

題目：玩電子遊戲是有害的

香港越來越多年輕人沉迷於各種電子遊戲，有些人覺得玩電子遊戲有助放鬆自己，有些人覺得玩電子遊戲對身心有害。而我認為玩電子遊戲是有害的，會影響學業、浪費金錢及對身體造成傷害。

玩電子遊戲會影響學業。玩電子遊戲就像吸煙，會令人上癮，沉迷在遊戲中。一旦沉迷，同學們滿腦子都是遊戲內容，可能會在課堂上討論電子遊戲的話題，導致在學業上無法集中精神。這樣不但會浪費時間和學費，還會令成績一落千丈，嚴重的甚至令人荒廢學業，影響和家人的關係。

玩電子遊戲的第二個壞處是浪費金錢。雖然大部份的遊戲是免費的，但應用程式的商人會建立虛擬商店，內有各種虛擬貨幣或商品供購買。在商店裏的貨品全都要用辛苦賺來的錢來買。根據《香港文匯報》報導，新款手機遊戲《和平精英》的玩家在七十二小時內，手機版中充值的金額已超過一千四百萬美元，平均每天約四百六十六萬美元，成為現今在手機平台賺錢最快的戰術競技遊戲。可見大家投放大量金錢來玩遊戲。然而，關上手機，電子遊戲中的榮耀沒有任何意義，不能解決現實中的問題，那麼，是否值得投資金錢在電子遊戲上呢？

玩電子遊戲的第三個壞處就是對身體及精神健康造成傷害。根據美國精神醫學學會的研究顯示，沉迷電子遊戲會對身體造成不良影響。由於電子產品的藍光是能量極高的光線，所以長期接觸可能令人患上近視或永久損害視網膜，也會影響睡眠質素，對身體無益。因此，我們應該避免沉迷電子遊戲。

玩遊戲機會令人上癮，荒廢學業，浪費金錢，也對身體造成莫大的影響，甚至影響社交能力等等，害處多的是。孔子在《三字經》裏指出「勤有功，戲無益」，正正說明了嬉戲無益的道理。你們還要沉迷在遊戲中嗎？