

題目：玩電子遊戲是有害的

現今網絡發達的今天，我們每天都會玩電子遊戲來娛樂和減壓，但是玩電子遊戲會帶來很多害處。因此，我認為玩電子遊戲是有害的。

第一，玩電子遊戲會影響我們身體的健康。玩電子遊戲令視力受損，近視加深。有不少年輕人長期在黑夜中喜歡用電話玩電子遊戲，電話熒幕發射的強光會影響眼睛。長期玩電子遊戲會影響作息時間，如失眠等。據有報道指出，有人曾在三十小時內不休息地玩電子遊戲，最後因為過度疲勞而死亡，可見玩電子遊戲不會有益於身體健康。

第二，玩電子遊戲會令人沉迷。玩電子遊戲時，大部分青少年不懂得節制自己，只顧着玩電子遊戲，導致他們不再努力地溫習，甚至荒廢學業，成績一落千丈。同時，沉迷玩電子遊戲容易造成意外，所以在各大商場電梯旁邊貼有一些告示提醒客人要注意安全，但還會有客人只顧着只顧着玩電子遊戲，沒有注意電梯的階級，結果跌倒受傷了。

第三，玩電子遊戲會令玩家與家人關係變得疏離。很多人跟家人到茶樓一起團聚時，忘記了自己跟家人團聚的真正意義，只顧着玩而忘記跟家人分享喜悅、難忘或不開心的事。這樣，他們漸漸不懂得和家人溝通，會容易發生衝突。所以，玩電子遊戲會讓玩家與家人的關係變差。

總括而言，玩電子遊戲有很多壞處。它會損害我們健康，也會令人過度沉迷，更會破壞家人間的關係，所以我們應該避免玩電子遊戲。取而代之，我們可玩一些有益身心的遊戲，例如桌上遊戲，以及多做一些有意義的事，不是更好嗎？