

題目：玩電子遊戲是有害的

大家知不知道香港大部分學生每天至少會玩多久的電子遊戲？他們每天都至少會玩一小時的電子遊戲，學生們根本完全不知道玩電子遊戲的害處。我認為玩電子遊戲是有害的，以下我會運用幾個論據來證明這個想法。

玩電子遊戲會損害視力。各位知不知道為甚麼呢？電子產品的藍光是能量極高的光線，長期接觸會對視網膜造成永久損害。當視力受到損害，它是永不會復原的，到時就會後悔莫及了！所以，我們一定要減少玩電子遊戲機！

沉迷玩電子遊戲會導致睡眠不足進而影響學業。衛生署在二零一八年為學童做健康檢查時發現有三十六個百份比的小學生因為沉迷玩電子遊戲而影響了學業。他們會沒有精神上課，而且會馬虎地做功課和溫習，結果成績會一落千丈。我認為我們不應該因為玩電子遊戲而荒廢學業。

沉迷玩電子遊戲容易上癮，這亦正式認可為疾病之一。世界衛生組織修訂第十一版國際疾病分類，並將會在二零二二年一月正式將玩電子遊戲上癮納入為「電玩失調症」疾病。沉迷玩電子遊戲竟然是一種疾病，可想而知，這是多麼可怕。我覺得玩電子遊戲要控制玩樂的時間，要懂得節制。

根據以上的論據，大家都應該知道沉迷玩電子遊戲是有害的，我們要學懂控制，不要過份沉迷，適可而止。我們要多參加有益身心的活動，例如做運動或做義工幫助別人。我期望各位看了我這篇文章，能夠認同我的說法。