

現今的社會科技發達，日常娛樂的種類愈來愈多。

近年來，雖然遊戲為我們帶來樂趣，但我認為玩遊戲機應該適可而止，不應過份沉迷。

首先，長時間玩遊戲機有機會影響身體健康。玩遊戲機令人長時間處於非常緊張的狀態，令血壓容易上升，嚴重的甚至會過勞猝死。曾經有一宗新聞報道指出有一位學生因連續三日三夜玩遊戲機，導致視網膜脫落，差點失明呢！

其次，沉迷玩遊戲機會令我們與家人及朋友關係漸漸變差。玩遊戲機的時間愈長，與家人相處的時間會愈短，長此下去，他們就會不願意與別人進行社交活動，甚至成為「隱蔽青年」。

最後，沉迷玩遊戲機會影響學業成績。一旦沉迷玩遊戲便會導致睡眠不足，睡眠不足就會影響學業成績，成績因而一落千丈。

總言之，玩遊戲機弊多於利。我們玩遊戲機時，應該要適可而止，絕對不可以沉迷玩遊戲。