

遊戲機是一種讓人放鬆心情的娛樂物件。有人認為玩遊戲機可以鍛練腦筋、舒緩壓力；也有人認為玩遊戲機會影響身體健康和學業成績。在我看來，我認為玩遊戲機會給青少年帶來不少負面的影響。

首先，長時間玩遊戲機會影響身體健康，長時間看着熒光幕會讓人患上近視，甚至導致視網膜脫落。據港專聯同中文大學二零二二年六月至十二月的調查結果顯示，超過一成受訪者有網絡遊戲成癮傾向。謝家和博士更表示長時間玩遊機會影響學生的睡眠和健康。因此，我們不應長時間玩遊戲機，以免損害健康。

此外，沉迷玩遊戲機也會令我們與家人及朋友關係疏離，變成「隱蔽青年」。在二零二零年，民建聯訪問了四百多名家長，當中有八成受訪者表示子女沉迷玩遊戲機後，脾氣變暴躁、對人冷漠，影響了家庭關係。由此可見，沉迷玩遊戲機不但影響青年社交能力，更會使他們情緒失控，所以我們不應沉迷玩遊戲機。

總括而言，玩遊戲機不但會影響人的身體健康，還會影響人際關係。沉迷玩戲機其實是百害而無一利，影響我們的終生發展，所以我們不應玩遊戲機。