

現今的社會科技發達，日常娛樂的種類愈來愈多。近年來，無論在大街小巷，餐廳或商場都會看見許多人在玩遊戲機。遊戲機雖然好玩，但我認為它是百害而無一利的。

首先，長時間玩遊戲機會影響身體健康。一直長時間注視着熒光幕會導致近視、青光眼。「美國精神醫學學院」指出沉迷玩遊戲機不但會成為心理疾病，更可能會出現行為失調。曾有一宗新聞報導，有一個學生在網吧連續玩了三十多小時的遊戲機，最後因過度疲勞而猝死的慘劇。

其次，沉迷玩遊戲機會令我們和家人及朋友關係疏離。許多遊戲機的遊戲會令人覺得刺激，而不想停下來，因此減少了與家人、朋友交談的時間，導致關係變差，更可能因此常常和家人爭執，社交圈子亦就變小了。

最後，沉迷玩遊戲機會影響學業。沉迷玩遊戲機令我們玩至通宵達旦，忘記學習，從而令成績一落千丈。沉迷玩遊戲機的青少年就像賭徒一樣，每當他們成功過關後，便會得到很強烈的成功感和滿足感，這種滿足感比起學業成績所獲得的來得既輕鬆又刺激，從而令他們不知不覺地沉迷下去，從而無法專注學業。

總而知，玩遊戲機百害而無一利。