

現今社會上的青少年都愛玩電子遊戲。有些人認為「勤有功，戲無益」，青少年應專注學業。那麼玩電子遊戲是否毫無益處？

學習，不一定是課本知識。其實，玩電子遊戲對青少年的學習頗有益處。權威期刊《美國心理學家》刊登的其中一篇文章總結多項研究，指出玩電子遊戲對青少年的學習、健康和社交方面都有幫助。所以，電子遊戲不一定是學業的「剋星」。

電子遊戲的益處還有很多。據專家指出，玩電子遊戲能訓練手眼協調，亦能幫助減壓。除此之外，玩電子遊戲更有物理治療之用，可幫助訓練手部的靈活性。

雖然玩電子遊戲有很多益處，但過份沈迷就萬萬不可。據報章報導，一名就讀深圳大學的青年疑因過度沈迷玩電子遊戲，連續玩了三日三夜。最終造成過度疲勞而猝死。亦有報章報導指出，青少年若「打機」成癮，可能會只顧沈迷於虛擬世界內，缺乏與家人溝通，造成親子關係疏離。而玩電子遊戲的時間太長或姿勢不正確亦可能會造成健康問題，如手痛。

玩電子遊戲對青少年來說有利有弊。「水能載舟，亦能覆舟。」只要我們能在學習、玩樂與休息取得平衡，不沈迷，就能享受玩電子遊戲的樂趣以及它帶來的益處。