

NAME Wan Ka Yu

CLASS NUMBER 25

FORM 6A

SUBJECT _____

DATE _____

a)

首先「限遊令」是青少年減少接觸電子遊戲促進青少年的生理健康。在「限遊令」的限制下，青少年只可以在假日遊玩一小時，令他們可以遊玩電子遊戲的時間大大減少，減少接觸電子產品，減少對眼睛的危害，令青少年減少患上近視。另外，青少年自制能力弱以往是因為電子遊戲而「通宵」遊玩，在「限遊令」下青少年只能在8點至9點遊玩，令他們不在通宵遊玩電子遊戲，導致他們的睡眠不足，影響身體代謝。減少電子遊戲的時間令他們的日常生活的閒餘時間可以用於自己喜愛的活動，例如打球。做運動可以燃燒脂肪，減少青少年的肥胖問題。可見「限遊令」是青少年減少接觸電子遊戲，可以促進青少年的生理健康。

另外，「限遊令」令青少年增加運動的時間，可以促進青少年的心理健康。限遊令，令青少年不再沉迷於遊戲，可以將時間用於其他活動，青少年活潑好動，因此大多數的青少年會選擇到戶外與朋友一起遊玩和進行運動。在運動的過程中，大腦會釋放多巴胺的化學物質，令青少年的內心更輕鬆和開心。另外，青少年不再終日呆在家中遊玩電子遊戲，轉移到戶外遊玩，可以減少一些家庭的爭執。以往，有不少的家庭因為子女對網絡過度依賴，父母對子女作出責備或懲罰，最終導致爭執。在「限遊令」後，這種情況可以大大減少，減少與家人的爭執，可以減少生理不快的家庭氣氛，令青少年的心理健康得到舒緩。可見，限遊令可以促進青少年的心理健康。

然後「限遊令」令青少年增加與親友接觸的機會，可以促進青少年的社交健康。「限遊令」是青少年遊玩的時間大大下降。青少年的求知慾強且好奇心重，因此他們會積極去參加其他活動打發時間。在活動中，青少年可以接觸到不同學校的朋友，可以增加溝通的機會，改善自己的溝通和協作能力。另外，青少年亦可以使用這些因「限遊令」而騰空出來的時間，與自己的朋友和親人聊天，

以往青少年都沉溺在网络游戏里，不会主动与身边人聊天。现在，因为他们不能与游戏嬉戏的时间，可以与自己的朋友聊天、出门游玩，增加接触机会来交流，而且可以与自己的亲朋好友一起游玩。增加感情。在限定条件下青少年会上升接触外界的机会，增加社交的能力，提升青少年的社交健康。因此限定游戏，可以增加青少年的社交健康。

→ 「要加強限遊令」的內容，有「讓我們玩，好好玩」。

4. → 如欠評，寫高一段。

NAME 余泳欣

CLASS NUMBER 30

FORM 6A

SUBJECT

DATE

(a) 首先，「限遊令」可限制青少年遊戲時間以促進青少年的身體健康。根據資料 A，現時中國青少年網絡成癮症發病率接近 10%，比全球的平均值 6% 為高。並示在中國等地青少年多有網絡成癮的問題，這會使青少年們沉迷遊戲，長時間對着手機、電腦等電子設備，對眼睛有害，可能使青少年近視，或引發其他與眼睛相關的病（例新聞中就有報導一女子通宵因晚上不開燈玩手機，長時間下來患了白內障）。加上許多青少年為解悶玩遊戲而常熬夜，這會新向青少年的健康，使青少年們精神不振，因休息不足而抵抗力下降，從而士增加患病風險。而根據資料 A，僅可在週五、週六、週日和法定假日的晚上 8 點至 9 點向成年人提供 1 小時的網絡遊戲服務，資料中的「限遊令」可有致限制青少年的遊戲時間，讓青少年不再常為遊戲而長時間對着電子設備，讓青少年健康可得到改善，解決了青少年因遊戲而熬夜新向健康問題。可見「限遊令」可通過限制青少年遊戲時間以促進青少年的健康有所改善。

正如「初學」時所說：

有什麼健康？

其次，「限遊令」可促進青少年的社交上的健康。社交亦是件健康的一項標準；現時科技發達，使遊戲可呈現製造出不同世界，而這些使青少年們沉迷遊戲，沉溺於遊戲的虛擬世界中，而不與現實中的人們社交，更可能造成與家人產生衝突，厭學等情況，讓青少年拒絕與現實世界中的人有所交流，只活在自己的世界中，患上自閉症等精神疾病。而「限遊令」使青少年接觸遊戲世界的機會大大減少，防止了青少年出現沉迷於虛擬世界的情況，且「限遊令」使青少年用手機娛樂的時間減少，青少年自然會改變娛樂的方式，例如與朋友拍合照外出、做運動等，有助促進青少年去與身邊的人社交。由此可見，「限遊令」可促進青少年在社交上的積極表現，使青少年更加健康。（加入解五點）

另外，「限遊令」可使青少年減少受遊戲中錯誤的價值觀影響，有助促進青少年的心理健康。遊戲是虛幻

good point

的，与现实世界有很大不同，若青少年花较长时间玩游戏，可能会
受错误的价值观影响，例如 PUBG、lol 等
游戏为青少年提供暴力因素，青少年长时间接触可能会
不清游戏和现实，认为在现实中可如玩游戏一样
以暴力便可解决问题，使青少年仿效游戏中的错误行为
及价值观，作出不当行为，例如与别人打架。而沉迷玩
游戏减少了青少年长时间与游戏接触的机会，让青少年花较多
时间与现实世界的时间更多，使青少年能分清游戏与现实的差别
不受游戏的错误价值观影响，让青少年健康成长。
见玩游戏有助促进青少年的心理健康。

如
社交
网络

再者，玩游戏可让青少年有

(情绪) 控制

(4)