

許多人手機不離手，尤其喜歡玩網上電子遊戲，但也有不少人因此不能自拔導致沉迷。世界衛生組織(WHO)將於明年發表的最新第11版國際疾病分類編碼(ICD)中，將「電玩失調」(Gaming disorder)納入危害精神健康的疾病之一，是首次將電玩成癮行為正式列為精神疾病。若玩家連續打機12小時，便可能患上電玩失調，但需持續觀察逾一年以上才能確診。

■ 連續打機至精神疲勞，有可能患上「電玩失調」。網上圖片



■ 沉迷打機成社會問題，世衛明年將列為精神疾病。網上圖片

# 世衛揭「電玩失調」三症狀 明年納健康問題分類

## 沉迷打機首列精神疾病

根據新版編碼草案的描述，電玩失調是指持續或反覆的電玩行為模式。它的三大主要症狀包括控制電玩行為的能力受損，患者愈來愈不能控制玩遊戲的次數、頻率、強度、持續時間或結束時間；電玩的優先程度日漸增加，甚至取代其他日常生活的事情，以及即使在負面後果發生時，患者仍會持續玩遊戲。

### 持續一年界定有病

草案指出，這類行為模式的嚴重程度，足以構成對個人、家庭、社會、教育和職業等各方面重大損害。WHO認為，這類行為須持續至少一年，才能被界定為精神疾病，但若病徵非常嚴重或已出現所有症狀，確診所需的持續時間將可縮短。專家認為，偶爾的

長時間打機不足以構成精神疾病，許多人均會在假期或空閒時放縱一下，但若行為持續太久，則明顯是不受控的行為。

### 4條問題自我檢測

專家表示，一般人可以通過4條問題，知道自己是否受電玩失調影響，包括「你曾否覺得應減少玩電子遊戲」、「曾否因被人批評打機而感到煩躁不安」、「曾否對打機感到罪惡感和心情變差」，以及「電玩是否你起床後第一件想起的事」。專家亦指，若自認為無不良電玩行為，可嘗試減少打機，以測試電玩對其生活的控制程度。

ICD是一項國際定義健康問題和疾病的標準，全球健康專家均會參考標準。美國

精神醫學學會(APA)發表的《精神疾病診斷與統計手冊》(DSM-5)，目前仍未確認電玩上癮是精神健康問題，不過在手冊的附錄部分提過電玩失調。APA曾表示希望以此鼓勵相關研究，以確認有關問題應否被正式列為疾病。

### 美8.5%少年病態沉迷

根據2009年在《心理科學》(Psychological Science)期刊公佈的調查報告顯示，約8.5%的8歲至18歲美國青少年存在病態電玩行為。日內瓦大學教授巴韋利埃則認為打機也有好處，指出適度電玩遊戲是安全的減壓方式，並能加強手眼協調、培養解決問題的能力和建立友誼等，關鍵在於時間長短。

■《福布斯》《新聞周刊》

### 俄玩家跌倒不治 VR成「死亡遊戲」

虛擬實境(VR)技術日趨成熟，相關遊戲愈來愈普及。俄羅斯莫斯科一名44歲玩家日前在家中玩VR遊戲時不慎摔倒，撞落玻璃枱，被玻璃碎片割傷，最終失血過多死亡，相信是俄國首名在VR相關事故中喪生的人。

死者母親上週四探望兒子，發現他倒斃寓所內，當時仍戴着VR眼鏡。當局調查後，懷疑死者玩VR遊戲時，在屋內不停走動，失足撞落一張玻璃枱。輿論認為，事件反映VR遊戲的危險

性，人們亦需留意VR技術帶來的副作用，例如玩家在玩遊戲時以為自己正移動，但負責平衡感官的內耳卻沒感覺移動，令腦部出現混淆，導致「虛擬實境暈動症」，產生暈眩、嘔吐及頭痛，這情況容易在2至13歲兒童出現，故大部分VR裝置均建議年滿13歲人士使用。遊戲網站Kotaku去年的研究報告亦指出，VR遊戲有許多潛在危險，例如玩家的大腦很快適應遊戲內的虛擬環境，難以偵測現實生活中的危機。 ■《新聞周刊》infosurhoy網站

## 機迷「競速破關」6%人打足全日

打機會患上精神疾病，似乎有點聳人聽聞，但事實上，電玩界一直有「競速破關」現象，玩家爭相在短時間內衝關，為破紀錄花費大量時間甚至全日打機。網絡保安公司ESET去年訪問500名電子遊戲玩家，發現6%受訪者整天只顧打機，另有10%的人每天打機12至24小時，83%受訪者則平均每天花

兩小時打機。ESET網絡安全專家詹姆斯認為，電玩容易令人上癮，對於許多玩家長時間沉迷打機並不感到意外。他指出，最重要是在學業、工作、朋友、家庭和嗜好之間取得平衡，他絕不建議人們在虛擬世界所花的時間多於現實世界。

國際疾病分類編碼(ICD)上次作出修訂已是27年前，世界衛生組織(WHO)精神健康和物質濫用部門成員波茲尼亞克表示，電玩與飲酒一樣，大部分人均不會上癮，但若過度則可導致不良影響，WHO在諮詢多名精神健康專家後，決定把電玩失調列為精神疾病。

■ Techtimes網站/Weivesecurity網站

## 飆高音後頭痛昏迷 星女模唱K送命

新加坡一名年輕女模特兒早前與朋友一起唱卡拉OK，懷疑她唱歌時飆高音，引發頭痛及身體麻痺，緊急送院後陷入昏迷，3天後逝世。

### 半邊身麻痺急送院

28歲死者黃嘉敏(Karen Stella Wong)是

薄有名氣的車模和展會模特兒。知情人士透露，黃嘉敏本月12日凌晨，與朋友到尼爾路一間卡拉OK酒吧唱歌，豈料懷疑唱歌時飆高音，突然頭痛欲裂，之後半邊身體麻痺，「當時她在飆高音，突然間說頭痛，朋友問是否要去醫院，之後便開車載她入院。」

黃嘉敏入院後陷入昏迷，家人和朋友紛紛趕往醫院，不少好友也在facebook(f)貼文為她禱告，希望她早日康復，但黃嘉敏最終於本月15日離世。一名朋友表示，黃嘉敏是獨生女，其母對喪女非常難過，「嘉敏就像天使般，心地善良單純，為人和藹親切，深受朋友愛戴」。 ■《星洲日報》



黃嘉敏

## 360度景觀 美豪宅叫價39億全球最貴

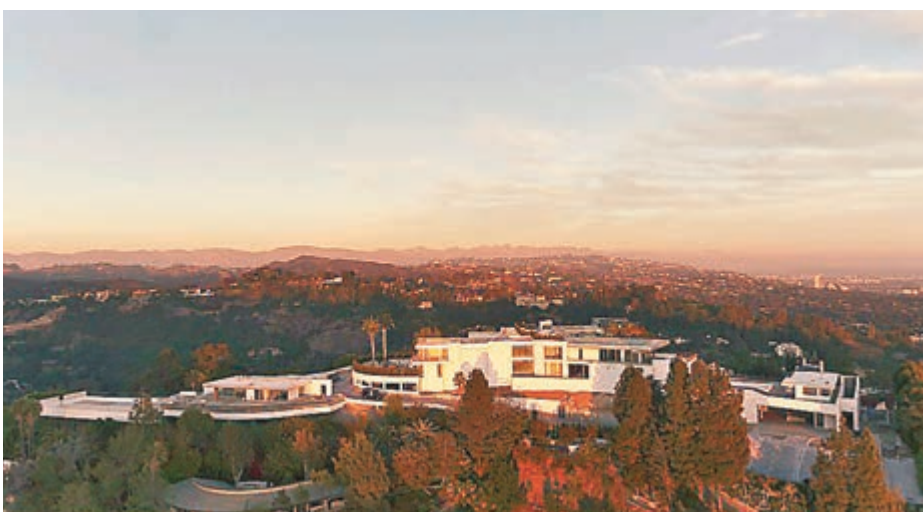
美國洛杉磯一幢位於山頂的豪宅，坐擁360度景觀，面積達10萬平方呎，將於明年春季落成，預計叫價5億美元(約39.1億港元)，一旦成交，將打破傳由沙特阿拉伯王儲穆罕默德以3.01億美元(約23.5億港元)購入法國豪宅的紀錄，成為全球最貴私人住宅。

這間超級豪宅名為The One，位於高尚住宅區貝萊爾，由建築師麥克林設計，樂壇天后Beyonce位於當地的寓所，亦是出自麥克林手筆。

發展商尼亞米5年前以2,800萬美元(約2.18億港元)買下該幅地皮興建，The One共有20間睡房，其中主人套房面積達5,500平方呎，內有泳池、辦公室和廚房，屋內另有4個泳池、5部電梯和一間酒吧。

美國歷來最貴住宅，是對沖基金經理羅森斯坦於2014年以1.37億美元(約10.7億港元)買入，位於弗吉尼亞州漢普頓的大宅。房地產專業人士認為，The One的成交價絕不可能達到5億美元。

■《泰晤士報》



■ The One 位於高尚住宅區貝萊爾。網上圖片



■ 豪華睡房擁無敵景觀。網上圖片

## 歐盟秘研組隊參加2036年奧運

英國《每日電訊報》前日報道，歐洲議會議員曾私下討論組成歐盟隊，角逐2036年奧運會，向世界展現歐洲國家團結一致的力量。歐洲議會內的英國議員形容提議瘋狂，企圖摧毀國家身份，只是出於妒忌英國隊在過去兩屆奧運的成功。

### 英議員批妒忌英國隊成功

1936年柏林奧運會被納粹德國騎劫成為宣傳工具，並禁止所有猶太人參賽。一間西班牙公司早前致函歐洲議會議員，形容在柏林奧運100周年的日子，是歐洲國家組成單一隊伍參

加奧運的好機會，認為只有各國的奧委會因保護一己利益而反對。歐洲議會議員曾私下認真討論這提議，但議會未有正式討論。

英國獨立黨歐洲議會議員埃瑟里奇表示，歐洲國家以團結為幌子，實際是妒忌英國在奧運的成績。英國於去年里約奧運奪得67面獎牌，在獎牌榜僅次於美國排第2，奪得27面金牌更是德國和法國的總和。

德國一間公關公司將包括英國在內的歐盟28個成員國獎牌數目合計，宣佈歐盟勝出里約奧運，惹起英國民眾不滿。

■《每日電訊報》

## 聯航涉逼頭等客讓機位予議員

乘搭美國聯合航空客機的63歲女乘客西蒙，上週六在社交網站facebook表示，聯航本月中擅自將她的頭等艙位，讓給民主黨籍得州眾議員傑克遜·李，又威脅把她趕出機艙。西蒙表示感到受辱，要求聯航道歉。聯航前日向西蒙道歉，並送上一張500美元(約3,898港元)聯航兌換券。傑克遜·李則聲稱從沒要求特殊待遇。

任職教師的西蒙接受《休斯敦紀事報》訪問時表示，她本月3日利用累積飛行里數，換購從華盛頓至中美洲國家危地馬拉的聯航頭等艙

來回機票。西蒙上周一回程時，準備從休斯敦機場轉機返回華盛頓，聯航登機口職員掃描她的機票條碼後，表示電腦系統沒有其訂位記錄，還詢問西蒙是否取消了機位。

### 乘客拍照投訴 遭威脅趕落機

西蒙否認取消機位，但職員告知她，原屬於她的頭等艙1A座位已被佔用，她只能被安排乘坐經濟艙。西蒙後來得知傑克遜·李獲安排1A座位，她拍下照片並向機艙服務員投訴，但空服員威脅要將她趕落機。 ■《休斯敦紀事報》