

News Buddy

# Gaming disorder makes way into ICD list as a disease

## 打機「失調」首納精神病 惟須持續觀察一年確診

原文

下文摘錄自香港《文匯報》2017年12月27日報道：

許多人手機不離手，尤其喜歡玩網上電子遊戲，有不少人因此不能自拔 (lose self-control) 導致沉迷。世界衛生組織 (WHO, World Health Organisation) 將於2018年中發表的最新第11版國際疾病分類編碼 (ICD, International Classification of Diseases) 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病 (mental health disorder)。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 (diagnosis)。

### 具三症狀 四道問題測失調

根據新版分類編碼草案的描述，電玩失調是指持續 (persistent) 或反覆 (recurrent) 的電玩行為模式。它的三大主要症狀 (symptom) 是：控制電玩行為的能力受損 (impaired)，患者愈來愈不能控制玩遊戲的次數、頻率 (frequency)、強度 (intensity)、持續時間 (duration) 或結束時間；電玩的優先程度 (priority) 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。

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 (occupation) 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可縮短。偶爾的 (occasionally) 長時間打機不足以構成

精神病，許多人均會在假期或空閒時放縱一下，但若行為持續太久，則明顯是不受控制的行為。

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：「你曾否覺得應減少玩電子遊戲」、「曾否因被人批評 (criticize) 打機而感到煩躁不安」、「曾否對打機感到罪惡感 (guilty) 和心情變差 (frustrated)」，以及「電玩是否你起床後第一件想起的事」。

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。

### 美精神醫學會鼓勵續研究

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。美國精神醫學會 (APA, American Psychiatric Association) 發表的《精神疾病診斷與統計手冊》(DSM-5, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) 指出，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。

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。

瑞士日內瓦大學 (University of Geneva) 教授巴韋利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 (hand-eye coordination)、培養解決問題的能力 (problem-solving skills) 和建立友誼等，關鍵在於時間長短。



世衛將「電玩失調」納入危害精神健康的疾病之一。圖為美國大型電玩展E3 Electronic Entertainment Expo現場。

### Q&A

1. 首個被醫學界納入為行為失調的成癮疾病是什麼？
2. 根據2017年一項大型調查顯示，本港有多少學童患上電玩成癮？
3. 電玩成癮可間接導致哪些精神問題？
4. 打機也可變成職業，從事這項職業的人員稱為什麼？
5. 除了電玩，青少年「沉迷上網」亦頗受關注，它的英文是？

1. 賭博成癮 (gaming disorder)
2. 專賣遊戲 (mania)
3. 狂怒症 (depression)
4. 電子遊戲成癮 (e-sports player)
5. 網癮 (Internet addiction)

譯文

龐嘉儀

People are spending too much time on their mobile phones and online video games, and many are losing control and getting hooked.

The World Health Organisation (WHO) says it is considering listing "gaming disorder" in its 11th edition of International Classification of Diseases (ICD), which is to be published in mid-2018. This is the first time video game addiction has been officially recognized as a mental health disorder. If a person plays continuously for over 12 hours, he or she might be diagnosed this disorder, though the person should have been observed for at least one year.

### Three symptoms, four questions

The latest draft of the ICD refers gaming disorder to a pattern of persistent or recurrent gaming behaviors. The three main symptoms of the illness are impaired control over gaming, increasing priority to gaming such that it dominates daily activities, and continuation of the pattern even if bad consequences occur.

The draft states that such pattern of behaviors could cause significant harm to individuals, families, society, academic progression and occupation. The WHO considers one year of consistent pattern necessary for the diagnosis to be made, but if severe

symptoms are shown the time can be shortened. While it is believed that occasional over-long game playing would not result in this disorder — because many people do so to relax during holidays or at leisure time — it is deemed beyond control if continuing too long.

Professionals say ordinary people can judge whether they suffer from gaming disorder by asking themselves four questions: "Have you ever felt you should cut down on gaming", "have people annoyed you by criticizing you on that", "have you ever felt guilty or frustrated about gaming", and "are video games the first thing you think about when you wake up in the

morning". You may also try to limit gaming activities to test their extent of control over daily life.

### APA encourages further research

The ICD is well recognized by health professionals worldwide as an international standard to define health problems and diseases. So far, the 5th edition of the *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5) published by the American Psychiatric Association (APA) has yet to define gaming addiction as a disorder, but the term was once mentioned in its appendix. The association says it hopes to

encourage research on the subject to figure out whether classifying it a mental disorder is appropriate.

A study conducted in 2009 by the journal *Psychological Science* estimated that around 8.5 percent of the US youth of ages between 8 to 18 had shown signs of behavioral addiction to video games.

But according to Daphne Bavelier, a professor at the University of Geneva, playing video games can be a safe way to reduce stress, improve hand-eye coordination and problem-solving skills, and establish friendships; it all depends on the amount of time spent on the process.

# 12中學隊伍實現能源夢

只要有夢想，凡事可成真。12支入圍「惜」用電計劃「綠色能源夢成真」比賽的中學隊伍，在港燈的資助下，透過運用最新科技例如擴增實境 (AR) 及虛擬實境 (VR)，以及具創意的發電方法如植物或綠藻發電等，經過10個月努力，實現了推廣可再生能源或能源效益的夢。

### 應用STEM 學策劃管理

這項比賽今年已是第三屆，每隊入圍隊伍均獲港燈提供最多港幣5萬元的種子資金，並獲港燈年輕工程師的技術指導，年內以創新意念構思項目，推廣能源效益、可再生能源或能源可持續發展，並在校園及社區落實計劃，推廣綠色能源。

計劃針對學界兩大熱門範疇包括STEM運用及生涯規劃。

同學由最初撰寫計劃書、搜集資料、收集數據、進行研究、到最後遞交書面報告和匯報，就充分體驗項目策劃、管理、科學研究及環保推廣的工作，讓同學可以以更廣泛應用STEM之餘，也可作對自己未來的一次生涯規劃。

評審根據每隊提交的完成報告及即場簡報表



12隊入圍隊伍合照。港燈供圖

現，就項目是否能配合主題、內容及成效、創意、團隊合作、可持續性、簡報技巧等各方面評分，即席選出得獎隊伍並頒發獎學金，以作嘉許。

### 遊樂場發電系統奪冠

比賽隊伍各展奇謀，施展渾身解數。各評審均表示，入圍項目各具特色。

當中包括利用AR砂箱模擬氣候變化對生態的影響，研究利用廁所沖水系統發電，以及運用虛擬實境 (VR) 製作認識可再生能源的遊戲等，可見各隊的創意、心思和努力。

結果由組裝了一個可供幼兒遊玩的遊樂場發電系統的宣道會陳朱素華紀念中學成功脫穎而出，亞軍則由梁式芝書院憑「綠葉生光」奪得，季軍則



皇仁舊生會中學利用AR砂箱模擬極端天氣對地形的影響。港燈供圖

歸香港中國婦女會馮亮敬紀念中學的「一百二十八個節能『收買佬』」。

接下來的數星期，本專欄將介紹入圍及得獎計劃，大家不妨看看同學們的創意，欣賞他們的「夢想製成品」之餘，也將這些「綠色能源夢」傳揚開去。

## 溝通始於「廢話」 拒做「句點王」

心理得

人人都說，人與人之間的溝通是一門學問，但在成長的過程，似乎沒有人真正教導我們。

有說溝通應該是與生俱來的，但卻又稱是門學問，為什麼就有這樣的矛盾？相信你常常聽到以下對話：

情景1：午飯時間過後，同學問：「你食咗飯未呀？」「食咗喇，你呢？」「都食咗喇。」然後對話結束。

情景2：與「半生熟」的同學到車站：「呢幾日凍咗好多呀？」「係囉，比之前真係凍咗好多。」然後對話又結束。

### 忌一步登天心態

年少的我心裡會暗笑那些人的對話沒有內涵，長大後又會想他們尷尬得要擠出無聊的問答答很可悲。而正正有些人也深刻地感覺這些狀況，最後就想：既然是廢話，不如不說。

可悲的是，社會多一個「不如不說」的人，人與人的溝通便會減少，整個社會的氣氛也因此變得冷漠。

我們知道溝通的重要，但要有好的溝通必須調整「一步登天」的心態，因為深入的溝通要建基於良好的關係，良好的關係靠不斷累積正面而自然的對話。

要突破以上狀況，筆者想分享3點：

1) 以「廢話」打開話匣子：對話於自己或對方都是需要循序漸進的，試着以環境、天氣和身體作為對話的開首，因為這些是誰都能搭上的內容，例如：「今日天氣凍咗好多呀，你着得夠夠暖呀？」

2) 承接「廢話」持續對話：既然對話已經開啟，我們需要有意識承接對話，切忌如上述情景般成為對話的終結者，鼓勵大家在回應時加入一些個人的生活分享，例如：「夠暖呀，啱啱換咗季換返嗰厚衫出嚟喇，不過唔轉季唔知自己咁多衫，都未諗到點執，啱家仲堆住條嘢嘅角落，搞到我屋企人日日都催我執嘢。」或提出開放式的問題，延續對話。

3) 聆聽回應所需，開放自己延伸對話：要繼續話題，需要開放自己，樂於分享自己的情況。

亦可以提供一些建議或實際幫助：「睇嚟整理物品令你好煩惱，其實我都幾鍾意定期整理自己嘅嘢，你可以講下我知最困難係咩地方，有需要的話，我都可以分享啲方法畀你，睇下你啱唔啱用。」

其實，溝通的確與生俱來，但同樣是門學問需要學習。我們從牙牙學語的時期已渴望溝通，可惜往往成長中有些不好的對話經驗，讓我們對溝通慢慢卻步。為了讓彼此都得到良好的溝通經驗，希望從今天起，由「廢話」開展對話，學習承接別人的話，拒絕成為「句點王」。

■香港心理衛生會教育主任 區敏怡

智惜用電 @校園

港燈「惜」用電計劃，致力教導年輕一代及公眾人士培養良好的用電習慣，目前全港已有三百多間中小學校加入「綠得開心」學校網絡。詳情可致電3143 3757或登入www.hkelectric.com/smartpower。

香港心理衛生會

輔導服務：3583 1196

星期一

通識博客(一)時事聚焦、通識把握

星期二

通識博客/通識中國

星期三

中文星級學堂、文江學海、STEM百科啟智

星期四

通識文憑試摘星攻略

星期五

通識博客/通識中國、文江學海