



■世衛把過度沉迷電玩列為精神病。圖為電子競技比賽。 資料圖片

現代中國 能源科技與環境

隨科技發展，電子及手機遊戲大行其道，風魔男女老幼。近年社會上興起了「電子競技比賽」（電競）熱潮，更被列為2022年的亞運比賽項目，反映電子遊戲擺脫「無出息」的污名，漸被主流社會所接受並重視。另一邊廂，世界衛生組織（WHO）於2017年12月表示，擬將「電玩失調」（gaming disorder）納入危害精神健康的疾病之一，似在提醒國際社會，電玩帶來的影響不容忽視。

■順德聯誼總會鄭裕彤中學通識科副科主任 李浩彰

新聞背景

草案定3大界定準則

世界衛生組織（WHO）將於今年發表的最新第十一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。

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。

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。

4條問題自我檢測：

1. 你曾否覺得應減少玩電子遊戲？

2. 曾否因被人批評打機而感到煩躁不安？
3. 曾否對打機感到罪惡感和心情變差？
4. 電玩是否你起床後第一件想起的事？

一成學童疑打機上癮

而在本港，港大心理學系社會及健康心理實驗室，於2017年3月至5月首次進行大型的高小學生打機習慣調查，以問卷形式，調查了2,006名小四至小六學生。

結果發現，近10%學童有打機成癮或可能已成癮，即是經常想着打機，對打機以外事情失去興趣，當中60%表示自己也感到花在打機時間過多。

學童平均每星期有3.6天會打機，13.9%男生及約6%女生每天打機3小時以上，個別更表示每天打機最高13小時。

電玩失調風險

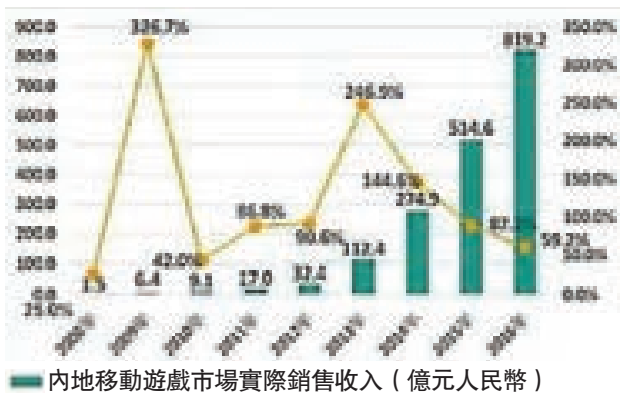
健康風險	電玩失調令青少年長時間專注電子遊戲，不僅令眼睛及頸椎長期受壓，亦令活動量降低，生活變得靜態，運動量不足。
學業風險	青少年長時間沉迷電玩，花費大量時間於其中，容易令其荒廢學業。而且，電玩成了唯一的興趣，亦會令他們難以掌握其他生活技能。
過度活躍風險	香港大學醫學院兒童及青少年科學系於2011年至2015年進行的追蹤研究發現，5歲幼童每天看電視或玩電子遊戲每多一小時，在9歲時出現過度活躍（如上課時坐不定、打斷別人說話、專注不多於半小時等）的風險會增加逾30%。
情緒風險	沉迷電玩成癮，令部分青少年失去了其他的寄託，容易患上抑鬱；一旦在電玩世界遭遇挫折，便容易情緒失控。
人際關係危機	電玩失調令青少年將大部分時間投放於電玩上，民建聯於2013年進行的調查發現，38.9%的受訪者因為上網或打機和家人朋友發生過衝突；兩成受訪者為上網、打機放棄與親友聚會。

沉迷打機 世衛列精神病



模擬試題

資料一：內地移動遊戲市場銷售收益



資料來源：GPC CNG and IDC

資料二

有社福機構調查發現，30%受訪中學生每星期跟父母衝突一次至兩次，17%人每天有衝突，主要由上網、打機引發，其次是時間分配方面。

父母不停地批評及提議，子女則駁嘴頂撞。社工指出，父母應及早察覺子女態度惡劣的原因，有商有量地溝通，避免雙方的摩擦加劇。

資料三



想一想

1. 根據資料一，描述內地移動遊戲市場銷售收益的趨勢。
2. 試根據資料三，指出上述趨勢為青少年成長帶來的兩個潛風險。
3. 試從政府及家長角度，提出方法以減少青少年因電玩失調所致的禍害。

參考答案

1. 內地移動遊戲市場銷售大幅增長，由2008年的1.5億元，大幅增至2016年的819.2億元，增幅逾516倍；內地移動遊戲市場增長率亦持續上升，2008年至2009年獲最高的326.7%增長，其後幅度不一，但每年遞增。
2. 健康風險：青少年是移動遊戲的主

要玩家，中國移動遊戲市場銷售收益上升，意味玩家人數上升，當更多青少年長時間沉迷電玩，不僅令眼睛及頸椎長期受壓，亦令活動量降低，生活變得靜態，運動量不足；

過度消費風險：移動遊戲的收益主要來自玩家的付費行動，諸如購買裝備寶物、提升等級等，中國移動遊戲市場銷售收益上升，意味青少年花費更多的金錢投放到遊戲中，意圖勝出比賽，因而形成過度消費風險；

其他合理答案：可參考上文電玩失調的風險，但行文要緊扣移動遊戲市場銷售。

3. 政府方面
加強宣傳及教育：政府可以透過媒體，宣傳並指出電玩失調的禍害，同時

透過學校加強教育，例如舉辦不同的講座，教導青少年建立有益身心的興趣活動，並如何有限制地玩電子遊戲；

調撥資源：政府可以調撥資源予社福機構，提供針對青少年的輔導計劃，如「預防青少年上網成癮服務計劃」，讓社福機構貼身協助青少年遠離電玩失調的禍害。

家長方面
教育青少年正確態度：家長與青少年長時間相處，角色至為重要，家長首要辨識到打機成癮指標從而判別子女是否成癮。

同時，宜指導子女打機只是調劑而不可沉迷，與子女共同訂立使用電腦計劃，協議打機時間，又可設定時間表，有限度地進行有關活動；

建立正確興趣：家長要以身作則建立多元興趣，並從小培養孩子不同的嗜好，增加其他活動如體育運動，並身體力行與子女共同進行，既有益身心，又可加強親子關係。



■電玩不是一無是處，不少年輕人正走向電競行業。圖為本地電競選手。 資料圖片

尖子必殺技

電玩雙面刃 端看如何用

世界衛生組織計劃在2018年把過度沉迷電子遊戲視為危害心理健康的疾病，起名為「電玩失調症」。對於年輕一代而言，打機是普通不過的事，但對老一輩來說，卻是匪夷所思。

課金耗錢 創game賺錢

在筆者還是初中時，同學們在街上若要打機，必須擁有一部NDS/PSP，或者是要到「機舖」；今時今日，在街上、地鐵甚至學校，打機則是易如反掌。我們很自

然會想，科技進步到底是好還是壞呢？

對電子遊戲持負面態度的人指出，過度使用電子產品會降低專注力及溝通能力，有些青少年更不惜「課金」以求在遊戲中取勝。電子遊戲本應為打發時間及提供娛樂之用，當更多電子遊戲推出及普及，情況無疑是本末倒置。

但大家又知道電子遊戲成就了多少人呢？科大畢業生早年打着港產旗號，推出轉珠遊戲——「神魔之塔」，該遊戲更使他成為百萬富翁。先不論其遊戲的原創

性，無可否認，電子遊戲對青少年的影響不一定是負面的。

大家又知不知道中國科網巨企騰訊，遊戲業務佔其公司收入的一半。由此可見，電子遊戲的發展及影響早已遠超「沉迷」這個話題了。

玩Pokémon Go走動更健康

電子遊戲不再僅僅是娛樂，當中的程式編碼、創意思維及邏輯發展其實更值得我們了解，並找出青少年除了透過電子遊戲

打發時間外，還能有什麼得着呢？除了成為使用者，開發者之路又如何呢？

近年來最使筆者印象深刻的無疑是Pokémon Go，在街上看到一群人跑來跑去，實在有趣；亦有聽聞有人因為這個遊戲而更多時間出街散步，甚至比以前更健康了。凡事都要適可而止，電子遊戲在筆者眼中並非全無可取之處，但青少年過分沉迷打機，而對身心靈造成的負面影響也是不容忽略的。

■陳潔珊 通識科5**狀元

延伸閱讀

1. Gaming disorder，世衛網站，<http://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/>
2. 《世衛揭「電玩失調」三症狀 沉迷打機首列精神疾病》，香港《文匯報》，<http://paper.wenweipo.com/2017/12/27/YO1712270017.htm>
3. 《打機不誤學業 電競女劍指亞運》，香港《文匯報》，<http://paper.wenweipo.com/2017/12/31/YO1712310007.htm>