



■任天堂 Switch 系列找來日本「國民老婆」新垣結衣代言，人氣爆燈。



■上月推出的 Nintendo Switch Sports 能讓玩家在家體驗多種運動。

Switch

運動 Vs 體感遊戲 「消卡」比較

運動強度	活動	每10分鐘消耗卡路里
非常輕	散步	20
	釣魚	20-25
	玩樂器	20-25
中度	微喘狀態下走路(4.83公里/小時)	30
	玩「RingFit」初階關卡10分鐘	30
	乒乓球	40
	健走(6.33公里/小時)	50
劇烈	單車(16-20公里/小時)	60
	跑步(8.05公里/小時)	80
	籃球比賽	80

■體感遊戲欠力學回饋，玩家體驗羽毛球等模擬持拍類運動時小心發錯力。



體感遊戲易出事？

■任天堂特別提醒
玩家要鎖定腕帶。



■為防發生家居意外，
玩家應與電視機
及傢俬保持適當距離。



力而為，慎防意外發生。
穿上具排汗及防滑功能的運動裝備，量
驗體感遊戲時必須預留充足空間，並應
有專家提醒香港家居環境狹小，在家體
跌倒不治，引起體感遊戲的安全迷思。
18歲青年上週疑獨自在家玩 Switch 時
的體感遊戲近年大受歡迎，然而，一名
標榜能模擬運動效果兼在家「爆汗」

體感遊戲是一種通過肢體動作變化來進行操作的電子遊戲，從任天堂推出的第一代 Will 到 2017 年發售的 Nintendo Switch（簡稱 NS），一直大受歡迎。上周在家跌倒不治的 18 歲青年被發現時手持 Switch 遊戲機遙控器（Joy-Con），疑在出事前曾玩《健身環大冒險》（RingFit Adventure，下稱 RingFit）。玩家遊戲時要將 Joy-Con 安裝於健身環（Ring-con）與腿部固定帶上感應動作，透過 40 種健身模式發動攻擊「打怪獸」過關。雖然該名青年的死因仍有待調查，但過去也曾有玩家玩 Switch 時發生家居意外，甚或因姿勢不當造成運動傷害。

綁實手帶防「飛爆機」

在「RingFit」初推出時，一名外國玩家在家赤裸上身玩遊戲，由於需要將健身環按在腹部擠壓來做出防禦動作，腹部的汗水導致健身環滑向褲檔撞擊下體，因而提醒其他玩家們宜在遊戲時穿上合適的運動服。最新推出的《Nintendo Switch Sports》能讓玩家手腳並用體驗 6 種運動，有玩家在網上直播時揮動 Joy-Con 打網球，卻因未有鎖定腕帶令 Joy-Con 飛出打爆電視機。其後任天堂特別在官方 Twitter 提醒玩家注意手臂擺動位置，同時要鎖定腕帶及腳帶，並應與電視機、傢具及天花板保持一定距離，小孩必須要有家長在場陪伴。

相對於外國，香港家居環境更為狹小，建議玩家遊戲前先進行小測試，看看轉身或擺動時會

否撞倒身邊物件，特別是如《Nintendo Switch Sports》需配合腳部動作，需要較大躍動空間之餘亦要慎防地滑，可在運動範圍鋪上防跌吸震軟墊，並穿上具備排汗功能的運動服，保持身體乾爽，切忌赤腳或穿上拖鞋遊戲。一名本地醫生曾經分享有病人每日赤腳玩「RingFit」一至兩小時，導致「壓力性骨折」，故除建議穿上運動鞋，減低對足底筋膜的傷害，對於不常運動的玩家適當時候要暫停，控制每日遊戲時間，每 4、5 日便要最少停玩一日，讓骨骼有時間休息。

注意姿勢免發錯力

有玩家為求過關忽視正確姿勢，容易造成受傷風險。以「RingFit」中的一項訓練胸部動作為例，需要拿着健身環用力向內壓，但執行動作當中若肩膀較為繃緊，可能會令上斜方肌「發錯力」。隨着遊戲執行，動作選項愈多，難度便會愈高，遊戲前應做足熱身，以免肌肉拉傷。遊戲時若是遇到姿勢與提示位置不合，可以先暫停或是轉換其他動作繼續，但若出現突然痠痛或有「辣刺刺」的感覺，可能是急性受傷，請立刻停止。痠痛持續兩天以上、執行動作時如遇不適，建議就醫檢查。如關節曾經受傷，在沒有專業指導確定動作正確性之前，不建議進行遊戲。



■外國曾有玩家
Joy-Con 滑出
「飛爆機」。

安全解鎖教學

體感遊戲將運動結合冒險與過關等娛樂元素，加上足不出戶也可揮發汗水，令不少平時不愛運動的玩家也為之着迷。不過，有研究顯示體感遊戲的活動量，仍難完全代替健身及其他運動，而且體感遊戲暫時還未能造到「力學回饋」，容易造成肌肉拉傷。

以「RingFit」為例，一個初階等級關卡約需 10 分鐘完成，扣除觀看遊戲說明的時間，實際運動時間約 5 分鐘，60 公斤的女性玩家約可在 2 個關卡消耗 30 卡路里，消耗的熱量與用微喘速度（4.83 公里/小時）快步走路 10 分鐘相去不遠。若進行較劇烈運動，例如模擬打網球每小時消耗熱量約為 180 卡路里，真正打網球則約 319 卡路里，反映體感遊戲仍無法取代真正

運動。有健身教練則認為，體感遊戲如健身環本身有一定阻力，執行動作時需要特定地進行發力，對於平時沒有運動的人，能夠造成一定刺激，執行幾個星期可使身體肌肉較微緊實，惟肌耐力與心肺功能訓練，仍難代替健身效果。

再者，體感遊戲現時仍難造到「力學回饋」，例如在模擬網球或羽毛球等持拍類運動時，手拿感知器揮拍的時候，可能產生過度空擊、空揮，就容易有揮過頭的影響，因為打球時當球碰到球拍時，手受到力學回饋就會知道要做「把力量收小一點」的動作，體感遊戲的空擊、空揮容易令手部角度太大，造成手臂肩膀肌肉過度拉傷，玩家應多加注意。

初階消卡如快走 10 分鐘