

世衛終極定性 電競業贊同應正視 打機成癮列疾病 三大徵狀須留神

子女愛打機，小心打出病！世界衛生組織（WHO）正式將打機成癮的「遊戲失調症」（Gaming disorder）列為疾病，新標準將於2022年元旦起生效；家長如發現孩子有三種「徵狀」，就要格外留神。多國電競業對於世衛的決定紛稱會令電競業的形象扣分，不過本港業界仍認同問題值得正視。精神科醫生則指出，打機成癮愈趨普遍，形容性質與「賭博上癮」雷同。本港衛生署曾表示「遊戲失調症」一旦列為疾病，會制訂跟進相關病例的服務。



教育專線

大公報記者 趙凱瑩 劉家莉



「遊戲失調症」三大病徵
以下病徵持續一年或以上，即可界定為患上「遊戲失調症」：

- 1 沉溺於打機遊戲，失去控制力。
- 2 打機遊戲放在生活的首位，忽略其他興趣和日常活動。
- 3 即使已面對負面後果仍持續甚至投入更多時間打機遊戲。

資料來源：世界衛生組織

電子產品及智能電話普及，打機變得非常普遍，到底怎樣才算上癮？根據世衛定義，若患者持續12個月以上出現以下三種徵狀，即可界定為患上「遊戲失調症」，包括日常沉溺於打機遊戲，失去控制力；把打機凌駕在其他生活興趣及日常生活之上；以及在造成負面後果之下，仍持續打機。

2022年前各國制訂治療方案

前年12月世衛首次提出「遊戲失調症」，認定打機是一種令人上癮的行為；去年6月再對「遊戲失調症」發表了完整定義，首次將其納入了國際疾病分類草案中。世衛成員國上周末（25日）在瑞士日內瓦舉行的第72屆世界衛生大會（World Health Assembly）中通過決定，正式將「遊戲失調症」列為一種心理疾病，各成員國可在2022年前，就此制訂新的治療方法和預防措施。至於將疾病涵蓋於保險細節的決定，則要交由各國當局磋商，決定保險公司會否就此疾病作出賠償。

不過，來自歐洲、美國、加拿大、澳洲、韓國等多國電玩界代表已透過聯合聲明，呼籲世衛重新考慮決定。聲明提到「遊戲失調症」並非基於足夠且有利的證據，證明它可被納入世衛最重要的準則之一。

學生流連網吧 即聯絡社工跟進

民建聯立法會議員葛珮帆表示，年輕人打機成癮值得社會關注，但希望外界不要將電競行業與沉迷者相提並論，因為電競選手的訓練具有嚴格的紀律，身心的操練均有既定規劃，並非如外界所想廢寢忘食地打機。

香港電競總會副會長陳龍盛認同，沉迷打機需要正視，例如因打機而影響社交、工作或學業，變成隱蔽青年等，都值得社會關注。他分享稱，由早年經營網吧至近年的電競館，見盡各式各樣的遊戲玩家，曾經見過身穿校服的學生在上學時間在網吧流連，他亦隨即與區內社工聯繫，由專業人士開解和輔導。他認為，業界有責任與社區緊密溝通，共同防止成癮情況發生。

近年本港沉迷打機有年輕化趨勢，衛生署於2018年公布「使用互聯網及電子屏幕產品」調查發現，13.1%小學生平均每天上網逾三小時，較2014年同類調查增加10個百分點，53%人更因此與父母爭執，部分人會減少睡眠時間、影響學業和放棄外出。署方亦會收到一宗小四男生個案，每天花三至四小時上網及沉迷打機，不想進食、對學業及社交自信心偏低，很多科目不及格，需將個案轉介至社福機構協助。衛生署曾指出，世衛將「遊戲失調症」訂為疾病後，會制訂跟進相關病例的服務。

助子女戒癮妙法

- 輕微患者可由家長約束入手，如約制打機時間，再逐步縮減。
- 嚴重者應求醫作藥物治療，如處方血清素藥物抑制戒斷反應。
- 勿直接「熄機」或折斷WiFi網絡。
- 親子間建立互信關係，訂出打機上網時間表，正確教導子女。
- 家長要以身作則，不要一邊自己打機，另一邊阻止子女打機。

資料來源：精神科專科醫生談家樂、東區家長教師會聯合會主席趙明

大公時評

《逃犯條例》修訂，再怎麼講，也只是香港特區內部的立法事務。但美國等外國勢力又是發聲明又是發「外交照會」，手段之蠻橫、態度之強硬，堪稱前所未有。如此表現，無法不令人質疑，美當局背後的真正原因何在？難道真的是所謂的「真心關心香港人權法治」？

可惜，真正的原因，恐怕未如其外交辭令所說的那麼冠冕堂皇。

長期以來，美國都視香港為其區域「情報基地」，各類情報機構在港擁有大量的行動聯繫。2013年，美前情報人員斯諾登便主動提及，美駐港總領事館之內設有中情局的「行動中心」。不僅如此，2017年初，中情局解密的1300多萬頁「機密檔案」顯示，中情局在香港的情報脈絡遍及商會、工會、社團、政治組織等等。

市民猶應記得，2011年哄動一時的「維基解密」，便揭露了一批受美國當局「嚴格保護」（Strictly Protect）的香港人員名單，當中就包括在此次修例事件中，走得最激進的民主黨立法會議員涂謹申。而前保安局局長李少光亦曾透露，美國在香港有近千名「工作人員」。這些人員當中，既有來自於美國本土的外交官，也有本地的正式僱員，但更多的則是由本地人組成的「情報人員」。

問題也正正在這裏。美國當局之所以不惜撕掉政治偽裝、赤裸裸地插手干預香港本地立法，根本原因在於，他們憂慮一旦通過《逃犯條例》修訂，為美國長期效力的數以千計的本地「情報人員」，將面臨被遣返內地的風險。雖然這些「情報人員」未必都會「浮出水面」，但只要有一宗遣返個案，就必會對美國在港情報工作造成毀滅性的打擊。屆時，美國很難在香港找到「甘願賣命」的本地人員。

正是基於這樣的「危機意識」，以及對維持香港「情報基地」困難的評估，美國當局才會採取一種前所未有的態度和手段，甚至不惜赤裸裸地向特區政府發出政治威脅，勢要置相關修例於死地。與此同時，美對英國等其他國家施加影響力，意圖擴大所謂的「國際壓力」。

然而，只要對《逃犯條例》修訂稍作分析便可看到，這些「憂慮」根本是極其可笑的。因為移交逃犯必須符合37種罪行，也必須同時符合「雙重犯罪」的原則，而外國勢力所憂慮的兩種情況：「香港居民在香港觸犯涉及危害國家安全罪行」、「外國人在國外針對中國國家或公民犯罪而身在香港」，前者一般由香港司法機關適用香港法律處理，後者涉及複雜的外交關係以及與他國的引渡協議等，發生的概率都極小。用「權威人士」的話說：「都不必過於擔憂。」

中國有句古話叫作「作賊心虛」，美國當局長期以來在香港進行着不可告人的滲透破壞行動，他們深知這些行為違反了中國的國家安全與利益，因此，一旦出現什麼「風吹草動」，便極度恐懼，作全力掙扎，這一次顯然是動作過頭了。

此次修例，其實也是觀察外國勢力影響香港的方式、潛伏人員的分布，以及整體在港力量等等「壞人壞事」的一次絕佳機會。而誰反修例反得最賣力，誰最心虛，已經一目了然。

美領館的「保護名單」與外國勢力的恐懼

陳鋒

患者追求歡愉感 嚴重要食藥

【大公報訊】精神科專科醫生談家樂表示，打機成癮是受大腦中的多巴胺影響，令患者不斷追求歡愉、開心的感覺。早年曾有學童因為沉迷打機，花大錢買點數與家長發生爭執，近年這類個案有上升趨勢，值得社會關注。

治療方面，以年輕患者為例，他建議輕微患者可透過行為治療醫治，由家長約束入手，亦可與治療師進行面談，提升患者的改變動機。成人患者方面，則需要靠自我約束

，亦可以找一些同行者或治療師幫忙管束。一旦情況嚴重，醫生不排除進行藥物治療。

東區家長教師會聯合會主席趙明表示，子女沉迷打機問題一直困擾不少家長，但他提醒家長亦要以身作則，「唔好自己打機，又走去叫仔女唔好打」。他直言，打機並無不妥，但要適可而止及有自制能力。他舉例，早前《Pokémon GO》遊戲大熱，自己也跟子女一同當「訓練員」，可增加與子女溝通的機會，改善親子關係。

電競學會：懂得平衡無礙學業

【大公報訊】荃灣聖芳濟中學電競學會副主席黃子昇表示，社會上的確有人沉迷打機，故對於世衛舉措並不反感，學生參與電競的首要宗旨是平衡，不能因為電競訓練影響學業成績，若發現過分沉迷的會員會即時勸告。他以自己為例，每逢考試前兩至三星期都會減少打機，他今年的成績亦維持在中上水平，證明兩者可以平衡發展。

香港電競總會副會長陳龍盛表示，社會經常誤解電競選手「一日到黑」打機，但其實電競訓練包括心理和生理的培訓，除了打機，選手亦會進行團隊建立活動，以及與分析師進行策略分析。對於不少家長擔心子女沉迷電玩，部分更完全將子女與電子產品隔離，他認為沒有這個必要，「玩遊戲不一定不健康，甚至可以從遊戲中學習。」

理大手袋賽 融入創科玩出時尚

【大公報訊】記者梁靖怡報導：香港理工大學設計學院早前舉辦Play A Bag Design設計比賽，以「玩意、時尚」為主題，同學需要利用Tyvek®物料，自由配搭不同材料及印刷和製作方法，發揮創意，設計出輕巧、耐用和時尚的手袋。

手柄採3D打印碳材

冠軍得主來自新加坡的理大互動設計碩士課程學生黃振傑，得獎設計構思來自情人節送出鮮花很快就凋謝，令他決定以永生花作為手袋的圖案，手柄則來自3D打印的碳質材料。

亞軍是主修產品設計四年級學生包乾成，「享受生活，生活中的每一部分，一句話、一個人都可以成為靈感來源。」他把手袋表面的塑料加熱抽真空，然後透過實物去壓鑄成對應的形狀。他透露設計靈感是產品的互動、話題性，讓人挖掘功能背後的信息，希望設計出好玩酷炫、前人沒有做過的产品。

比賽共吸引40人參賽，入圍20名學生，分別來自設計、商學、護理學、紡織及服裝、工程等五個不同學系，作品創作意念新穎多元，網羅浪漫、抽象、本

土生活、遊戲卡通、實用等元素，不一而足，突顯年輕世代的無限創意。

來自韓國的柳賢澤在理大修讀管理及市場學系三年級，業餘興趣是畫畫，他把以前的畫作印在手袋的正反面，「考慮到手袋每一部分的功能，會根據消費者的習慣去選擇相應的材質去設計。譬如手袋柄就會用皮，手袋的頂部需要拉緊關上，則會選用更有彈性的材質，而底部摩擦比較多，則會用較硬的材質。」



理大手袋設計比賽，獲獎前三名分別是黃振傑（左）、柳賢澤（中），包乾成（右）。大公報記者梁靖怡攝

社企助創業 退役運動員再發光

【大公報訊】記者楊州報導：港隊運動員退役後往往面臨再發展的樽頸位，港隊水球運動員沈瑩於2011年創業，當時修畢設計後工作會影響訓練，但她不想放棄水球運動，便選擇了自由工作者，在網上宣傳招攬生意。她表示，體育界對運動衫的需求很大，「初頭的顧客都靠身邊人介紹，一個傳一個來做大」，客源為學校及體育機構，且近十年她都是「一腳踢」，她希望改變現況。

欠營銷經驗「一腳踢」

沈瑩目前已懷胎八個月，她表示生意遇到樽頸位，需要有人協助拓展市場，不僅限於運動衫，她加盟支持運動員發展的社企OnBoard後，可獲配對運動員做實習生等支援，以減輕日後工作量。她稱，過去專注運動，並無營銷及人事的經驗，「九年來一人做晒，包括設計衫、聯絡廠房及送貨等」，最忙是一日內做完所有工序，無時間停下來。

前香港三項鐵人隊成員許煒森過去換了三份工作，因職場環境令她一度消沉，在已成功轉型的運動員幫助下，找到一份可結合運動生涯及營銷經驗的崗位

。她稱，現時的工作是策劃與運動有關的活動，繼續為本港體育界發揮力量。

為支持運動員轉型發展，由新世界發展執行副主席兼總經理鄭志剛策劃的社企OnBoard，於今年一月成立，針對運動員創業及就業方面提供支援，包括入股、基金資助等形式支持本港運動員。



退役運動員（左起）劉家駿、沈瑩、許煒森及馮剛政得社企OnBoard支援創業及就業。大公報記者楊州攝