

從醫學探討 3C 遊戲—家醫科觀點

◎文 / 孫子傑

隨著科技的進步，3C 產品日新月異，遊戲載體從傳統遊戲主機、電腦、智慧型手機、平板，發展至穿戴式裝置等，變得普及便利，操作簡易，輔以網路的四通八達，從過去單機模式擴展至網路連線，不再只是獨樂樂，而是可以眾樂樂；遊戲的形態更是推陳出新，從 2D 進展成 3D，從單純的按按鈕，變成可以體感操控，加上 AR（擴增實境）、VR（虛擬實境）、MR（混合實境）等技術的多元發展，造就新世代遊戲的趣味性，及身歷其境的感受，遊戲地點不再侷限於室內，更拓展至戶外，不僅兒童、青少年喜愛，連大人也擋不了這股魅力，連醫師本人也深受吸引。

然而，過去的觀念認為 3C 遊戲對健康有負面影響，例如玩電玩會久坐不動，造成肥胖問題以及增加日後罹患肥胖相關慢性疾病的危險，例如糖尿病、心血管疾病等，甚至有猝死的報導。長時間接觸電玩，變成「低頭族」，皆會造成眼睛、

肌肉、肩頸等過度疲勞及傷害。專家也指出過度接觸暴力電玩，會提升青少年對暴力、血腥內容的容忍度、增加攻擊行為，或是導致退縮、冷酷、孤立、缺乏同理心等。國內對中小學生的研究亦顯示，電玩成癮者，隔年易有憂鬱、人際問題、過度敏感、被迫害意念、及敵意的增加等問題。

不過，越來越多的證據顯示玩電玩為影響健康的負面因子可能是過時的觀念。因為現今 3C 遊戲發展越來越多元，玩電玩不再是傳統都是久坐不動的情形，體能遊戲可以使玩家在休閒娛樂時，也有適度的活動量，不僅能增加心跳的速率，也能夠燃燒熱量，甚至減重。益智遊戲不但可以增加國小學童及國中學生有關數學問題之推理能力，運用於醫療協助，還能夠防失智等疾病的發生，及改善精神疾病問題，客製化的體感電玩遊戲更可協助中風復健等。

因此，從事任何活動過度都是有害健

康，玩電玩自然也不例外，3C 遊戲本身可能無害，但由於使用者過度沉迷，或是不適當的遊戲內容，都可能對身心健康造成不利的影響。若是孩童有 3C 遊戲成癮的問題，師長及家長都要與其一同討論規範，並協助孩子在現實世界找到成就感，且大人也要身作則，不能自身是低頭族，卻限制孩子玩電玩。最後，電玩分級審查應落實，社會大眾共同監督，才能避免不當內容影響兒童及青少年的身心健康。如此，新興的數位 3C 電玩科技，就能不只是消遣紓壓，更能促進健康，達到雙贏的效果。