

# 让孩子更安全的玩电子游戏



## 家长指南



**电子游戏上瘾** - 现代电子和视频游戏很容易让人产生兴奋感，并且各种奖项的设置让玩家的参与性更强。儿童会参与其中的原因是：玩电子游戏在同学、朋友间是一件很流行的事。

**电子游戏可致瘾** - 进入电子游戏的世界后，完全陷入游戏中的玩家可能会沉迷其中，即使连续玩上几个小时都不会觉得疲惫。

随着游戏技能的提升，玩家要获得与初玩游戏时同等的满足感意味着：必须投入更多时间在其中。

当玩家尝试停下游戏的时候常会产生“脱瘾”的感觉。和服用毒品和陷入赌博一样，过度沉迷游戏会促进脑内多巴胺的生成，这种化学元素会控制我们的快感和激发脑内的“奖励中心”。当多巴胺分泌过量的时候，就会让我们对那些无益健康的活动产生依赖感。



**电子游戏还是赌博？** - 持续的赌博游戏除了不直接涉及钱财的交易外，其他感受其实和去赌厅（老虎机，21点）差不多。

它们是一种类似赌博的电子游戏，游戏中玩家有参与赌博的机会，只不过使用点数或者电子钱币替代真实货币。

这种赌博游戏没有像直接使用金钱进行赌博的活动一样被规范，儿童很容易通过社交媒体或手机应用程序参与其中。



**游戏中的赌博** - 一些视频游戏其实包含了赌博（比如 The Sims, Grand Theft Auto），在游戏过程中玩家可以参与赌博。

很多游戏中，会使用与赌博有关的图片和术语，比如“打赌”或“博彩公司”等。《反恐精英》已经通过链接到第三方网站的方式，让玩家以组队的方式参与赌博。

和使用真实货币不同的是，电子游戏中玩家可以赌“皮肤（一种视觉元素）”。在网络上，一些稀有的“皮肤”甚至可以卖到数千的价格。

另外，在游戏中，还会建议玩家用真实货币购买“虚拟抽奖箱（一个包含各种虚拟视觉物品的箱子）”。比如游戏中的 Fortnite 就可能让年轻人受到赌博危害的影响。这是因为这些虚拟抽奖箱其实和老虎机十分类似。

广告 - 手机上的免费游戏可以通过将广告植入游戏中获利。其中大多数的游戏都是没有被规范的，这就意味着赌博业可以趁机将广告植入游戏中，从而向您的孩子进行推广。

只有一个办法能够知道游戏里的广告到底是什么，那就是当您的孩子在玩游戏时，那些广告对他们产生了实际的影响。

游戏设计的目的就是要让玩家“捆绑”在游戏里无法自拔。游戏设计者使用技术手段让玩家很难停止游戏，并且设计一些过关轻松的环节会让玩家产生自己“很厉害”的错觉。

在手机应用中购买游戏，也会让买家在游戏中得到好处，比如更容易过关等。

越早参与赌博，就会容易受到赌博问题的影响。

电子游戏是指通过游戏机（比如 Xbox 或 PlayStation）、个人电脑、手持设备（比如 Nintendo 或 Game Boy）或移动设备（手机或平板电脑）参与电子游戏、视频游戏的行为，另一种说法是“玩视频游戏”。

“电子游戏”这个术语也用来形容参与赌博（特指参与赌场赌博和老虎机）的人士。对于家长们来说，尽早了解电子游戏可能存在的潜在危害是十分重要的。这样，你可以帮助你的孩子尽可能安全的进入电子游戏的世界。

### 过度沉迷电子游戏

如果一项活动给予很多奖励而且容易成瘾的话，孩子们自身是很难划清界限的。

过度沉迷电子游戏的定义是“玩游戏的频率非常高，以致于给你的生活带来了负面影响。”

如果你的孩子出现了以下情况，很可能就是过度沉迷电子游戏的信号了：

- 抑郁或焦虑；
- 被要求停止游戏时，出现愤怒的情绪甚至有暴力举动；
- 不去上学或上班，对平常的爱好失去了兴趣；
- 吃不下饭、睡眠不足；
- 很难停下游戏；
- 撒谎；
- 参加社交活动或者和朋友见面的次数减少。



需要帮助？拨打亚裔帮助热线 0800862342 免费的、保密的服务。亚裔帮助热线开通时间为周一至周五，早 9 点至晚 8 点。目前我们提供英语、国语、粤语、韩语、越南语、日语、泰语和印度语。

更多信息请访问：[www.pgfnz.com/safer-gaming](http://www.pgfnz.com/safer-gaming) 或 [www.choicenotchance.org.nz/understand-gambling/gaming-vs-gambling](http://www.choicenotchance.org.nz/understand-gambling/gaming-vs-gambling)

