



## 资料页：

# 与青少年时期的孩子谈网游

电脑游戏是许多澳洲青少年的一项休闲活动。他们每周玩游戏的时间在2小时到18小时之间，周末比平时玩的时间更长。据报告，青少年和大学生中玩电脑游戏的比例很高 (8-15%)，特别是玩网上游戏。

## 关于电脑游戏的一些事实

**了解电脑游戏将有助于你更好地理解孩子为什么要玩电脑游戏！**

- 当今的电脑游戏有非常多样化的形式，可以满足不同年龄段玩家的需求
- 现代电脑游戏结构复杂，能够在心理上吸引游戏者，使他们上瘾
- 如果使用得当，电脑游戏可以帮助青少年学习，有助于他们的身心发展。

## 过度玩电脑游戏

过度玩电脑游戏可能导致上瘾的问题，迹象是过度 and 失控地玩网游，严重妨碍日常生活，对身心健康均造成负面的影响。

## 游戏上瘾的迹象

有些人可能在短时间内就表现出网游上瘾，不过大多数人的上瘾迹象在开始阶段可能并不明显。

网游上瘾一般开始于青少年早期，早期迹象包括：

- 空余时间大多或完全在玩网游
- 工作或学习效率下降
- 宁愿玩网游也不愿社交或睡觉
- 对玩网游的情况撒谎或隐匿
- 避免或不再参加其它活动，为了把时间花在网游上。



## 怎么指导孩子的游戏行为

作为父母，你需要学会怎样在家控制孩子的游戏活动。以下是一些建议：

- **选择适当的游戏：** 核查游戏限制等级，确保适合于孩子。
- **规定合适的限制：** 作为父母，你应当规定家里的规则，包括限制孩子游戏活动的时间。
- **控制环境：** 鼓励孩子在全家人都在场的房间中玩游戏，你也尽可能和孩子一起玩。
- **找到其他健康的活动：** 与孩子一起开展活动，你就可帮助孩子培养其他兴趣，获得成就感并得到奖励。
- **教育孩子网上安全事项：** 包括保护网上隐私，停止使用或删除受到骚扰的某些内容，不要打开来源不明的网页。

### 澳洲政府的 *Cybersmart* 网站

(<https://esafety.gov.au/?from=cybersmart>)

向父母及儿童提供了一系列关于网游和网上安全的信息。

## 可以寻求的帮助

- **当地的全科医生：**  
最初可联系当地的全科医生。
- **赌博求助服务：**  
赌博求助服务电话1800 858 858 或青年赌博求助服务电话1800 262 376 (可要求翻译服务)
- **儿童帮助热线：**  
1800 551 800 或5岁至25岁青年咨询服务。

## 中文服务

- **EACH 社会与社区健康 (EACH)**  
EACH 用普通话和广东话向遭遇赌博相关的财务、关系、法律、情感等问题的个人、夫妇及家庭提供咨询和辅导服务。

联系方式: [rcsintake@each.com.au](mailto:rcsintake@each.com.au)  
1300 131 973

- **维省华人赌博关怀协会  
Chinese Gambling Concern  
Incorporated (CGCI)**  
CGCI 向维省华人提供有害赌博相关的社会和财务问题的社区教育和宣传。

联系人: Paul Tang  
+61 3 9275 6988