



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。



Multicultural
Centre for
Women's Health



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

Gambler's Help

1800 858 858

gamblershelp.com.au

Gambler's Help provides free and confidential support in Arabic, Cantonese, Mandarin and Vietnamese. An interpreter can be arranged for other languages on request. Visit gamblershelp.com.au for more information.

If you are deaf, or have a hearing or speech impairment, contact Gambler's Help through the National Relay Service. For more information visit relayservice.gov.au