

- **提前计划**，一天里除了玩游戏之外，还要安排一些其他娱乐活动
- **开始之前，先决定会花的时间**，并紧守时限
(可佩戴手表，或在手机上设置闹钟)
- **自设游戏界限**：在玩之前，确保先完成家庭、学业或工作上的责任
- **离开屏幕**：要不时停一停，呼吸新鲜空气或进行其他活动，以便自我检讨(如所花的时间和金钱、以及情绪状态等)
- **建立睡前放松的习惯**：不接触任何电子设备，以帮助大脑放松，有利于睡眠
- **不要以网络游戏，作为唯一的娱乐方式**

您知道这些早期警号吗？

较安全的游戏和赌博方式，始于玩家能识别出这些重要的早期迹象，知道自己可能已超出界限：

- 不能玩游戏时，会感到不安及/或烦躁
- 在每天上网所花的时间上撒谎
- 远离家人和朋友
- 逃课或旷工
- 对其他所喜欢的活动失去兴趣
- 忽视个人需要(如饮食、睡眠、卫生)
- 沉迷游戏引致身体出现问题
(头痛、腕管综合症、眼睛疲劳等)

欲了解更多资讯或查找本地支援服务，请浏览
ResponsibleGambling.org



如果您担心自己或亲人的赌博行为，想获取更多资讯或寻求帮助，请联系：

加拿大上瘾行为及心理健康中心 (Centre for Addiction and Mental Health, 简称 CAMH)
请浏览 camh.ca 或致电 416-535-8501 (按2)。

Gamtalk
赌博问题的网上支援。
请浏览 gamtalk.org

ConnexOntario
这是一项每周 7 天、每天 24 小时提供的免费及保密求助热线，为那些担心自己或亲友赌博情况的人士，提供 170 种语言的支援服务。
请致电 1.866.531.2600 或浏览 connexontario.ca。

理性博彩局
全力投入，让赌博更安全。

理性博彩局 (Responsible Gambling Council, 简称 RGC) 是一个独立的非营利机构，致力于预防加拿大及全球各地的问题赌博已超过 35 年。我们认为，赌博绝不应对人造成伤害。因此，我们会确保适当的安全措施能落实到位，从而推动积极的改变，并提高理性赌博的标准。

www.ResponsibleGambling.org



玩得安全！ 较安全游戏方式 快速指南



理性博彩局



由于移动及网络科技越来越引人入胜，赌博元素现于无数电子游戏及社交媒体游戏中随处可见。这可能是新常态，但当中却隐藏着风险。玩家若沉迷其中，会严重影响生活和人际关系。因此，了解游戏和赌博的性质，以及潜在的风险，是您耍乐时作出明智决定的第一步。

网上游戏危险的原因

- **逃避现实** | 想逃避现实的玩家会陷入一个无休止的循环：他们本想通过游戏来避开自己的问题，但沉迷游戏却又反过来影响了他们的生活。
- **社交** | 玩家受网上社交生活驱使，感到有义务为了自己的团队或害怕被团队开除，而坚持玩游戏。
- **寻求奖励** | 特别喜欢得到奖励的玩家会发现自己很难停止玩游戏。



精妙复杂、引人入胜的电子游戏内容，可能会引发潜在的负面影响。**原因是：**

游戏机制及视觉设计 | 电子游戏的设计，旨在尽量让玩家一直玩下去。3D 及虚拟现实的图像、颜色、声效及所需的感知技能，都可以增加吸引力。

潜在危害：玩家若过度沉迷，则会影响其身心健康、与亲友的关系，以及学业或工作。

货币化功能 | 这包括免费和付费的虚拟货币或道具，还有赌博的功能，例如使用真钱购买战利品箱，打开后有机会赢得随机奖励。**例子：**《堡垒之夜》(Fortnite)。

潜在危害：购买战利品箱，赢得心仪奖励的可能性很小。而期待和惊喜等因素，也可能影响玩家的判断。事实上，研究显示，购买战利品箱与问题赌博之间有所关联 (Li、Mills 及 Nower, 2019)。

内置的模拟赌博环境 | 某些游戏会提供一项附设活动，让您使用虚拟货币，与其他玩家通过模拟扑克、21 点及其他传统赌博方式进行赌博。**例子：**《荒野大镖客》(Red Dead Redemption)。

潜在危害：在游戏过程中，玩家有更多接触赌博的机会。游戏没有法定年龄限制，而有些游戏的目标对象竟是 3 岁以上的孩子。**例子：**PlayStation 2 的《赌场挑战赛》(Casino Challenge)。

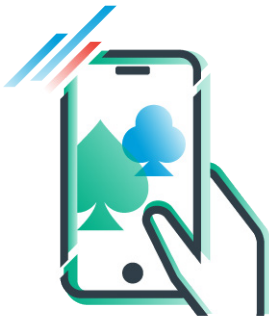
需注意的特点及潜在负面影响包括：

没有年龄限制的免费游戏 > 网上社交赌场游戏 (Social Casino Gaming, 简称 SCG) 随处可见，可在社交网络、网站、APP、智能手机及平板电脑上轻松打开。

潜在危害：其免费使用的特性，令这些游戏大受欢迎，但同时也可能让儿童和年轻人过早接触赌博。**例子：**《糖果粉碎传奇》(Candy Crush Saga)。

模拟赌博功能 > 让玩家能以真钱下注，并提供比真正赌博更高的赢钱概率和奇高的赔率。

潜在危害：模拟传统赌博会将赌博行为变得正常化。而超出正常范围的赔率和赢钱概率，则会为玩家带来错误的自信感。



您知道吗？

47% 的电子游戏玩家进行过游戏内购 (理性博彩局, 2016)。

您知道吗？

在安省, 86% 的青少年会玩电子游戏, 而 12.5% 出现与电子游戏相关的问题 (McBride 及 Derevensky, 2016)。

您知道吗？

那些花费大量时间玩电子游戏的人, 出现问题赌博的风险更大 (McBride 及 Derevensky, 2016)。

