

- **提前計劃**：一天裡除了玩遊戲之外，還要安排一些其他娛樂活動
- **開始之前，先決定會花的時間**，並緊守時限（可佩戴手錶，或在手機上設置鬧鐘）
- **自設遊戲界限**：在玩之前，確保先完成家庭、學業或工作上的責任
- **離開屏幕**：要不時停一停，呼吸新鮮空氣或進行其他活動，以便自我檢討（如所花的時間和金錢、以及情緒狀態等）
- **建立睡前放鬆的習慣**：不接觸任何電子設備，以幫助大腦放鬆，有利於睡眠
- **不要以網絡遊戲，作為唯一的娛樂方式**

您知道這些早期警號嗎？

較安全的遊戲和賭博方式，始於玩家能識別出這些重要的早期跡象，知道自己可能已超出界限：

- 不能玩遊戲時，會感到不安及/或煩躁
- 在每天上網所花的時間上撒謊
- 遠離家人和朋友
- 逃課或曠工
- 對其他所喜歡的活動失去興趣
- 忽視個人需要（如飲食、睡眠、衛生）
- 沉迷遊戲引致身體出現問題（頭痛、腕管綜合症、眼睛疲勞等）

欲了解更多資訊或查找本地支援服務，請瀏覽
ResponsibleGambling.org



如果您擔心自己或親人的賭博行為，想獲取更多資訊或尋求幫助，請聯絡：

加拿大上癮行為及心理健康中心（Centre for Addiction and Mental Health，簡稱 CAMH）
請瀏覽 camh.ca 或致電 416-535-8501（按2）。

Gamtalk
賭博問題的網上支援。
請瀏覽 gamtalk.org

ConnexOntario
這是一項每週 7 天、每天 24 小時提供的免費及保密求助熱線，為那些擔心自己或親友賭博情況的人士，提供 170 種語言的支援服務。
請致電 1.866.531.2600 或瀏覽 connexontario.ca。

理性博彩局
全力投入，讓賭博更安全。

理性博彩局（Responsible Gambling Council，簡稱 RGC）是一個獨立的非牟利機構，致力於預防加拿大及全球各地的問題賭博已超過 35 年。我們認為，賭博絕不應對人造成傷害。因此，我們會確保適當的安全措施能落實到位，從而推動積極的改變，並提高理性賭博的標準。

www.ResponsibleGambling.org



玩得安全！ 較安全遊戲方式 快速指南



理性博彩局

RGC
RESPONSIBLE GAMBLING COUNCIL

遊戲與賭博： 界線愈見模糊

由於移動及網絡科技越來越引人入勝，賭博元素現於無數電子遊戲及社交媒體遊戲中隨處可見。這可能是新常態，但當中卻隱藏著風險。玩家若沉迷其中，會嚴重影響生活和人際關係。因此，了解遊戲和賭博的性質，以及潛在的風險，是您耍樂時作出明智決定的第一步。

網上遊戲危險的原因

- **逃避現實** | 想逃避現實的玩家會陷入一個無休止的循環：他們本想通過遊戲來避開自己的問題，但沉迷遊戲卻又反過來影響了他們的生活。
- **社交** | 玩家受網上社交生活驅使，感到有義務為了自己的團隊或害怕被團隊開除，而堅持玩遊戲。
- **尋求獎勵** | 特別喜歡得到獎勵的玩家會發現自己很難停止玩遊戲。



電子遊戲： 風險是實實在在的

精妙複雜、引人入勝的電子遊戲內容，可能會引發潛在的負面影響。**原因是：**

遊戲機制及視覺設計 | 電子遊戲的設計，旨在盡量讓玩家一直玩下去。3D及虛擬現實的圖像、顏色、聲效及所需的感知技能，都可以增加吸引力。

潛在危害：玩家若過度沉迷，則會影響其身心健康、與親友的關係，以及學業或工作。

貨幣化功能 | 這包括免費和付費的虛擬貨幣或道具，還有賭博的功能，例如使用真錢購買戰利品箱，打開後有機會贏得隨機獎勵。**例子：**《堡壘之夜》(Fortnite)。

潛在危害：購買戰利品箱，贏得心儀獎勵的可能性很小。而期待和驚喜等因素，也可能影響玩家的判斷。事實上，研究顯示，購買戰利品箱與問題賭博之間有所關聯(Li、Mills及Nower，2019)。

內置的模擬賭博環境 | 某些遊戲會提供一項附設活動，讓您使用虛擬貨幣，與其他玩家通過模擬撲克、21點及其他傳統賭博方式進行賭博。**例子：**《荒野大鏢客》(Red Dead Redemption)。

潛在危害：在遊戲過程中，玩家有更多接觸賭博的機會。遊戲沒有法定年齡限制，而有些遊戲的目標對象竟是3歲以上的孩子。**例子：**PlayStation 2的《賭場挑戰賽》(Casino Challenge)。

網上社交賭場遊戲 (SCG)

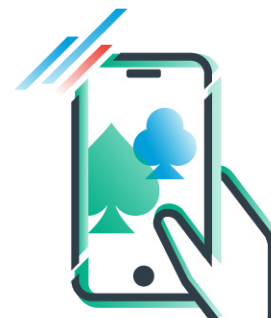
需注意的特點及潛在負面影響包括：

沒有年齡限制的免費遊戲 > 網上社交賭場遊戲 (Social Casino Gaming，簡稱SCG)隨處可見，可在社交網絡、網站、APP、智能手機及平板電腦上輕鬆打開。

潛在危害：其免費使用的特性，令這些遊戲大受歡迎，但同時也可能讓兒童和年輕人過早接觸賭博。
例子：《糖果粉碎傳奇》(Candy Crush Saga)。

模擬賭博功能 > 讓玩家能以真錢下注，並提供比真正賭博更高的贏錢概率和奇高的賠率。

潛在危害：模擬傳統賭博會將賭博行為變得正常化。而超出正常範圍的賠率和贏錢概率，則會為玩家帶來錯誤的自信感。



您知道嗎？

47%的電子遊戲玩家
進行過遊戲內購
(理性博彩局，2016)。

您知道嗎？

在安省，86%的青少年會玩電子遊戲，
而12.5%出現與電子遊戲相關的問題
(McBride及Derevensky，2016)。

您知道嗎？

那些花費大量時間玩電子遊戲的人，
出現問題賭博的風險更大
(McBride及Derevensky，2016)。

