





# 網上遊戲： 沈溺與自制

截稿前，全港學生仍然停學，在家中閑極無聊找消遣，「打機」相信是不少人的選擇，當中網上遊戲特別受青少年歡迎。

網上遊戲傳入香港不過短短五、六年，已風靡青少年。與此同時，連串不幸的意外懷疑與「煲機」（長時間玩網上遊戲）有關。據傳媒報道，去年至今已有多宗懷疑與不正確玩網上遊戲有關的事故！

## 網上遊戲小檔案

突破機構於2002年7月至9月期間進行一個有關青少年網絡危機的研究，估計本港參與網上遊戲的人數（10-29歲的年齡組別）高達40萬人，其中6成受訪者每星期平均上網5日之多。研究又發現受訪青少年用於玩網上遊戲的時間遠多於其他電腦活動，每週平均約10小時，而受訪的千多人中約有70多人每天上網逾6小時。

網上遊戲潮流源於美國，後來旋風式吹襲日本及韓國，中文版遊戲引入後，網上遊戲迅速風靡中、港、台三地。網上遊戲多取材自動作及刺激的故事情節，故冒險、策略、射擊等為主題的遊戲一直有大批捧場客。網上遊戲不需特別硬件輔助，可供不同網友即時對打，甚至跟素未謀面的人合作抗敵。

## 電子遊戲的三大類別

- 傳統電子遊戲 (Console games) - 需由特定的遊戲主機配合特定的遊戲程式一併使用；
- 流動遊戲 (Mobile games) - 以手提電話或電腦手帳為操作平台的遊戲模式操作；及
- 電腦遊戲 (PC games) - 主要利用個人電腦配合遊戲軟件或網上遊戲 (Online games) 軟件。型式較多元化，可個人與電腦程式對打（即單機）或連接網絡與其他網友對打。

## 網上遊戲變化空間大

大多數網上遊戲以角色扮演 (Role Play Game或簡稱RPG) 的概念為藍本，參與者容易產生代入感。有別於傳統由電腦程式主導的電子遊戲，網上遊戲的客

## 網上遊戲事件簿

### 03年3月：

■ 一名42歲婦人疑遭黑客偷取網上遊戲戶口並轉換密碼，損失數千積分，婦人報警求助。

### 03年1月：

■ 一名11歲男童沉迷網上遊戲，連續四日不眠不休，及後送院檢查。

■ 14歲男童連續玩網上遊戲17小時後，不支昏倒於家中客廳，經急救後，恢復知覺。

■ 一名28歲男子連續6小時於任職的網吧玩網絡遊戲，期間突然暈倒，送院證實不治。

■ 21歲青年因兄長從電腦中清除其由玩網絡遊戲贏得的寶物，一度激動企圖跳樓，幸好由家人制服救回。

### 02年10月：

■ 16歲男童玩流行網絡遊戲時，疑遭黑客入侵盜去心愛武器，憤而跳樓自殺死亡。

### 02年5月：

■ 17歲青年在網吧通宵工作12小時，懷疑期間不停玩網絡遊戲，最後暴斃網吧內。

戶面對的是由其他玩家控制的角色。換言之，面對不同對手可以有完全不一樣的結果，遊戲客戶鮮有生厭或達至終點的一日，即俗稱「爆機」。網上遊戲配有不同的虛擬商品，遊戲變化較多，比較以往「爆機」後便失去新鮮感的傳統遊戲，網上遊戲較易留住網民心。

## 從何入手玩遊戲

網上遊戲的客戶須先購買遊戲的唯讀光碟(CD-Rom)，俗稱「試玩光碟」，於電腦軟件零售店或分銷點有售，每張由十多元到幾百元不等。試玩光碟包括安裝遊戲的專用光碟、用戶帳號、用戶密碼、遊戲說明及少量點數(點數即網上遊戲的付款指標，詳情見下段)。不過亦有部分遊戲可以從互聯網下載。由於網上遊戲的檔案體積較大，故不少客戶選擇購買試玩光碟直接將遊戲安裝於個人電腦中。



## 月費卡VS點數卡

網上遊戲付費模式跟電話卡相若。分月費卡及點數卡兩種。月費卡指客戶按月付費，一次過付款後可於1個月內不限時玩該遊戲。現時流行的網上遊戲月費約為\$60至\$120左右。使用月費卡，須注意月費的有效期。

若不想被時間限制，點數卡是另一選擇。點數卡不須按月付費，卡內有不同的數值，例如150及300點等。以一個麻雀遊戲為例，每玩3小時就會從點數卡中扣除10點。不同遊戲有不同的點數扣除方法，例如用戶連續玩6小時，系統便會從點數卡扣除20點。

收費方式	
時數制	- 每10分鐘扣1點
日費制	- 24小時扣25點，24小時內不限次數登入
月費制	- 每月300點，不限時數
網吧收費方式：	
時數制	- 每3小時扣10點，3小時內任意登出登入
月費制	- 每月300點，不限時數

一些網上遊戲流行的收費方法

## 投訴個案

本會近期收到十多宗有關網上遊戲的投訴，包括不能登入帳戶、遊戲中途經常斷線、被人盜用帳號或虛擬工具等。

**個案1** 投訴人利用點數卡玩網上遊戲，遊戲時常斷線及突然停止服務，而點數卻被扣去，但遊戲商卻沒有作出賠償。

**個案2** 投訴人表示遊戲帳號內的點數已達到可轉為月費的要求，經多番嘗試仍未能成功轉計劃，致電遊戲的詢問熱線又沒有人接聽。

**個案3** 投訴人被盜用遊戲的帳號密碼，雖已報警及向遊戲商要求更改另一個新密碼，但遲遲未獲回應。

## 購買網上遊戲時，客戶應留意：

1. 於購買前問清楚遊戲所須的最低電腦系統要求，若電腦不能符合遊戲的要求，只會得物無所用。
2. 向零售商預先詢問有關該遊戲伺服器所在地區及在本港有否顧客服務，以免問題發生後，求助或投訴無門。
3. 購買遊戲或虛擬工具後應立即拆開包裝，檢查遊戲內附件及密碼是否齊備及清晰。
4. 妥善保存虛擬工具，若利用公共電腦玩網上遊戲更應緊記完全登出用戶的帳號。

購買點數卡前應瞭解該遊戲的點數扣除方法，因為有最低付款制，例如：有些遊戲就算只玩一個小時，遊戲系統仍然會扣除相等於6小時的20點。亦有些遊戲可將累積點數轉化遊戲月費，消費者宜留意付費條款。

當月費卡過了期限或光碟內的點數耗盡，客戶須以信用卡於網上付款另購點數，或到零售點以現金購買月費卡或點數卡，方能繼續使用帳號。

## 虛擬產品

遊戲「入場費」以外，市面上有各式各樣的虛擬道具出售或隨點數卡贈送客戶。虛擬道具是輔助遊戲的工具，目的多是強化遊戲的角色、加快晉級或提供一項新的技能給客戶。視乎遊戲形式而定，虛擬道具可謂五花八門，諸如人

物卡、仙丹、兵器卡、武器卡，甚至遊戲攻略書等。

## 本會對業界的建議

不少網上遊戲客戶為青少年，故網上遊戲的取材及遊戲時間的長短對自我約束力較弱的年輕消費者能有深遠的影響，本會有以下建議：

(一) 在本港發行網上遊戲不須領取任何牌照，但網上遊戲與報張、雜誌等同屬公開發布性質，內容同受《淫褻及不雅物品管制條例》所管制，分為三個不同類別。本會建議遊戲開發商考慮將網上遊戲及虛擬產品送交淫褻物品審裁處評審，獲評級後於產品上標註有關資料，以供用戶參考，有助阻止青少年接觸不良物品。現時有部分遊戲的包裝上已有評級標籤。



## 專家意見多面睇

懂得分配時間玩電腦網上遊戲，不但可以訓練思考，培育出團隊精神，還可以結識一班志趣相投的好友，對於青少年建立自信會有裨益。不過若沈迷玩網上遊戲而忽略其他日常活動，好處便變成壞處。我們就「煲機」問題邀請了不同的專業人士從多角度探討，對參與者的影響及如何避免「煲機」情況惡化。

### 執業醫生

香港醫學會精神科醫生黎守信指出沉迷網上遊戲，肉體及精神都可能受到傷害。不少青少年因玩網上遊戲廢寢忘餐，有礙身體時鐘的正常運作。其他肉體上的創傷還有因長期坐在電腦前而引致的手腕及肩背疲倦，甚至癱瘓症。



### 網上/網上遊戲依賴症癆

黎醫生解釋沉迷上網或網上遊戲屬精神科的問題。網上/遊戲依賴症的患者，容易沈溺於網絡世界之中至難以抽身的地步，無法自拔。一旦無法上網，便會情緒低落。結果產生惡性循環，嚴重影響身心發展。香港亦有研究顯示青少年愈多時間進行電腦或網上遊戲，參與戶外及其他社交活動的比率愈低。常玩暴力性電腦遊戲的青少年會較有侵略性及自信心較弱。嚴重者會產生幻覺，甚至誤以為有人想傷害他。



### 臨床心理學家

香港心理學會臨床心理學家羅苑華小姐剖析過

度沈迷網上遊戲直接影響身體健康、日常生活時間分配差、沒有精神及時間做功課、花大量的金錢，甚至借錢買遊戲工具、與家人磨擦日增，而更嚴重的是一旦不能於遊戲中勝出或遊戲中的武器被偷走，可能會出現難以處理的忿怒和失落感，甚至作出傷人、傷己的行為。除上述外，沈迷網上遊戲的青少年尚有其他困難，例如：與家人關係疏離、學業成績低落、生活上沒有成功感、自我形象低。

網上遊戲多屬互動性質，參與者容易得到即時的回應，無疑能吸引青少年投入網上遊戲中的角色。青少年正值需要學習處理衝突的階段，如果遊戲的內容環繞暴力題材，會令他們日後以相同的暴力手法處理問題。

### 解救方法

家長可嘗試提供不同種類的娛樂活動給子女，讓他們有更大的空間發展不同的興趣。增加家長與子女之間溝通，瞭解子女在各方面的發展需要及困難。如果子女已出現沈迷問題，家長應以心平氣和的態度跟子女商討，並訂下行為守則，鼓勵子女參與其他活動。如遇到困難可找學校老師、社工及心理學家求助。

### 教育人員

香港教育專業人員協會發言人黃克廉老師表示，一年多來學生遲到、缺席、课堂上睡覺的情況日見嚴重。經調查後，個案多與不正確使用電腦有關。在軟件價錢下調及朋輩的相互影響下，學生三

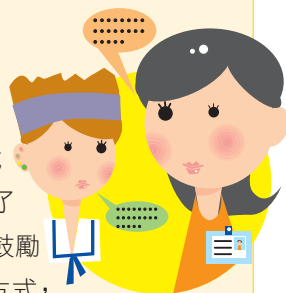


五成群上網打機成為熱潮。黃老師建議家長本身應對網上遊戲有危機意識，網上遊戲如同駕車，同樣需要導師在旁指導，否則後果不堪設想。因此家庭教育不應掉以輕心，家長可參考以下方法：

1. 購置電腦前與子女訂下用電腦或上網的協議，例如：午夜後，考試前及考試期間不可上網，否則家長可以取消上網服務。「協議」應由用電腦或上網初期，子女於仍能保持冷靜的頭腦時開始培養。
2. 電腦應盡量放置於家中的客廳或家長的房間。若放置於孩子的房間，家長可能難以留意子女使用電腦的情況。
3. 家長宜於家庭電腦內裝設網頁過濾系統及防火牆，減少接觸不良或色情資訊。

### 社會工作者

香港青少年服務處社工林國強先生認為網上遊戲在多媒體已建立了一個位置，社會應鼓勵多元價值及生活方式，青少年成長需要刺激與成長空間，因此家庭方面及教育工作者應加強自己對媒體的瞭解與運用方法，當青少年沉溺於電腦遊戲時，避免主觀地判斷多媒體的價值，知己知彼才是重要。青少年可從不同媒介學習，擴大生活體驗，須認清就算失去了寶物、武器，也只不過遊戲一場，切勿對遊戲角色過份投入。



## 聰明玩家自保三招

網上遊戲用戶必須同時意識到安全的重要性。

### 1. 自我約束，適可而止

預防網上/遊戲依賴症的良方是學習日常生活的優先次序處理，限制玩網上遊戲的時間。

若腦部持續受刺激而引發異常反應，或玩家本身患有隱性疾病，如先天性心臟病或癲癇症，可能導致病發而猝死。玩網上遊戲或上網時，若感到身體疲倦、頭昏等，應馬上休息，以免樂極生悲。

### 2. 必先利其器

自行調校電腦顯示器中的刷新率 (refresh rate)，熒光幕的光暗及顏色對比經調校後，可減低眼睛及腦部受強烈光線刺激。用戶不妨考慮選擇因應體型所設計的鍵盤及大小適中的顯示器，留意正確坐姿及不時活動筋骨等，都有助減少不適。

### 3. 保持清醒，活在現實中

多作有益身心的戶外活動，維持網絡以外的人際關係，都是有效的自保方法。



(二) 開發商可考慮於設計遊戲時增設一些避免客戶過份沉溺的元素。例如若遊戲連續啟動超過若干時間 (例如：超過3小時)，遊戲程式可配以自動暫停/終止系統。其次，改變遊戲的扣點數制度，現時多以數小時為扣數單位，青少年為免「蝕底」，即使十分疲累，也不捨得暫停，往往打足時間才罷手。開發商可研究將點數咭的扣分制度以每小時為單位或更短時間，提高停機的彈性。



(三) 於遊戲啟動中途及於遊戲轉版時，插入明顯易見的「信息提示方塊」(message box) 提醒玩者休息等。同時，電腦遊戲網頁上的橫額須於當眼處長期展示警告提示，以保障消費者健康。

(四) 業界在遊戲光碟包裝上及其分銷點加設適當警告字句，例如於盒面上列明患有心臟病或癲癇症人士不適宜長時期玩該類產品。

意協助傳遞本會建議予其會員。

協會估計現時香港參與網上遊戲約有10至15萬人次，年齡多為15至22年歲的青少年，男性較女性為多。協會認為網上遊戲在香港仍處於起步階段，預期參加網上遊戲的人數不斷攀升。

對於曾接二連三有的電子遊戲意外，協會發言人指出，已向會員發出指引，涉及主題敏感的遊戲應送交有關當局評審。每逢星期六、日等的線上遊戲高峰期，個別的網上遊戲開發商都會有橫額提示 (Banner) 自動從伺服器中出現，提示客戶休息 (如下圖)。

## 培訓遊戲軟件開發人材

網上遊戲以往給人的印象只是消閒及娛樂的一個選擇，不過自韓國及台灣以高技術雄霸網上遊戲軟件開發市場，行業開始變得專業化。本地的網上遊戲市場仍有很大的發展潛力，就本會所知，現時已有教育機構着手培育有志投身編寫遊戲的人士。例如，香港中文大學及香港理工大學也有提供技術支援及培訓予本港未來的遊戲軟件開發人材。

親愛的客戶：為免影響閣下之健康關係，請不要太長時間進行遊戲，當進行一段時間後，要作適當休息以免危害健康！



## 業界就本會的建議回應

香港數碼娛樂協會書面回覆本會，認為本會的建議有建設性，在技術上是可行的方案，能有效幫助自律性較弱的玩家，避免過份沉迷網上遊戲，該會並樂