

如何協助

如果您關注自己的賭博行為，或擔心您所關懷的人有賭博行為，可以致電以下求助熱綫，便可以獲得援助或解答問題：

安省問題賭博
求助熱綫
1-888-230-3505

保密、匿名、免費及 24 小時服務



Ontario Problem Gambling Helpline
La Ligne ontarienne d'aide sur le jeu problématique

有關低風險賭博詳情，請瀏覽
Responsible Gambling Council 網站

www.responsiblegambling.org

請記住：
“那只不過是一種遊戲。”



那只不過是
一種遊戲

Responsible Gambling Council 主要集中於預防

Responsible Gambling Council 是一間致力於預防問題賭博的非牟利機構。RGC 設計並開展各種有效的宣傳教育活動。通過研究調查和宣傳推廣，RGC 清楚確立其定位，並在預防問題賭博方面採用最佳的實踐方案。

低風險賭博 指引



Traditional Chinese

www.responsiblegambling.org



RESPONSIBLE GAMBLING COUNCIL

明白這種遊戲

每年，參與賭博的人越來越多。有人去賭場、有的進馬場、其他購買彩票、參與運動博彩、玩“泵波拿”或其他碰機會的遊戲。雖然部分人不會因賭博而受害，然而有些人的確會賭博成癮，正如有些人喝酒成癮一樣。由於這些問題賭者不能停止賭博，他們往往輸掉所有金錢，而且摧毀與朋友和家人的關係。

低風險賭博是一個較少機會失控的遊戲形式。低風險賭博的秘訣是要領悟到“那只不過是一種遊戲”



低風險賭博的提示

低風險賭博人士明白：即使他們可能會有運氣，長遠來說還是會輸錢。他們知道這是遊戲的規則。

低風險賭博人士把賭博視為一種娛樂方式，而並非賺錢的途徑。對他們來說，小賭輸掉的金錢等如一晚娛樂的費用，就好像一張戲票或一頓晚餐的花費。

低風險賭博人士應該緊守以下的提示：

- 事前決定賭博的限額並緊守這個決定
- 從不借錢賭博
- 設定時間限制
- 小休
- 將賭博與其他活動結合起來平衡自己
- 只使用撥作娛樂用途的金錢為賭本，從不使用支付日常開支的金錢
- 處於高度壓力、抑鬱或有其他煩惱時，不去賭博

問題的跡象

問題賭者忘記了賭博只不過是一種遊戲。他們可能把賭博視為賺錢的途徑。他們常常以為自己有特殊的運氣或能力。當他們輸錢的時候，就會想起“翻本”，結果越賭越大，希望能把輸掉的錢贏回來。結果是一個輸得越多、賭得越大的惡性循環。

以下是一些問題賭博的跡象：

- 賭博的時間越來越長
- 沉迷賭博
- 花在賭博的金額越來越大
- 想“翻本”
- 借錢賭博
- 因賭博而債台高築
- 為了籌賭本而進行詐騙或盜竊
- 為了隱瞞賭博行為而說謊
- 忽略工作、家庭或朋友
- 藉着賭博逃避責任或日常生活的壓力