

## 如何协助

如果您关注自己的赌博行为，  
或担心您所关怀的人有赌博问题，  
可以致电以下求助热线，  
便可以获得援助或解答问题：

安省问题赌博求助热线  
1-888-230-3505

保密、匿名、免费及 24 小时服务



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

有关低风险赌博详情，请浏览  
Responsible Gambling Council网站

[www.responsiblegambling.org](http://www.responsiblegambling.org)

请记住：“那只不过是一种游戏”



# 那只不过是一种游戏

## 长者 低风险赌博 指引

### Responsible Gambling Council 主要集中于预防

Responsible Gambling Council 是一间致力于预防问题赌博的非牟利机构。RGC 设计并开展各种有效的宣传教育活动。通过研究调查和宣传推广，RGC 清楚确立其定位，并在预防问题赌博方面采用最佳的实践方案。



Simplified Chinese

[www.responsiblegambling.org](http://www.responsiblegambling.org)



RESPONSIBLE GAMBLING COUNCIL

## 玩这种游戏

每年，参与赌博的长者越来越多。他们去赌场、进马场、购买彩票、玩“宾果”或其他碰机会的游戏。

虽然部分人不会因赌博而受害，然而有些人的确会赌博成瘾，正如有些人喝酒成瘾一样。虽然长者较其他人士较少出现赌博的问题。而他们的风险亦可能较低，然而若有问题出现，则后果却可能更加严重，因为有赌博问题的长者可能会输光他们毕生的积蓄，而他们不像年纪较轻的人，有机会把钱赚回来。

低风险赌博是一个游戏形式，能让您在失去自制能力之时。尽量避免问题的发生。低风险赌博的秘诀是要领悟到“那只不过是一种游戏”



## 低风险赌博的提示

低风险赌博人士明白：即使他们可能会有运气，长远来说还是会输钱。他们知道这是游戏的规则。

低风险赌博人士把赌博视为一种娱乐方式，而并非赚钱的途径。对他们来说，小赌输掉的金钱等于一晚娱乐的费用，就好像一张戏票或一顿晚餐的账单。

### 低风险赌博人士应该紧守以下的提示：

- 事前决定赌博的限额并紧守这个决定
- 从不借钱赌博
- 设定时间限制
- 稍作小休
- 将赌博与其他活动结合起来平衡自己
- 只使用拨作娱乐用途的金钱为赌本，从不使用支付日常开支的金钱
- 处于高度压力、抑郁或有其他烦恼时，不去赌博

## 问题的迹象

问题赌者忘记了赌博只不过是一种游戏。他们可能把赌博视为赚钱的途径。他们常常以为自己有特殊的运气或能力。当他们输钱的时候，倾向想“翻本”，越赌越大，希望能把输掉的钱赢回来。结果是一个输得越多、赌得越大的恶性循环。

### 以下是一些问题赌博的迹象：

- 赌博的时间越来越长
- 沉迷赌博
- 花费的钱越来越多
- 想“翻本”
- 借钱赌博
- 因赌博而债台高筑
- 为了赌本而进行诈骗或盗窃
- 为了隐瞒赌博行为而说谎
- 忽略工作、家庭或朋友
- 籍着赌博逃避责任或日常生活的压力