

## 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行为，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”

## Responsible Gambling Council 致力于预防工作

Responsible Gambling Council 通过研究，进一步了解问题赌博的性质及寻求减低风险的方法；透过资讯把有关问题及预防的知识传递给有需要的人；透过多项提高醒觉的活动，协助赌博人士明白风险及如何避免风险；并且为不能控制赌博行为的人士提供援助。



那只不过是一种游戏

## 低风险赌博指引



## 明白这种游戏

每年，参与赌博的人越来越多。有人去赌场游戏、有的进马场、其他购买彩票、参与博彩、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。由于这些问题赌者不能停止赌博，他们往往输掉所有金钱，而且摧毁与朋友和家人的关系。

低风险赌博是一个很少机会失控的游戏形式。低风险赌博的秘诀是要领悟到“那只不过是一种游戏”



界限

娱乐

那只不过是一种游戏

小休

## 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花费。

### 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
- 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，就会想起“翻本”，结果越赌越大，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
- 花在赌博的金额越来越大
- 想“翻本”
- 借钱赌博
- 因赌博而债台高筑
- 为了筹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