

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

請記住：

“那只不過是一種遊戲。”

## Responsible Gambling Council 專注於預防工作

Responsible Gambling Council 透過研究，進一步了解問題賭博的性質及尋求減低風險的方法；透過資訊把有關問題及預防的知識傳遞給有需要的人；透過多項提高醒覺的活動，協助賭博人士明白風險及如何避免風險；並且為不能控制賭博行為的人士提供援助。



那只不過是  
一種遊戲

## 低風險賭博 指引



## 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