

**留意这些显示您可能已超出界限的重要早期迹象：**

- 用赌博来摆脱无聊，或减轻孤独、抑郁或愤怒等感觉
- 借钱、变卖物品或用储蓄赌博
- 不参加家庭活动或忽略家庭责任，而去赌博
- 在赌博花费的时间或金钱上撒谎
- 尝试通过赌博赢回输掉的钱，或认为很快便会“赢大钱”
- 需要用更多的钱或更长的时间来赌博，以获得同样的兴奋感
- 发现难以控制或停止赌博，或在尝试停止时感到烦躁
- 出现债务增加、未付账单或其他财务问题
- 为了继续赌博，而忽视适当的睡眠或饮食

欲了解更多资讯或查找本地支援服务，请浏览  
**ResponsibleGambling.org**



**如果您担心自己或亲人的赌博行为，想获取更多资讯或寻求帮助，请联系：**

**ConnexOntario**

这是一项每周 7 天、每天 24 小时提供的免费及保密求助热线，为那些担心自己或亲友赌博情况的人士，提供 170 种语言的支援服务。

请致电 1.866.531.2600 或浏览 [connexontario.ca](http://connexontario.ca)。

**PAARC**

**55 岁以上长者的问题赌博计划**

请浏览 [paarc.com](http://paarc.com) 或致电 905-629-1007 内线 222。

**LESA 计划**

**55 岁以上长者的瘾癖治疗**

请浏览 [centertownchc.org](http://centertownchc.org) 或致电 613-233-5430。

**理性博彩局**

全力投入，让赌博更安全。

理性博彩局 (Responsible Gambling Council, 简称 RGC) 是一个独立的非营利机构，致力于预防加拿大及全球各地的问题赌博已超过 35 年。我们认为，赌博绝不应对人造成伤害。因此，我们会确保适当的安全措施能落实到位，从而推动积极的改变，并提高理性赌博的标准。

**[www.ResponsibleGambling.org](http://www.ResponsibleGambling.org)**

# 为长者而设的 较安全赌博 快速指南



许多人都会赌博—随着科技的发展,人们越来越容易通过APP、网站和社交媒体平台进行赌博。无论是在网上还是现实中,我们都会买彩票、玩赌场游戏、下注体育赛事、玩扑克或老虎机。

大部分参与赌博的人都不会出现问题,但有些人则不然。尽管长者的问题赌博发生率通常比大众要低,但一旦出现赌博问题,处于这个人生阶段的长者会受到更大的伤害。因此,了解潜在风险和如何规避风险,是您赌博时作出明智决定的第一步。

### 高风险与低风险赌博

不管老少,进行高风险赌博的人都会失去理智,不觉得赌博只是一场游戏。他们开始将赌博视为一种赚钱的途径,甚至可能以为自己特殊的运气或能力。他们往往在输钱时会越赌越多,试图赢回输掉的钱财。

而进行低风险赌博的人,则通常认为赌博只是一种娱乐方式。他们会将赌博花销纳入家庭预算内,并设定限额,紧守预算。对他们来说,输掉一笔小钱无非是一晚的娱乐费用而已,就像电影票或吃饭账单的花销一样。他们不认为赌博是一种赚钱的方式,也不会尝试将自己输掉的钱赢回。

退休,带来生活上的改变,而这就好像任何人生的转变一样,很容易让人迷失方向,感到茫然。研究显示,在这种时期进行赌博,可能会增加陷入麻烦的风险;而对于过去常常赌博的人来说,风险甚至更大。留意自己在此期间的赌博行为,是避免赌博对财务状况,以及生活的其他重要领域如身心健康、人际关系等,造成潜在负面影响的关键。

### 长者赌博的危险及易出问题的原因:

**有限的财力/固定收入** > 由于缺乏工作机会,若赌博输钱,长者便很难补回储蓄或退休资金。

**无所事事的空闲时间** > 许多人都会为此阶段进行财务规划,但很少会为多出来的空闲时间制定计划,导致有些长者会了解闷而赌博。

**失去社交联系** > 退休,可能会导致长者失去社交圈子,期间更可能经历亲友故去,两者都可能令长者为了排遣孤独感或争取社交机会,而出现过度赌博。

**行动不便/身体限制** > 这可能会影响长者继续进行所喜欢的爱好和活动,而赌博可以久坐的性质,则有可能导致长者过度参与赌博。

**身心健康欠佳** > 慢性疾病(如关节炎、心脏病等)及认知变化,可能会导致更严重的焦虑和抑郁,进而加剧情绪的波动(沮丧、愤怒等),令长者需要通过赌博等方式来缓解。

如果您选择赌博,请遵循下列低风险策略,以尽量降低潜在的危害:

### 在您赌博之前,请做好以下准备:

- 懂得自觉—当您感到烦躁或压抑时,切勿赌博;如果您患有焦虑症或抑郁症,也不建议您进行赌博
- 赌博不是赚取或替代收入的途径,因此不要将其当作赢钱来旅游、支付账单或清还债务的机会
- 在开始赌博前,先设置时限和预算。若在网上赌博,应善用网站上的预先设限工具,定好输赢的限额,一旦达到上限便立即停止

### 在实体赌场或网上赌博时:

- 只用自己的钱赌博,绝对不要借钱或动用应付生活所需的金钱,例如房租或伙食费
- 要不时停一停,四处走走,呼吸新鲜空气,喝杯咖啡或吃点东西
- 不要试图赢回输掉的钱
- 在赌博时,要限制或避免饮酒及/或使用其他药物
- 在赌博与其他娱乐活动之间取得平衡
- 您可以使用 Bet Blocker 和 GamBan 之类的软件来拦截您不想浏览的网站,或设定时间限制

欲了解其他较安全赌博的贴士,请浏览  
**ResponsibleGambling.org**

