

ConnexOntario

這是一項每週7天、每天24小時提供的免費及保密求助熱線，為那些擔心自己或親友賭博情況的人士，提供170種語言的支援服務。

請致電1.866.531.2600或瀏覽 connexontario.ca。

加拿大上癮行為及心理健康中心 (Centre for Addiction and Mental Health, 簡稱 CAMH)

問題賭博及沉迷科技應用的治療服務。

請瀏覽 camh.ca 或致電 416-535-8501 (按2)。

Gamtalk

賭博問題的網上支援。

請瀏覽 gamtalk.org

欲了解更多資訊或查找本地支援服務，請瀏覽 ResponsibleGambling.org



您也可以聯絡以下機構，獲取更多資訊：

理性博彩局

全力投入，讓賭博更安全。

理性博彩局 (Responsible Gambling Council, 簡稱 RGC) 是一個獨立的非牟利機構，致力於預防加拿大及全球各地的問題賭博已超過35年。我們認為，賭博絕不應對人造成傷害。因此，我們會確保適當的安全措施能落實到位，從而推動積極的改變，並提高理性賭博的標準。

www.ResponsibleGambling.org

理性博彩局

RGC

RESPONSIBLE GAMBLING COUNCIL

較安全賭博 快速指南



理性博彩局

RGC

RESPONSIBLE GAMBLING COUNCIL

許多人會選擇賭博—隨著科技的發展，人們越來越容易通過APP、網站和社交媒體平台進行賭博。無論是在網上還是現實中，我們都會買彩票、玩賭場遊戲、下注體育賽事、玩撲克或老虎機。大部分參與賭博的人都不會出現問題，但有些人則不然。因此，了解潛在風險和如何規避風險，是您賭博時作出明智決定的第一步。

高風險與低風險賭博

進行高風險賭博的人會失去理智，不覺得賭博只是一場遊戲。他們開始將賭博視為一種賺錢的途徑，甚至可能以為自己有特殊的運氣或能力。他們往往在輸錢時會越賭越多，試圖贏回輸掉的錢財。

而進行低風險賭博的人，則通常認為賭博只是一種娛樂方式。他們會將賭博花銷納入家庭預算內，並設定限額，緊守預算。對他們來說，輸掉一筆小錢無非是一晚的娛樂費用而已，就像電影票或吃飯賬單的花銷一樣。他們不認為賭博是一種賺錢的方式，也不會期待將自己輸掉的錢贏回。



如果您選擇賭博，請遵循下列低風險策略，以盡量降低潛在的危害。

在您賭博之前，請做好以下準備：

- **懂得自覺**—當您感到煩躁或壓抑時，切勿賭博；如果您患有焦慮症或抑鬱症，也不建議您進行賭博
- **賭博不是賺取或替代收入的途徑**，因此不要將其當作贏錢來旅遊、支付賬單或清還債務的機會
- **在開始賭博前，先設置時限和預算**。若在網上賭博，應善用網站上的預先設限工具，定好輸贏的限額，一旦達到上限便立即停止

在實體賭場或網上賭博時：

- **只用自己的錢賭博**，絕對不要借錢或動用應付生活所需的金錢，例如房租或伙食費
- **要不時停一停**，四處走走，呼吸新鮮空氣，喝杯咖啡或吃點東西
- **不要試圖贏回輸掉的錢**
- 在賭博時，要**限制**或避免飲酒及/或使用其他藥物
- 在賭博與其他娛樂活動之間**取得平衡**
- 如果您在賭博中找不到樂趣，便需**停止賭博**
- 您可以使用 Bet Blocker 和 GamBan 之類的軟件來**攔截**您不想瀏覽的網站，或設定時間限制

欲了解其他較安全賭博的貼士，請瀏覽
ResponsibleGambling.org

賭博問題的跡象

當賭博開始對您生活的其他方面，比如您的身心健康、學習或工作表現、財務狀況及人際關係等產生負面影響時，就會成為問題。較安全的賭博，始於識別出種種早期的跡象，知道自己可能已超出界限，例如：

- 感到內疚、焦慮、沮喪，或擔心自己的賭博情況
- 想著或談論賭博的時間比平時要多
- 嘗試通過賭博贏回輸掉的錢，或認為很快便會「贏大錢」
- 發現難以控制或停止賭博，或在嘗試停止時感到煩躁
- 不賭博時會感到空虛或迷失
- 借錢、變賣物品、進行（或考慮進行）犯罪行為，以獲取賭資
- 出現債務增加、未付賬單或其他財務問題
- 用賭博來逃避個人問題或減輕焦慮、壓抑、憤怒或孤獨感
- 只顧賭博，而不參與家庭或其他社交活動，或忽略對家人或家庭責任

