

留意這些顯示您可能已超出界限的重要早期跡象：

- 用賭博來擺脫無聊，或減輕孤獨、抑鬱或憤怒等感覺
- 借錢、變賣物品或用儲蓄賭博
- 不參加家庭活動或忽略家庭責任，而去賭博
- 在賭博花費的時間或金錢上撒謊
- 嘗試通過賭博贏回輸掉的錢，或認為很快便會「贏大錢」
- 需要用更多的錢或更長的時間來賭博，以獲得同樣的興奮感
- 發現難以控制或停止賭博，或在嘗試停止時感到煩躁
- 出現債務增加、未付賬單或其他財務問題
- 為了繼續賭博，而忽視適當的睡眠或飲食

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



如果您擔心自己或親人的賭博行為，想獲取更多資訊或尋求幫助，請聯絡：

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。

PAARC

55 歲以上長者的問題賭博計劃

請瀏覽 paarc.com 或致電 905-629-1007 內線 222。

LESA 計劃

55 歲以上長者的癮癬治療

請瀏覽 centertownchc.org 或致電 613-233-5430。

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

為長者而設的 較安全賭博 快速指南



許多人都會賭博—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。儘管長者的問題賭博發生率通常比大眾要低，但一旦出現賭博問題，處於這個人生階段的長者們會受到更大的傷害。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

不管老少，進行高風險賭博的人都會失去理智，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，也不會嘗試將自己輸掉的錢贏回。

退休，帶來生活上的改變，而這就像任何人生的轉變一樣，很容易讓人迷失方向，感到茫然。研究顯示，在這種時期進行賭博，可能會增加陷入麻煩的風險；而對於過去常常賭博的人來說，風險甚至更大。留意自己在此期間的賭博行為，是避免賭博對財務狀況，以及生活的其他重要領域如身心健康、人際關係等，造成潛在負面影響的關鍵。

長者賭博的危險及易出問題的原因：

有限的財力/固定收入 > 由於缺乏工作機會，若賭博輸錢，長者便很難補回儲蓄或退休資金。

無所事事的空間時間 > 許多人都會為此階段進行財務規劃，但很少會為多出來的空間時間制定計劃，導致有些長者會為了解悶而賭博。

失去社交聯繫 > 退休，可能會導致長者失去社交圈子，期間更可能經歷親友故去，兩者都可能令長者為了排遣孤獨感或爭取社交機會，而出現過度賭博。

行動不便/身體限制 > 這可能會影響長者繼續進行所喜歡的愛好和活動，而賭博可以久坐的性質，則有可能導致長者過度參與賭博。

身心健康欠佳 > 慢性疾病(如關節炎、心臟病等)及認知變化，可能會導致更嚴重的焦慮和抑鬱，進而加劇情緒的波動(沮喪、憤怒等)，令長者需要通過賭博等方式來緩解。

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
- 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

