

由於賭博問題不像酒精或吸毒那麼顯然易見，因此可能會被忽視。以下是一些要注意的訊號：

- 疏遠親朋好友
- 增加使用電子設備的時間
- 對體育賽果有濃厚興趣
- 花大量時間思考或談論賭博
- 曠課去賭博
- 在賭博上撒謊，包括賭博花費的時間及/或金錢
- 變得更神秘，更具防禦性或侵略性
- 營養不良、健康欠佳及睡眠不足
- 借錢、偷錢或其他有價值的財物去賭博

欲了解更多資訊或查找本地支援服務，請瀏覽  
[ResponsibleGambling.org](http://ResponsibleGambling.org)



您可以聯絡以下機構，獲取更多資訊或協助：

加拿大上癮行為及心理健康中心 (Centre for Addiction and Mental Health, 簡稱 CAMH)  
請瀏覽 [camh.ca](http://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](http://gamtalk.org)

**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](http://connexontario.ca)。

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



# 賭博與青少年： 了解其中風險



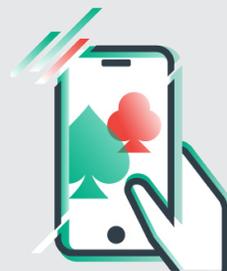
APP、網站、電子遊戲與社交媒體，讓年輕人賭博變得越來越方便。雖然所有司法管轄區都禁止未成年人士進行合法賭博，但有些年輕人早在12歲就開始賭博了。

### 5項值得思考的資料

- 1 頗高比例的青少年報說，在19歲之前曾以某種形式進行賭博或受過賭博所害。<sup>\*</sup>
- 2 有10分之1的青少年曾在過去三個月內參與網上賭博，其中體育博彩是最受歡迎的博彩類型。<sup>2</sup>
- 3 據報，在網上賭博的青少年比在實體場所賭博的青少年，出現更多的賭博問題。<sup>3</sup>
- 4 有12.4%的青少年曾在過去3個月內玩過網上模擬賭博遊戲。<sup>4</sup>
- 5 這些玩過模擬賭博遊戲的人較有可能參與賭錢和有賭博問題。<sup>5</sup>

賭博有導致嚴重後果的風險，例如健康欠佳、學習退步、睡眠不足及人際關係受損等。現在就為子女灌輸賭博風險的知識，不但有助他們預防此刻出現賭博問題；即使他們成年後選擇合法賭博，也有幫助。

- **聊聊賭博的風險**  
討論體育博彩、撲克、其他博彩遊戲及非賭場遊戲帶來的危險。
- **指出問題的跡象**  
審視與賭博問題的相關跡象。
- **以身作則**  
與子女談論理性賭博，並發揮正面的影響力。
- **傳達清晰的訊息**  
年輕人需要了解賭場、博彩場所及彩票提供的博彩活動，旨在讓人們輸錢，而非賺錢。



下注一場冰球比賽、午餐時間玩紙牌遊戲、購買虛擬戰利品箱……這些看似無害的行為，日後卻可能導致嚴重傷害。因此，先向子女指出賭博可引致的問題，防範於未然很重要。

### 開始對話：5個可考慮的貼士

- **選擇合適的時間**：在看到賭博廣告後、散步時，或看完劇集坐在沙發上時打開話匣，是開始討論該話題的絕佳時機。
- **言之有物**：根據他們的興趣，量身定制對話內容。如果子女喜歡打遊戲，可考慮討論電競博彩。
- **細心傾聽**：耐心傾聽、輕鬆傾談，將讓子女更容易接收到您的訊息。
- **保持對話精簡/簡潔為要**：冗長的說教，可能會令子女聽不進去。
- **保持溝通渠道暢通**：注意子女的負面行為，例如熬夜或總是要錢？將您觀察到的現象告訴子女，但不要標籤化或說得太含蓄。

### 您知道嗎？

31%的安省中學生報說，曾在過去一年內參與一項或多項賭博活動。<sup>\*\*</sup>

### 您知道嗎？

安省中學生玩得最多的遊戲，是押錢在打賭或私人賭局上（12%），以及投注體育博彩（10%）。<sup>\*\*</sup>

### 您知道嗎？

大約7%的中學生有中低度的賭博問題，而約2%則有嚴重的賭博問題。<sup>\*\*</sup>

<sup>\*</sup> Elton-Marshall-Leatherdale 及 Turner, 2016 2. 同上 3. 同上 4. Veselka 等人, 2018 5. 同上 <sup>\*\*</sup> Boak, A.、Hamilton, H.A.、Adlaf, E.M.、Henderson, J.L. 及 Mann, R.E. (2018)。1991至2017年安省學生的心理健康與福祉：安省學生藥物使用與健康調查 (Ontario Student Drug Use and Health Survey, 簡稱 OSDUHS) 的詳細調查結果 (CAMH 研究文檔系列第 47 號)。安省多倫多。

