



## 你是否關注親 友的賭博行爲？



### 潛在賭博問題的常見徵兆

每個人的經歷各有不同, 但潛在賭博問題有下面一些常見的徵兆。你選中的項目愈多, 存在問題的機會就愈大。

你, 或你的親友, 是否曾經.....

- 為賭博所耗用的時間或金錢撒謊？
- 借錢或變賣物品以獲得賭本？
- 爲了賭博而曠工、缺席家庭聚會或逃避其他必須履行的義務？
- 靠賭博來逃避空虛無聊或在家庭及工作中遇到的問題？
- 繼續賭博希望贏回以前輸掉的？
- 要用更高額的賭本或更長的時間來賭博, 才能獲得同樣的快感？
- 為金錢和賭博與配偶、伴侶或家人爭吵？
- 對伴侶或家人隱瞞賬單、“過期欠款通知”、以及賭博的輸贏？
- 覺得“大贏一手”會解決所有問題？
- 一直賭到不剩分文才停手？
- 爲了騰出更多時間賭博而忽略正常的作息或飲食？

如果你是問題賭博人士的配偶、家人或朋友，你一定希望幫助他們。但是你應有以下的心理準備，就是：他們未必準備或願意去承認問題的存在。雖然他們的賭博行為可能已對你及你的家庭造成負面影響，但你不能強迫他們停止賭博。

這些是你可以做到的

### 在你提出這個話題之前……

- 1) 進行瞭解：首先要瞭解問題，透過互聯網搜集並了解問題賭博的資料，例如瀏覽[www.responsiblegambling.org](http://www.responsiblegambling.org)。
- 2) 有所準備：如果存在發生暴力和虐待行為的可能性，要小心應對。事先安排得到必要的支持，例如家人、朋友、神職人員或輔導員。
- 3) 選擇適當的時機：如果當事人對賭博行為表示悔意，或者他們的賭博行為暫時告一段落，這應該就是一個談話的好機會。

### 表達你的關注……

- 4) 用“我”來表達你的觀點：以“我覺得”或“我認為”來表述你的感受，這樣會減輕聽者的抗拒心理，減少爭拗的機會。
- 5) 保持冷靜：在談論他們的賭博行為以及其他敏感話題時（例如家庭財務狀況），要保持頭腦冷靜。
- 6) 協議並定下明確的界線：對於今後的賭博行為、財務管理及應付的責任，要清楚地表達你的期望。

### 談話之後……

- 7) 支持積極的改變：注意及肯定任何積極的進步，並對所取得的成功予以讚賞。
- 8) 為自己尋求幫助：輔導員或是自助小組都能協助你進行溝通的技巧，減輕你的內疚感及提升你的自尊。
- 9) 切記改變是需要時間的：很可能需要進行多次嘗試，才能令問題賭博人士成功改變其賭博行為。



## 配偶和伴侶應注意的事項：

應該：

- ✓ 認識到賭博僅是你伴侶生活的一部分
- ✓ 認同伴侶的各種優秀素質
- ✓ 在與伴侶討論賭博及其後果時，要保持冷靜
- ✓ 告知你的伴侶：你自己也有尋找援助
- ✓ 與孩子講解問題所在時，應使用適合他們年齡的語言
- ✓ 溝通協議，並對家庭財政管理加以控制。如果你的伴侶不願意合作，則要做出適當安排以保護你自己的財務利益。欲獲得更多詳細資訊，請參閱RGRC的信用顧問機構名錄以找出你附近的顧問；或參閱網址 [www.responsiblegambling.org](http://www.responsiblegambling.org) 之“問題賭博援助——財務管理”部分

不應該：

- X 訓斥、指責或說教
- X 威脅或者發出最後通牒——除非你的確打算如此處理
- X 與你的伴侶一起賭博
- X 孤立你的伴侶，把他/她隔離在家庭活動以外
- X 借錢給賭博人士，或者為他們保釋

如果你對自己或你關心的人之賭博行為感到擔憂，請即致電：

**ONTARIO PROBLEM GAMBLING HELPLINE**  
**1-888-230-3505**

你將獲得幫助和得到答案。

欲取得有關安全賭博的詳盡資料，或查詢你所屬地區有關賭博問題的資源，請瀏覽：

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

## Responsible Gaming Resource Centre

全安省各OLG賭場都設有Responsible Gaming Resource Centre, RGRC向賭博人士提供關於安全賭博行為的諮詢、協助和轉介援助服務。這些中心由Responsible Gambling Council負責營運，是完全獨立的機構，所有提供給這些中心的資料都將獲得嚴格保密。

## Responsible Gambling Council

Responsible Gambling Council, RGC是一間致力於預防問題賭博的非牟利機構。RGC設計並開展各種有效的宣傳教育活動。通過RGC Centre 設計的最佳實踐方案，清楚推廣和認正預防問題賭博最佳的方向。

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

