



## 安全賭博快速指南



### 賭博問題的徵兆

每個人的經歷各有不同,但潛伏性的問題賭博有下列一些徵兆。你選中的項目愈多,存在問題賭博的機會就愈大。

你是否曾經.....

- 為賭博所耗用的時間或輸掉的金錢撒謊?
- 借錢或變賣物品以獲得賭本?
- 為了賭博而曠工、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逃避在家庭及工作中遇到的問題?
- 繼續賭博以期贏回之前輸掉的金錢?
- 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?
- 為了騰出更多時間賭博而忽略正常作息或飲食?



許多人都有賭博。他們購買彩票, 玩賭場遊戲, 對體育賽事下注, 或者玩網上撲克。大部分賭者仍可以將賭博限制在安全範圍內, 但有些人則會出現問題。

## 高危賭博 與 低危賭博

以高危方式賭博的人士完全忘記賭博僅僅是一種遊戲, 他們開始將賭博視為生財之道, 或者他們認為自己擁有特殊的運氣或能力。在輸錢的時候, 他們的賭注會愈下愈大, 以圖贏回之前輸掉的。

以低危方式賭博的人士通常會遵從安全賭博的原則。他們僅將賭博視為一種娛樂方式。對他們而言, 在賭博中輸掉少許就等於當晚的娛樂開支, 就像看場電影或者外出用餐的花費一樣。

## 那麼, 你怎樣才能安全地賭博呢?

對賭博人士而言, 有一些通用的原則可以令賭博較為安全及有助降低問題的風險。

### 安全賭博指引

如果你選擇賭博, 請遵從下面的指引以降低問題的風險。

- ✓ 設定賭本限額並嚴格遵守
- ✓ 限定賭博時間並經常的歇息
- ✓ 不要借錢賭博
- ✓ 僅使用為娛樂預算的開支去賭博, 不要動用其他生活必須的開支, 例如用於購買食品、繳交房租或其他賬單的金錢
- ✓ 從事其他活動以平衡賭博活動
- ✓ 不要試圖贏回已經輸掉的金錢
- ✓ 不要將賭博當作生財之道
- ✓ 在賭博時飲酒要有節制
- ✓ 不要在情緒低落、緊張或沮喪時賭博



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)

