



您是否关注親友的赌博行为？

潜在赌博问题的常见征兆

每个人的经历各有不同，但潜在赌博问题有下面一些常见的征兆。您选中的项目愈多，存在问题的机会就愈大。

您，或您认识的亲友，是否曾经……

- 为赌博所耗用的时间或金钱撒谎？
- 借钱或变卖物品以获得赌资？
- 为了赌博而旷工、缺席家庭聚会或逃避其他必须履行的义务？
- 靠赌博来逃避空虚无聊或在家庭及工作中遇到的问题？
- 继续赌博以期赢回之前输掉的？
- 要用更高额的赌资或更长的时间来赌博，才能获得同样的快感？
- 为金钱和赌博与配偶、伴侣或家人争吵？
- 对伴侣或家人隐瞒账单、“过期欠款通知”、以及赌博的输赢？
- 觉得“大赢一手”会解决所有问题？
- 一直赌到不剩分文才停手？
- 为了腾出更多时间赌博而忽略正常作息或饮食？



如果您是问题赌博人士的配偶、家人或朋友，您一定希望帮助他们。但是您应有以下的心理准备，就是：他们未必准备好或愿意去承认问题的存在。虽然他们的赌博行为可能已对您及您的家庭造成负面影响，但您并不能强迫他们停止赌博。

这些是您可以做到的

在您提出这个话题之前.....

- 1) 进行了解：首先要了解问题，通过互联网搜集并了解问题赌博的资料，例如浏览 www.responsiblegambling.org。
- 2) 有所准备：如果存在暴力行为或虐待的可能性，要小心应对。事先安排好必要的支持，比如家人、朋友、神职人员或辅导员。
- 3) 选择适当的时机：如果当事人对赌博行为表露悔意，或者他们的赌博行为暂时告一段落，这应该就是一个谈话的好机会。

表达您的关注.....

- 4) 用“我”表达您的观点：以“我觉得”或“我认为”来表述您的感受，这样会减轻听者的抗拒心理，减少导致争执的机会。
- 5) 保持冷静：在谈论他们的赌博行为以及其他敏感话题时（例如家庭财务状况），要保持头脑冷静。
- 6) 协议并设定明确界线：对于今后的赌博行为、财务管理及应付的责任，要清楚地表达您的期望。

谈话之后.....

- 7) 支持积极的改变：注意及肯定任何积极的进步，并对所取得的成功予以赞赏。
- 8) 为自己寻求帮助：辅导员或是自助小组都能协助您进行有效的沟通，减轻您的内疚感及提升您的自尊。
- 9) 切记改变需要时间：很可能需要进行多次尝试，才能令问题赌博人士成功改变其赌博行为。



配偶和伴侣应注意的事项：

应该：

- ✓ 认识到赌博仅是您伴侣生活的一部分
- ✓ 认可伴侣的各种优秀素质
- ✓ 在与伴侣讨论赌博及其后果时，要保持冷静
- ✓ 告知您的伴侣：您自己也有寻找援助
- ✓ 与孩子讲解问题所在时，应使用适合他们年龄所能理解的语言
- ✓ 沟通协议，并对家庭财务管理加以控制。如果您的伴侣不愿意合作，则要做出适当安排以保护您自己的经济利益。欲获得更多详细资讯，请参阅RGRC的信用顾问机构名录以找出您附近的顾问；或参阅网址www.responsiblegambling.org之“问题赌博援助——财务管理”部分

不应该：

- X 训斥、指责或说教
- X 威胁或者发出最后通牒——除非您的确打算如此处理
- X 与您的伴侣一起赌博
- X 孤立您的伴侣，把他/她隔离在家庭活动以外
- X 借钱给赌博人士，或者为他们保释

如果您对自己或关爱之人之赌博行为感到担忧，即请致电：

ONTARIO PROBLEM GAMBLING HELPLINE
1-888-230-3505

您将获得帮助或找到答案。

欲取得关于安全赌博的详尽资料，或查询你所属地区有关赌博问题的资源，请浏览：

www.responsiblegambling.org

理性赌博资源中心

全安省各OLG赌场都设有Responsible Gaming Resource Centre，RGRC向赌博人士提供关于安全赌博行为的咨询、协助和转介援助服务。这些中心由Responsible Gambling Council负责营运，是完全独立的机构，所有提供给这些中心的资料都将获得严格保密。

Responsible Gambling Council

Responsible Gambling Council，RGC是一间致力于预防问题赌博的非牟利机构。RGC设计并开展各种有效的宣传教育活动。通过RGC设计的最佳实践方案，清楚推广和认证预防问题赌博最佳的方向。

www.responsiblegambling.org

