



## 安全赌博快速指南



### 赌博问题的征兆

每个人的经历各有不同，但潜在的问题赌博有下面一些征兆。您选中的项目愈多，存在问题的机会就愈大。

您是否曾经……

- 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逃避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金钱？
- 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？



许多人都在赌博。他们购买彩票，玩赌场游戏，对体育赛事下注，或者玩在线扑克。大部分赌者仍可以将赌博限制在安全范围内，但有些人则会出现问题。

## 高危赌博与低危赌博

以高危方式赌博的人士会完全忘记赌博仅仅是一种游戏，他们开始将赌博视为生财之道，或者他们认为自己拥有特殊的运气或能力。在输钱的时候，他们的赌注会愈下愈大，以图赢回之前输掉的。

以低危方式赌博的人士通常会遵从安全赌博的原则。他们仅将赌博视为一种娱乐方式。对他们而言，在赌博中的输掉少许就等于当晚的娱乐开支，就像看场电影或者外出用餐的花费一样。

## 那么，您怎样才能较为安全地赌博？

对赌博人士而言，有一些通用原则可以有助于令赌博较为安全以及降低问题的风险。

### 安全赌博指引

如果您选择赌博，请遵从下面的指引以降低问题的风险。

- ✓ 设定赌资限额并严格遵守
- ✓ 限定赌博时间并经常歇息
- ✓ 不要借钱赌博
- ✓ 仅使用为娱乐预算的开支去赌博，不要动用其他生活必须开支，比如用于购买食品、缴交房租或账单的金额
- ✓ 从事其他活动以平衡赌博活动
- ✓ 不要试图赢回已经输掉的金钱
- ✓ 不要将赌博当作生财之道
- ✓ 在赌博时饮酒要有节制
- ✓ 不要在情绪低落、紧张或沮丧时赌博



如果您对自己或关爱的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](http://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](http://www.responsiblegambling.org)

