



## 长者安全赌博 快速指南

### “了解自己的赌博行为”

每隔一段时间，就要给自己做一次赌博实况的检测。许多有赌博问题的长者表示：「赌博问题会在不知不觉间蔓延到您身上。」要确保自己没有以高风险方式去赌博，就必须要了解赌博问题的征兆。如需协助，有许多援助的资源可供选择。

### “请妥善处理自己的金钱”

受访长者均明确表示：「钱是我们自己辛勤工作赚到的，我们有权按自己的喜好去使用这些钱。」但他们又告诉我们，如果在赌博上花费过多的金钱将会导致失控，并影响到他们原先的想法。如果您真的要赌博，请确定您可以承受输多少。当接近这个上限时，就是该收手的时候了。

如果您真的要赌博，请把它保持于低风险  
无论年龄大小，安全赌博的原则都是一样。

- 严格遵守事先预定的赌本和时间的上限
- 仅使用输得起的金额为赌本
- 经常暂停及休息
- 以其他日常生活的活动来平衡赌博
- 不要借钱赌博
- 不要试图赢回已经输掉的金钱
- 不要在情绪低落、紧张或沮丧时赌博



## 游戏之道

许多人都有赌博，他们会玩老虎机或宾果，购买刮奖的奖券、彩票，或者去赌马。大多数人并未因赌博而陷入困境，但是有些人则会发生问题。怎样才能将赌博控制在安全范围之内？怎样才能及时发现潜在的赌博问题？您可以从你的赌博方式中找到很多有用的线索。

## 高风险或低风险？

有些赌者忘记了赌博仅是一种游戏。在开始时他们也许将赌博视作生财之道，或者相信自己拥有特殊的运气或能力。输钱时，他们会不断加大赌注，以期赢回以前输去的。这种做法会增加赌博问题的风险。

采取低风险方式赌博的人士会把赌博作为一种娱乐的方式。在他们看来，赌博中输掉的金钱就是娱乐消遣的花费，就像在餐馆用餐或买戏票的花费一样。



## 退休与赌博有什么关联？

退休之后，许多事情都随之改变：您会有更多的空闲时间，您也许会有一个新的收支预算。在这个人生过程的转折阶段，人们很容易失去寄托并产生与现实隔绝的感觉。研究结果显示：在这样的情况下赌博，产生赌博问题的风险会增加。如果您以前经常去赌博，您有赌博问题的风险便会更大。

在60岁以上的安省成年人当中，2.2%的人有中度至严重的赌博问题。赌博造成的损失会对这些人的财务状况及生活产生巨大的影响。对于依靠固定收入的长者而言，损失是无法弥补的。

## 曾因赌博陷入困境的人士所提供的建议

Responsible Gambling Council ( RGC ) 以有赌博问题的长者为对象进行了一项研究。这些长者提供了一些中肯的建议：

### “不要将赌博作为主要的娱乐活动”

用各种不同的日常活动来保持生活的平衡。部分受访长者发现自己时常去赌博，简单的原因就是因为有了更多空闲的时间。

## 检查一下：潜在赌博问题的常见征兆

每个人的经历各有不同，但潜在的赌博问题均会出现下列一些征兆。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本？
- 为了赌博而缺席家庭聚会或逃避其他必须履行的义务？
- 靠赌博来逃避自己的空虚无聊或逃避在家庭及工作中遇到的问题？
- 为了赢回输掉的金钱而赌博？
- 要用更多的赌本或更长的时间来赌博，才能获得刺激感？
- 为金钱和赌博与配偶、伴侣或家人争吵？
- 对配偶、伴侣或家人隐瞒账单、“过期欠款通知”及赌博的输赢？
- 觉得“大赢一手”会解决所有问题？
- 一直赌到分文不剩才停手？
- 为了腾出更多时间去赌博而忽略睡眠或正常进餐？

### Responsible Gaming Resource Centre

Responsible Gaming Resource Centre (RGRC)，设立于安省的OLG赌博场所内，向赌者提供有关安全赌博行为的资讯、协助和转介有赌博问题的人士去接受适当的支援。这些中心由Responsible Gambling Council负责营运，是完全独立的机构，所有提供给中心的资料都是绝对保密的。

### Responsible Gambling Council

Responsible Gambling Council (RGC) 是一个致力于预防问题赌博的非牟利独立组织。RGC专注设计和发展各种有效的宣传教育活动。透过RGC最佳实践促进中心 (RGC Centre for the Advancement of Best Practices)，RGC清楚确立其定位，并在预防问题赌博方面采用最佳的实践方案。

如果您关心自己、您的至亲和他人之赌博行为，请致电：

安省问题赌博求助热线

ONTARIO PROBLEM GAMBLING HELPLINE

1-888-230-3505

免费长途求助热线，保密、匿名，全日24小时服务

欲获得安全赌博的更多资讯，或查询本地赌博相关问题援助资源，请浏览：

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

