

## 警號

- 花費了比預期中更多的時間或金錢。
- 賭博後與家人和朋友爭吵。
- 輸錢，而且有種要儘快回去把錢贏回來的衝動。
- 賭博後感到內疚或懊悔。
- 借錢或出售資產來賭博。
- 考慮用非法方式獲取金錢來賭博。
- 因為賭博而沒去上班。
- 隱瞞自己賭博的程度。

## 負責任賭博提示

- 別讓賭博主宰您。
- 把賭博當作娛樂，而不是賺錢方法。
- 不要為了逃避壓力或感到無聊而賭博。
- 給自己設定一個上限，不要超過這個上限。
- 賭輸了千萬不要想著回本。停下來。
- 在您經濟能力範圍內賭博。
- 絕對不要借錢去賭博。
- 保持自制，想想那些需要您的人。

檢查  
您的賭博習慣

檢查  
您的賭博習慣



您可以  
尋求幫助的

1800 858 858

免費、保密、全年無休

CM1655ORP\_2021\_Chinese (Traditional)

[gamblinghelpqld.org.au](http://gamblinghelpqld.org.au)

Gamblinghelp  
QUEENSLAND

 Queensland  
Government

## 檢查您的賭博習慣

覺得您可能有賭博問題？回答下列問題：

有時我在賭博後感到沮喪或焦慮。

是  否

有時我對自己的賭博行為感到內疚。

是  否

回想起來，賭博有時會給我造成問題。

是  否

有時我覺得最好不要告訴別人，尤其是家人，我在賭博上花了多少時間或金錢。

是  否

我發現通常我停止賭博的時候，錢都已經花光了。

是  否

我經常有種要回去賭博，好贏回之前損失的衝動。

是  否

我過去曾因賭博而受到批評。

是  否

我曾試過要贏錢來還債。

是  否

如果您對上述問題有**四個或以上的**回答為「是」，賭博可能正給您造成問題。

取自奧克蘭醫學院 Goodfellow Unit 的 Sean Sullivan 所制定的「八項」賭博篩檢——早期干預賭博健康檢查

## 什麼是賭博？

賭博是對結果不確定的事情投注或押注。賭博的結果要不是完全基於機率，就是基於技巧和機率的結合。賭博的例子包括電子遊戲機、體育或賽馬投注、樂透、賭場桌上遊戲、賓果遊戲或任何其他賭錢的遊戲。

## 您可以獲得幫助

賭博援助 (Gambling Help) 服務為賭博者及其伴侶、家人和朋友提供免費心理輔導、支持和諮詢。

### 心理輔導服務

每週 7 天、每天 24 小時提供電話和網上支援。

賭博援助服務在工作時間提供面對面的心理輔導服務。

### 考慮禁止自己賭博

如果您覺得自己陷入困境，請與賭博場所的客戶服務人員討論禁止（排除）您入場的事宜。賭博援助服務亦可以協助您安排禁止自己出入賭博場所。

欲知如何禁止自己參與體育博彩活動的詳情，請直接聯絡體育博彩提供商。

## 昆士蘭州賭博援助網站

如果您或您認識的人有賭博問題，請瀏覽 [gamblinghelpqld.org.au](http://gamblinghelpqld.org.au) 網站，獲取實用資訊和技巧。



### 真實故事

聽別人講述他們如何克服賭博問題的真實故事。



### 朋友和家人

與可能有賭博問題的人開始對話的建議。還有來自家人和朋友的常見問題。



### 了解賭博

關於賭博何時開始造成問題並了解賭博衝動等資訊。

# 您可以尋求 幫助的

# 1800 858 858

免費、保密、全年無休



口譯員

如果需要您自己語言的口譯員，請致電 **131 450** 並要求轉接賭博援助熱線 (Gambling Helpline)