

提高賭博風險意識 關注安全賭博行為



你可以運用一些行之有效的策略，
抵禦賭博帶來的禍害。想一想，
以下八條貼士是否有助改變你的
賭博行為？

gambleaware.nsw.gov.au 網站提供大量能夠協助你改變賭博行為的實用建議。

1. 瞭解並控制你的賭博習慣

對於賭博活動，每個人的習慣各不相同。有些人僅會在一年一度的墨爾本杯賽馬會舉行時“賭上一把”，另外一些人則每週都會參與多次賭博活動；對於一部份人來說，賭博是一種有趣且無甚危害的消遣娛樂，但是這卻會給另外一部份人造成多種嚴重問題。你屬於哪一類人呢？只有瞭解自己的賭博習慣，才能找到最有效的應對策略。

2. 訂定賭注限額

如果你打算前去賭場、俱樂部或酒吧賭博，出門前將自己的銀行卡與信用卡留在家中，只帶上可以負擔並且你樂於消費的現金。

如果你參與在線賭博活動，可以設置存入帳戶的限額、最短的存款間隔時間以及每注金額上限。

你的銀行可以透過App應用、交易活動記錄及設定交易限額，幫助你控制用於賭博的花費。

3. 瞭解輸贏概率

自己作一番仔細研究後，你可能會對各種博彩項目的輸贏概率以及你可能面臨的損失感到非常吃驚。全面深入瞭解各種博彩遊戲的運作原理對你大有裨益。

4. 訂定賭博預算

在開始賭博前訂定你的預算，一旦達到上限就停止。輸錢後不要繼續賭博以求回本。為自己規定一個賭博時間限制，確保不要超時。

5. 不要一時衝動

當你的朋友正在大筆下注並極力慫恿你也跟進時，你會感到很難收手。此時你要有毅力，不能一時衝動。你必須堅定地抗拒來自同伴的壓力。

6. 利用社會關係獲得支持

把你訂定的賭博預算告訴朋友，這樣更加有助你不會超支。如果賭博逐漸為你的生活帶來問題，那麼有一個社會支持網絡會有所幫助。

7. 保持生活平衡

生活的每個方面都需要平衡，而確保在賭博與其他活動之間保持平衡至為重要。這樣才可能更加容易地控制你在賭博上花費的金錢與時間。

8. 主動尋求幫助

如果你擔憂賭博為自己的生活造成了影響，應當主動尋求幫助，不應為此感到羞恥。GambleAware每週7天每天24小時為你提供免費及保密的支持服務。你可以透過電話、在線或親身面談方式與輔導人員交談。

幫助近在咫尺

無論賭博正在為你本人或你認識的人造成怎樣的影響，GambleAware都能夠提供幫助。

瀏覽 gambleaware.nsw.gov.au 網站或致電

1800 858 858 (7天24小時工作) 與我們聯絡，獲取免費與保密的建議及支持服務。



GambleAware

GambleAware由新南威爾士州政府下屬Office of Responsible Gambling (負責任賭博辦公室) 撥款運作。GambleAware旨在透過研究、教育及對個人與社區提供支持服務，致力在新南威爾士州徹底消除賭博產生的社會危害。