

如何 與親友展開 賭博的話題？



一個人需要有勇氣和決心，
才能向有賭博問題的人提供
支持。

雖然你在協助親友做出改變
的過程中起到重要的作用，
但是要記住，你的親人或朋
友才是需要為自己的賭博行
為負責的人。

與親友展開賭博這個話題是你能向他們提供最
重要的幫助之一。這麼做是幫助他們跟你敞開
心扉並承認自己有賭博問題的第一步。你可以
嘗試使用不同的策略。

首先，試試水溫

在家中放一些向賭博人士提供支持的資料。

以富於耐心的口吻和態度經常告訴他們你願意跟他
們談談這個話題。要問一些開放性的問題。

以較一般的方式討論賭博這個問題。例如，
「最近我看了一些提到賭博的危害的文章...」

新州政府的 GambleAware 在其專屬的 [Facebook](#)
和 [YouTube](#) 網站上有許多短片。你可以瀏覽並觀看
這些短片，或者請你的親友觀看。我們建議你也許可
以從《你比自己想象的還要堅強》(You're Stronger
Than You Think) 這支短片開始。短片的內容非常
積極，並強調有賭博問題的人尋求幫助的重要性。

你的親友需要有安全感，需要知道他們會得到你的
支持而不是被論斷或責怪，他們才會願意向你敞開
心扉。



GambleAware

gambleaware.nsw.gov.au
1800 858 858

要仔細選擇適當的措辭

你可能很有理由感到憤怒，但是批評或貶低對方、嘮叨或責怪對方往往只會適得其反。

一些基本的原則

說出事實、你的想法和感受，但不要責怪對方。

使用“我”而不是“你”的句子。

讓對方看出你很留心聽他們說話。

要體諒對方。

開口前先計劃如何回答，並思考對方可能會有什麼反應。

如何開展話題

「我留意到你最近的心情有點低落。你還好嗎？」

「你最近好嗎？有沒有什麼我可以幫忙的地方？」

「我留意到你最近經常賭博，我很擔心你。」

「你是我的朋友，我很關心你才會跟你說這事。我最近看到你做了一些很危險的事，我心裡很難過。」

「我看得出你不快樂，這讓我也很難過。我很想幫你。」

如果他們非常生氣怎麼辦？

如果對方很生氣，這樣的情況確實不容易。

如果不會引發安全方面的問題，可以試試這些方法：

- 認可對方憤怒的情緒。「我看得出這件事讓你情緒激動。」
- 讓對方知道他們可以感到生氣，但是不能對人有攻擊性。「你可以生氣，但是我不能接受你對我大聲吼叫或者出言威脅我。」

- 讓他們知道他們的兇惡態度讓你有什麼感覺。
「你對我大聲吼叫讓我感到很受傷、很不受尊重。」
- 鼓勵對方用比較有建設性的方式表達他們的感覺。
「我希望我們能儘可能冷靜地繼續討論事情。
我想知道你為什麼會有這種感覺，我希望你能夠幫助我了解你的感受。」

如果對方拒絕跟你談呢？

如果你的親友拒絕向你或向自己承認他們有賭博的問題，你沒有責任強迫他們做任何事。向對方施壓可能會讓情況變得更糟。取得進展往往需要幾週或幾個月的時間。

切記 — 要首先確保自己的安全

如果你覺得自己的安全受到威脅，或者擔心家人或孩子的人身安全，你就必須把自己的安全放在首位。請跟諮詢師談談，要事先制定安全計劃，如果出現緊急情況，請立刻撥打三個零(000)。

你可以隨時獲得幫助

無論賭博對你或周圍的人造成什麼影響，GambleAware 都能向你提供幫助。如欲獲得免費和保密的諮詢服務和支持，並尋找你附近的服務據點，請瀏覽 gambleaware.nsw.gov.au，或致電 **1800 858 858** 與我們聯絡，7天24小時。