

“你是不是把我們所有的積蓄都
拿去賭博了？”

“因為賭博，你又一次錯過了女兒的生日。”

“你總是在賭場，我們從來都見
不到你。”

“我不敢相信你竟
然偷了爸爸的錢
去賭博。”



戒賭一線通

免費及保密戒賭輔導

什麼是賭博?

賭博是把金錢或有價值的東西投注在一樣不可預知結果的活動上，例如玩紙牌，打老虎機，投注賽馬或足球比賽。買彩票和打麻將也是賭博的一種。

人們為什麼賭博?

- 設法贏錢來改善他們的生活
- 賭博是他們可以從中得到樂趣的一種社交活動
- 他們覺得賭博刺激
- 為了逃避焦慮或寂寞

什麼是問題賭博?

賭博是一種普遍的社交活動，而且大多數人都是有節制地賭博。他們只用他們可以輸得起的金額作賭注；他們不會因為輸了錢而窮追不捨。但是有些人賭博時很難自控。問題賭博的跡象是：

- 花在賭博上的金錢和時間超過你本人能力所及
- 為了賭博而進行非法活動
- 由於賭博而忽略了工作、學業、家庭和與別人的關係
- 由於賭博而感到焦慮或者抑鬱。

當賭博成為問題時，
你可能會失去你的
房子、工作、畢生的
積蓄 - 甚至你的家庭。
問題賭博不僅僅
影響你，也會影響你
的家庭。

問題賭徒和他們的家人可以在 哪裏得到幫助?

在所有社區中，各種各樣的人(包括婦女)都會出現賭博的問題。為賭博的問題求助對你有好處，也可以促進家庭和諧。奧本亞洲福利中心的問題賭博服務提供各種保密的戒賭輔導服務。輔導員會說廣東話、普通話和英語。

- 他們受過訓練，提供專業有效的戒賭輔導。
- 他們瞭解你的文化和人們賭博的各種原因-而且他們不會判斷你。
- 這項服務是免費和經政府鑒定的。

查詢或預約,請於星期一 -星期五, 上午9時 -下午5時致電 9749 1333 或 9646 3695。也可以預約星期六的上午。

一個曾經是問題賭徒的人說：

“ 輔導幫助我克服了我的問題賭博。接受輔導後，我瞭解到是什麼謬論和迷信導致我的賭博行為。”



其他提供幫助的人士

多元文化問題賭博服務也為非英語人士安排多種社區語言的輔導。免費電話：1800 856 800。

當嘗試解決賭博的問題時，與一個你信任的人交談會有幫助，例如醫生、宗教領袖、家人或朋友。

求助會使我和我的家人蒙羞嗎？

不會。這裏所提到的服務都是絕對保密的 - 沒有你的同意，不會把關於你或你家人的資料轉告這項服務以外的任何人。

我憑自己的意志還不足以解決問題嗎？

有些問題藉著專業人士的幫助比較容易克服。接受輔導員的幫助克服賭博的問題，就像生病去看醫生一樣。

如果我與輔導員交談，會是怎麼樣的？

輔導的會談是輕鬆和友善的。輔導員將會提問問題 - 這是瞭解你的情況的最佳方式。為了解決你的賭博問題，他們也會把注意力集中於你能切實做到的事情上。

控制賭博 - 我可以怎樣幫助自己？

- 設定你在賭博上會花多少時間和金錢的上限。
- 知道在什麼情況下會‘觸發’你去賭博。這些情況或時期使你更可能去賭博 - 例如，你感到無聊時。
- 要注意，如果你一面喝酒，一面賭博，就更難控制自己的賭博了。
- 使用原本是花在賭博上的時間做一些你喜歡做的事情 - 例如與家人或朋友在一起或者運動。使自己忙個不停可以幫助你分散注意力，從而忘記賭博。

如果某個與你有親密關係的人有賭博的問題，該怎麼辦？

你有許多方法可以幫助他/她。

- 告訴他們你的感受(例如‘我擔心你可能有賭博的問題’)。有些人與別人談論他們的賭博問題也許會感到釋然。其他人也許會感到很羞恥以致不能談論。
- 鼓勵那個人為自己賭博的問題尋求專業幫助。
- 不要為賭徒還債 - 這只會幫助他們繼續賭博。
- 為您自己求助。奧本亞洲福利中心的問題賭博服務也幫助問題賭徒的伴侶和家人。這些服務是免費和保密的。

推翻有關賭博的謬論

打老虎機是一種以技巧取勝的遊戲 - 如果您把賭博機打開，您也許會對於裏面的東西感到驚訝。裏面只是一部電腦，已經被編程提供隨機的結果 - 沒有技巧可言。

某些老虎機比其他老虎機更幸運 - 不對。再說一遍，老虎機是隨機派彩的電腦。正如沒有‘幸運’的電腦一樣，也沒有‘幸運’的老虎機或沒有固定的派彩模式。

如果老虎機已經一段時間沒有派彩，應該很快就有一大筆累積的獎金了。不對 - 派彩是隨機的。完全不能預測什麼時候派彩。即使你很聰明或在幸運的情況下出生也不會增加您贏錢的可能性。

在一項華人的調查中，62%說問題賭博是他們社區中的一個問題；89%說他們會向受賭博困擾的人推薦戒賭輔導服務。

協助戒賭的資源 www.gamblinghelp.nsw.gov.au

奧本亞洲福利中心

02 9646 3695

提供免費及保密的電話輔導,面
談輔導和電郵輔導
(info@aawcentre.org.au)。

8 Rawson St
Lidcombe NSW 2141



Communities

Office of Liquor, Gaming & Racing

An initiative of the NSW Government with the assistance of

