

ConnexOntario

这是一项每周7天、每天24小时提供的免费及保密求助热线,为那些担心自己或亲友赌博情况的人士,提供170种语言的支援服务。

请致电1.866.531.2600或浏览 connexontario.ca。

加拿大上瘾行为及心理健康中心 (Centre for Addiction and Mental Health, 简称 CAMH)

问题赌博及沉迷科技应用的治疗服务。

请浏览 camh.ca 或致电 416-535-8501 (按2)。

Gamtalk

赌博问题的网上支援。
请浏览 gamtalk.org

欲了解更多资讯或查找本地支援服务,请浏览 ResponsibleGambling.org



您也可以联系以下机构,获取更多资讯:

理性博彩局

全力投入,让赌博更安全。

理性博彩局 (Responsible Gambling Council, 简称 RGC) 是一个独立的非营利机构,致力于预防加拿大及全球各地的问题赌博已超过35年。我们认为,赌博不应对人造成伤害。因此,我们会确保适当的安全措施能落实到位,从而推动积极的改变,并提高理性赌博的标准。

www.ResponsibleGambling.org



较安全赌博 快速指南



许多人会选择赌博——随着科技的发展，人们越来越容易通过APP、网站和社交媒体平台进行赌博。无论是在网上还是现实中，我们都会买彩票、玩赌场游戏、下注体育赛事、玩扑克或老虎机。大部分参与赌博的人都不会出现问题，但有些人则不然。因此，了解潜在风险和如何规避风险，是您赌博时作出明智决定的第一步。

高风险与低风险赌博

进行高风险赌博的人会失去理智，不觉得赌博只是一场游戏。他们开始将赌博视为一种赚钱的途径，甚至可能以为自己有特殊的运气或能力。他们往往在输钱时会越赌越多，试图赢回输掉的钱财。

而进行低风险赌博的人，则通常认为赌博只是一种娱乐方式。他们会将赌博花销纳入家庭预算内，并设定限额，紧守预算。对他们来说，输掉一笔小钱无非是一晚的娱乐费用而已，就像电影票或吃饭账单的花销一样。他们不认为赌博是一种赚钱的方式，也不会期待将自己输掉的钱赢回。



如果您选择赌博，请遵循下列低风险策略，以尽量降低潜在的危害。

在您赌博之前，请做好以下准备：

- **懂得自觉** — 当您感到烦躁或压抑时，切勿赌博；如果您患有焦虑症或抑郁症，也不建议您进行赌博
- **赌博不是赚取或替代收入的途径**，因此不要将其当作赢钱来旅游、支付账单或清还债务的机会
- **在开始赌博前，先设置时限和预算**。若在网上赌博，应善用应善用网站上的预先设限工具，定好输赢的限额，一旦达到上限便立即停止

在实体赌场或网上赌博时：

- **只用自己的钱赌博**，绝对不要借钱或动用应付生活所需的金钱，例如房租或伙食费
- **要不时停一停**，四处走走，呼吸新鲜空气，喝杯咖啡或吃点东西
- **不要试图赢回输掉的钱**
- 在赌博时，要**限制**或避免饮酒及/或使用其他药物
- 在赌博与其他娱乐活动之间**取得平衡**
- 如果您在赌博中找不到乐趣，便需**停止赌博**
- 您可以使用 Bet Blocker 和 GamBan 之类的软件来**拦截**您不想浏览的网站，或设定时间限制

欲了解其他较安全赌博的贴士，请浏览
ResponsibleGambling.org

赌博问题的迹象

当赌博开始对您生活的其他方面，比如您的身心健康、学习或工作表现、财务状况及人际关系等产生负面影响时，就会成为问题。较安全的赌博，始于识别出种种早期的迹象，知道自己可能已超出界限，例如：

- 感到内疚、焦虑、沮丧，或担心自己的赌博情况
- 想着或谈论赌博的时间比平时要多
- 尝试通过赌博赢回输掉的钱，或认为很快便会“赢大钱”
- 发现难以控制或停止赌博，或在尝试停止时感到烦躁
- 不赌博时会感到空虚或迷失
- 借钱、变卖物品、进行（或考虑进行）犯罪行为，以获取赌资
- 出现债务增加、未付账单或其他财务问题
- 用赌博来逃避个人问题或减轻焦虑、压抑、愤怒或孤独感
- 只顾赌博，而不参与家庭或其他社交活动，或忽略对家人或家庭责任

