

# 我的休憩期 我的选择

## myPlay.Break

My PlayBreak (我的投注休憩期) 作为积极向前的方法之一，  
注重个人选择。玩家可选择暂停多久，并确立自己想要实现的目标。  
在此过程中，我的投注休憩期将提供支持、指导和鼓励，  
帮助玩家保持正轨。



向您介绍

## myPlay.Break

一个由 OLG 提供的自我隔离工具，能帮助玩家暂离博彩。

欲了解详情，请前往 [playsmart.ca/myplaybreak](https://playsmart.ca/myplaybreak)，  
或致电 1-800-387-0098，联系 OLG 客户支援中心。

MPB-SCH1



明智投注  
您可以信赖的博彩知识

# myPlay.Break

如果出现以下情况，My PlayBreak (我的投注休憩期) 便可能适合你：

- 博彩已经不像以前那样有趣
- 你的财务、健康或人际关系受到影响
- 你已准备好作出改变

如何使用该工具

## 1. 提出请求，并选择您想要的暂离类别。

**所有安省赌场：**致电 1-800-387-0098 联系 OLG 客户支援中心 (OLG Support Centre)、向现场工作人员查询或与明智投注中心 (PlaySmart Centre) 的服务协调员交谈。

**所有安省慈善博彩 (宾果) 中心：**致电 1-800-387-0098 联系 OLG 客户支援中心，或向现场工作人员查询。

**OLG 网上博彩 (OLG.ca)：**如果您在 OLG.ca 拥有玩家帐户，请点击 **My Account** (我的帐户) 内的 **My PlayBreak (我的投注休憩期)** 按钮，或致电 1-855-978-7529 联系 OLG 玩家支援服务部 (OLG Player Support)。

**以上所有：**致电 1-800-387-0098 联系 OLG 客户支援中心或发送电子邮件至 [Self-Exclusion@olg.ca](mailto:Self-Exclusion@olg.ca)

## 2. 选择适合您的暂离时长，并作出个人承诺，在规定时间内不进行博彩。

赌场及慈善博彩中心	OLG.ca
<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 个月</li><li>• 6 个月</li><li>• 1, 2, 3, 4, 5 年</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 天</li><li>• 1 周</li><li>• 1 个月</li><li>• 2 个月</li><li>• 3 个月</li><li>• 6 个月</li><li>• 1, 2, 3, 4, 5 年</li></ul>

## 3. 暂停接收博彩推广信息。

在暂离赌场或慈善博彩中心的期间，玩家也会从 OLG 的营销名单中被移除，直到他们选择恢复参与博彩为止。

如果你选择短暂停用 OLG.ca 一天至三个月，期间所有相关的通信和彩票订购功能都将暂停。若投注休憩期较长，这些通信和订购将被取消，直到玩家选择恢复博彩为止。

## 4. 您可以选择为休憩期计划续期。

在暂离博彩一段时间后，有些玩家会决定延长他们的休憩期，这也是可以的。

**赌场或慈善博彩中心：**在最初的 My PlayBreak (我的投注休憩期) 结束前，玩家将收到一封电子邮件或信件，当中包含续期过程的详情及网上续期表格的链接。若选择续期，他们可以自选延长的时间，然后继续暂停博彩。

**OLG.ca：**如果玩家想续期暂停使用 OLG.ca，他们只需致电 1-855-978-7529 联系 OLG 玩家支援服务部 (OLG Player Support) 即可。

任何曾注册 OLG 自我隔离 (Self-Exclusion) 计划的玩家，都需致电 1-800-387-0098，向 OLG 客户支援中心 (OLG Support Centre) 索取续期表格。

## 5. 时刻在旁的支援。

暂离赌场或慈善博彩中心的人士，可以选择接收来自理性博彩局 (Responsible Gambling Council) 的跟进电话；或致电 1-800-387-0098，联系 OLG 客户支援中心 (OLG Support Centre)，获取更多资讯和支持。

暂停在 OLG.ca 进行网上博彩的玩家，可以致电 1-855-978-7529，联系 OLG 玩家支援服务部 (OLG Player Support)，或进行在线咨询。

许多人发现 My PlayBreak (我的投注休憩期) 与其他服务结合使用，对他们特别有帮助。如需额外支援，可以联系以下机构：

**ConnexOntario** – 提供有关心理健康、成瘾和问题赌博服务的信息和支持，每周7天，每天24小时都可致电 1-866-531-2600 查询

[www.connexontario.ca](http://www.connexontario.ca)

**CAMH (加拿大上瘾行为及心理健康中心)** – 为那些想要重掌自控的人，提供教育和自助资源

[www.problemgambling.ca](http://www.problemgambling.ca)

**理性博彩局** – 为赌博人士及其亲友提供信息和资源

[www.responsiblegambling.org](http://www.responsiblegambling.org)

**加拿大信贷债务方案** – 提供免费、保密的信贷咨询和教育

[www.creditcanada.com](http://www.creditcanada.com)

**GamTalk** – 设有聊天室和论坛，让有问题赌博情况的人互相交流

[www.gamtalk.org](http://www.gamtalk.org)

欲了解详情，请前往 [playsmart.ca/myplaybreak](http://playsmart.ca/myplaybreak)



# 常见问题

## 问：玩家通常需要暂离多久？

答：暂离博彩，由始至终是一个个人决定。因此，My PlayBreak (我的投注休憩期) 提供了最长5年的多种暂离时间选择。玩家可以自行决定暂离多久。

## 问：玩家可以暂离网上博彩吗？

答：绝对可以。My PlayBreak (我的投注休憩期) 是一个灵活的计划，让玩家暂离赌场、慈善博彩中心，以及 OLG.ca 的网上博彩。

## 问：如果需要，玩家可以延长暂离时间吗？

答：是的。玩家可以灵活地根据需要延长暂离时间。

## 问：当玩家完成了暂离后会怎样？

答：玩家完成 My PlayBreak (我的投注休憩期) 后，即可重回 OLG 赌场、慈善博彩中心和 OLG.ca。此外，他们也可以选择延长暂离期。

