

支援服务咨询处

不少博彩人士以及关心他们的亲友，都认为这类机构可以为他们提供实质性的帮助。



安省问题赌博求助热线 (安省问题赌博服务)

www.connexontario.ca
(免费网上咨询服务)
1-866-531-2600



加拿大信贷组织借贷解决方案

www.creditcanada.com
1-800-267-2272



理性博彩委员会 (问题赌博意识及防治服务)

www.responsiblegambling.org
416-499-9800

虚拟明智投注中心
(VIRTUAL PLAYSMART CENTRE)
1-833-888-2306



提供不同玩家关于博彩的事实、工具及建议。



担心亲友 沉迷赌博吗？

如何与他们建立 沟通桥梁的小贴士

无论您想了解更多自己最爱的游戏、在博彩时小憩一下，还是需要协助，欢迎亲临我们的明智投注中心 (PlaySmart Centres)、前往 Chinese.PlaySmart.ca 致电虚拟明智投注中心 (Virtual PlaySmart Centre) 热线：1-833-888-2306。

明智投注中心由理性博彩局 (Responsible Gambling Council) 管理。理性博彩局是一家独立的非营利机构，致力于预防问题赌博。

现在就扫描二维码，了解更多有关理性博彩计划和支持 (Responsible Gambling Programs and Support) 的内容。



@PlaySmartOLG



@PlaySmartOLG

WOR-E4



如何提供帮助?

如果您正为亲友的博彩习惯感到忧虑,与对方讨论您的顾虑可能是一个好主意。

请注意,对方或许并未准备好或愿意承认自己的赌博问题。和对方沟通之前可以参考以下几点:

1. 吸收资讯

从可靠的来源获得更多关于问题赌博的知识。可至下列网站浏览:

- responsiblegambling.org
- connexontario.ca
- PlaySmart.ca

2. 做好准备

如果预计对方有机会出现暴力或具攻击性的反应,哪怕可能性很小,也应提前寻求帮助。可考虑邀请家人、朋友、辅导员或宗教团体成员,在讨论过程中提供支持协助。

3. 选择适当的时间

人们在不同时候,对于沟通的接受程度会有所不同。对面临赌博问题的人而言,较合适的沟通时机,往往是在他们主动谈及赌博或对赌博行为表达后悔时。

如何沟通?

在开始沟通前,记住以下几项要点:

以主观的方式陈述观点

譬如“我觉得”或“我想”,让对方放下防备心。

保持冷静

当在讲述关于赌博或共同财务状况的时尽量不要出现负面情绪,以免事态加剧。

理解赌博只是您伴侣生活的一小部分

认同您伴侣的优点。

设定相关界线和承诺

明确表达您对他未来的赌博行为、财务和责任的期望。

沟通后

支持正向的改变

当对方愿意做出承诺并采取积极的行动时,请给予对方鼓励!小小的鼓励能成为大大的动力。

寻求支援

辅导员及自助小组可提供实际的工具及建议,来为您提供支持。请参考此册子中的“支援服务咨询处”来了解您的选项。

要有耐心

改变需要时间。对方可能需要多次尝试,才能成功改变其赌博的行为。

问题赌博的征兆

从一些迹象可以看出赌博是否正在成为问题。一般来说,越多征兆代表出现问题赌博的可能性越大。

- 对赌博花费的时间或金钱说谎
- 用借来的钱或卖东西赚取的钱赌博
- 因赌博而缺勤工作、忽略家庭或个人责任
- 为了逃避无聊的生活、困难或责任而赌博
- 试图赢回赌博输掉的钱
- 需要更大的赌注及更多的时间才能得到同样的快感
- 因为赌博与金钱和朋友或家人起冲突
- 向他人隐瞒账单、逾期通知、输赢情况
- 寄望于“巨额大奖”以解决财务上的问题
- 赌到一无所有
- 把赌博放在睡眠和饮食等基本需求之上
- 不断思考或谈论赌博
- 很难控制、停止或减少赌博

当对方的赌博问题已经对您的生活造成负面影响时,可以考虑找一个能够为您提供支持的人倾诉。



myPlay.Break



如果玩家们在这个时候发现
博彩已不如以前那么有趣,
My PlayBreak (我的投注休憩期)
是一个可以协助他们暂停博彩的有用工具。

请到 playsmart.ca/myplaybreak, 了解有关
OLG 自我隔离 (Self-Exclusion) 工具的更多信息。



Play Smart