

支援服務諮詢處

不少博彩人士以及關心他們的親友，都認為這類機構可以為他們提供實質的幫助。



安省問題賭博求助熱線
(安省問題賭博服務)

www.connexontario.ca
(免費網上諮詢服務)
1-866-531-2600



加拿大信貸組織借貸解決方案

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



理性博彩委員會
(問題賭博意識及防治服務)

www.responsiblegambling.org
416-499-9800

虛擬明智投注中心
(VIRTUAL PLAYSMART CENTRE)
1-833-888-2306

Play Smart

Play Smart

提供不同玩家關於博彩的事實、工具及建議。



擔心親友 沉迷賭博嗎？

如何與他們建立
溝通橋樑的小貼士

無論您想了解更多自己最愛的遊戲、在博彩時小憩一下，還是需要協助，歡迎親臨我們的明智投注中心 (PlaySmart Centres)、前往 Chinese.PlaySmart.ca 或致電虛擬明智投注中心 (Virtual PlaySmart Centre) 熱線：1-833-888-2306。

明智投注中心由理性博彩局 (Responsible Gambling Council) 管理。理性博彩局是一家獨立的非牟利機構，致力於預防問題賭博。

現在就掃描二維碼，了解更多有關理性博彩計劃和支援 (Responsible Gambling Programs and Support) 的內容。



@PlaySmartOLG



@PlaySmartOLG

WOR-E4



Play Smart CENTRE



如何提供幫助？

如果您正為親友的博彩習慣感到憂慮，與對方討論您的擔憂可能是一個好主意。

請注意，對方或許並未準備好或願意承認自己的賭博問題。和對方溝通之前可以參考以下幾點：

1. 吸收資訊

從可靠的來源獲得更多關於問題賭博的知識。
可至下列網站瀏覽：

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

2. 做好準備

如果預計對方有機會出現暴力或具攻擊性的反應，哪怕可能性很小，都應提前尋求支援。可考慮邀請家人、朋友、輔導員或宗教團體成員，在討論過程中提供支持與協助。

3. 選擇適當的時間

人們在不同時候，對於溝通的接受程度會有所不同。對面臨賭博問題的人而言，較合適的溝通時機，往往是在他們主動談及賭博或對賭博行為表達後悔時。

如何溝通？

在開始溝通前，記住以下幾項要點：

以主觀的方式陳述觀點

譬如「我覺得」或「我想」，讓對方卸下防備心。

保持冷靜

當在講述關於賭博或共同財務狀況的時候盡量不要出現負面情緒，以免事態加劇。

理解賭博只是您伴侶生活的一小部分

認同您伴侶的優點。

設定相關界線和承諾

明確表達您對他未來的賭博行為、財務和責任的期望。

溝通後

支持正向的改變

當對方願意做出承諾並採取積極的行動時，請給予對方鼓勵！小小的鼓勵能成為大大的動力。

尋求支援

輔導員及自助小組可提供實際的工具及建議，來為您提供支援。請參考此冊子中的「支援服務諮詢處」來了解您的選項。

要有耐心

改變需要時間對方可能需要多次嘗試，才能成功改變其賭博行為。

問題賭博的徵兆

從一些跡象可以看出賭博是否正在成為問題。一般來說，越多徵兆代表出現問題賭博的可能性越大。

- 對賭博花費的時間或金錢說謊
- 用借來的錢或賣東西賺取的錢賭博
- 因賭博而缺勤工作、忽略家庭或個人責任
- 為了逃避無聊的生活、困難或責任而賭博
- 試圖贏回賭博輸掉的錢
- 需要更大的賭注及更多的時間才能得到同樣的快感
- 因為賭博與金錢和朋友或家人起衝突
- 向他人隱瞞賬單、逾期通知、輸贏情況
- 寄望於贏取「巨額大獎」以解決財務上的問題。
- 賭到一無所有
- 把賭博放在睡眠和飲食等基本需求之上
- 不斷思考或談論賭博
- 很難控制、停止或減少賭博

當對方的賭博問題已經對您的生活造成負面影響時，可以考慮找一個能夠為您提供支持的人傾訴。



myPlay.Break



如果玩家們在某個時候發現
博彩已不如以前那麼有趣，
My PlayBreak (我的投注休憩期)
是一個可以協助他們暫停博彩的有用工具。

請到 playsmart.ca/myplaybreak，了解有關
OLG 自我隔離 (Self-Exclusion) 工具的更多資訊。



Play Smart