

支援服務諮詢處

您可以在一些地方尋求協助支援。有些人會覺得與問題賭博輔導員交談，或向信用輔導員尋求建議很有幫助。有些人則選擇使用網上支援服務和工具。想一下哪一種支援選項最適合您，並在適當的時間尋求協助。



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



提供不同玩家關於博彩的事實、工具及建議。



您的賭博行為風險程度如何？

看看您的賭博行為是否已經對您的生活造成風險

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

RSK-TC4



檢視您的博彩行為

博彩有時候在不知不覺中會影響我們的情緒、行為、人際關係以及生活品質。如果你喜歡博彩，可以試著問自己一些問題來幫助您了解您的博彩行為風險。快速回答以下 9 個問題並在右方查看您的總分：

	不曾	偶爾	時常	經常	您的分數：
您是否有投注超過您可承擔的金額？	0	1	2	3	
您有需要投注更多的金額以達到同樣的刺激感嗎？	0	1	2	3	
您有試圖贏回您輸掉的錢嗎？	0	1	2	3	
您有借錢或拿賣東西的錢來博彩嗎？	0	1	2	3	
您擔心過您自己有賭博問題嗎？	0	1	2	3	
您是否曾感覺到賭博為您帶來了任何健康問題，包括壓力與焦慮感。	0	1	2	3	
是否有人批評過您的投注行為，或認為您有賭博問題，無論您自己是否認為屬實？	0	1	2	3	
您是否曾感覺到賭博對您及您的家庭造成了財務問題？	0	1	2	3	
您是否曾對自己的賭博行為，或賭博帶來的影響而感到內疚？	0	1	2	3	

總分：

其它問題賭博的徵兆

當賭博問題已經對您的生活造成任何負面影響，在這種情況下可以考慮和能夠幫助你做出一些改變的人交談。

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

總分 0-4: 低風險

0分： 博彩對您而言是一種娛樂性活動，並不會影響您的日常生活。為了更好地掌握您的博彩情況，您可以了解更多博彩遊戲的運作方式以及中獎的實際機率。可以從明智投注中心或 Chinese.PlaySmart.ca 的博彩遊戲手冊著手開始！

1-4分： 您可能對於您的博彩行為有良好的感覺，亦或許會碰到一些問題。培養好的博彩習慣可幫助您減少賭博帶來的問題。可至明智投注中心索取明智投注博彩樂趣概要手冊或瀏覽 Chinese.PlaySmart.ca 了解更多。

總分 5-7: 中風險

5-7分： 您有時候會對於您的博彩行為感到內疚或後悔。自第一次接觸博彩以來，您的博彩行為可能已經發生了變化。您也許曾投注超出自己可負擔的金額，或曾試圖贏回已經損失的金錢。試著在遊戲中設定可以花費的預算，並不要攜帶信用卡與金融卡。

總分 8+: 高風險

8分以上： 您可能已經有考慮過要做一些改變，或甚至有人已經開始關心您的博彩行為。高風險的人可能發現賭博已經慢慢剝對他們的財務狀況、人際關係、健康以及工作造成影響。如果您正在經歷這些情況，請記住您並不孤單，從現在開始作出正面的改變並不會太晚。您可以先與他人談論您的擔憂，或是暫停賭博。您可以在此手冊中的 **支援服務諮詢處** 了解您的選項。

- 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
- 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




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