

警號

花費了比預期中更多的時間或金錢。

賭博後與家人和朋友爭吵。

輸錢，而且有種要儘快回去把錢贏回來的衝動。

賭博後感到內疚或懊悔。

借錢或出售資產來賭博。

考慮用非法方式獲取金錢來賭博。

因為賭博而沒去上班。

隱瞞自己賭博的程度。

較安全賭博的提示

請記住，賭博業的存在是為了獲利，您會很容易輸錢的。

賭博前設定一個輸錢的上限。

設定賭博時限，然後設定鬧鐘來提醒自己。

避免在酒精或毒品的影響下賭博。

請勿在情緒低落、有壓力或無聊時賭博。

賭博與其他娛樂活動之間要取得平衡。

檢查 您的賭博習慣

檢查 您的賭博習慣



您是可以 尋求幫助的

1800 858 858

免費、保密、全年無休

25_01510RP_Chinese traditional

gamblinghelpqld.org.au

Gamblinghelp
QUEENSLAND

 Queensland
Government

檢查您的賭博習慣

覺得您可能有賭博問題？回答下列問題：

有時我在賭博後感到沮喪或焦慮。

☐ 是 ☐ 否

有時我對自己的賭博行為感到內疚。

☐ 是 ☐ 否

回想起來，賭博有時會給我造成問題。

☐ 是 ☐ 否

有時我覺得最好不要告訴別人，尤其是家人，我在賭博上花了多少時間或金錢。

☐ 是 ☐ 否

我發現通常我停止賭博的時候，錢都已經花光了。

☐ 是 ☐ 否

我經常有種要回去賭博，好贏回之前損失的衝動。

☐ 是 ☐ 否

我過去曾因賭博而受到批評。

☐ 是 ☐ 否

我曾試過要贏錢來還債。

☐ 是 ☐ 否

如果您對上述問題有**四個或以上的**回答為「是」，賭博可能正給您造成問題。

取自奧克蘭醫學院 Goodfellow Unit 的 Sean Sullivan 所制定的「八項」賭博篩檢——早期干預賭博健康檢查

您可以獲得幫助

賭博援助 (Gambling Help) 服務為賭博者及其伴侶、家人和朋友提供免費心理輔導、支持和諮詢。

心理輔導服務

每週 7 天、每天 24 小時提供電話和網上支援。

賭博援助服務在工作時間提供面對面的心理輔導服務。

考慮禁止自己賭博

如果您覺得自己陷入困境，請與賭博場所的客戶服務人員討論禁止（排除）您入場的事宜。賭博援助服務亦可以協助您安排禁止自己出入賭博場所。

欲知如何禁止自己參與體育博彩活動的詳情，請直接聯絡體育博彩提供商。

昆士蘭州賭博援助網站

如果您或您認識的人有賭博問題，請瀏覽 gamblinghelpqld.org.au 網站，獲取實用資訊和技巧。



真實故事

聽別人講述他們如何克服賭博問題的真實故事。



朋友和家人

與可能有賭博問題的人開始對話的建議。還有來自家人和朋友的常見問題。



了解賭博

關於賭博何時開始造成問題並了解賭博衝動等資訊。

**您是可以尋求
幫助的**
1800 858 858
免費、保密、全年無休



口譯員

如果需要您自己語言的口譯員，請致電 **131 450** 並要求轉接賭博援助熱線 (Gambling Helpline)