

提高赌博风险意识 关注安全赌博行为



你可以运用一些行之有效的策略，
抵御赌博带来的祸害。想一想，
以下八条提示是否有助改变你的
赌博行为？

gambleaware.nsw.gov.au 网站提供大量能够协助你改变赌博行为的实用建议。

1. 了解并控制你的赌博习惯

对于赌博活动，每个人的习惯各不相同。有些人仅会在一年一度的墨尔本杯赛马会举行时“赌上一把”，另外一些人则每周都会参与多次赌博活动；对于一部分人来说，赌博是一种有趣且无甚危害的消遣娱乐，但是这却会给另外一部分人造成多种严重问题。你属于哪一类人呢？只有了解自己的赌博习惯，才能找到最有效的应对策略。

2. 设定赌注限额

如果你打算前去赌场、俱乐部或酒吧赌博，出门前将自己的银行卡与信用卡留在家中，只带上可以负担并且你乐于消费的现金。

如果你参与在线赌博活动，可以设置存入账户的限额、最短的存款间隔时间以及每注金额上限。

你的银行可以通过App应用、交易活动记录及设定交易限额，帮助你控制用于赌博的花费。

3. 了解输赢概率

自己作一番仔细研究后，你可能会对各种博彩项目的输赢概率以及你可能面临的损失感到非常吃惊。全面深入了解各种博彩游戏的运作原理对你大有裨益。

4. 设定赌博预算

在开始赌博前设定你的预算，一旦达到上限就停止。输钱后不要继续赌博以求回本。为自己规定一个赌博时间限制，确保不要超时。

5. 不要一时冲动

当你的朋友正在大笔下注并极力怂恿你也跟进时，你会感到很难收手。此时你要有毅力，不能一时冲动。你必须坚定地抗拒来自同伴的压力。

6. 利用社会关系获得支持

把你设定的赌博预算告诉朋友，这样更加有助你不会超支。如果赌博逐渐为你的生活带来问题，那么有一个社会支持网络会有所帮助。

7. 保持生活平衡

生活的每个方面都需要平衡，而确保在赌博与其他活动之间保持平衡至关重要。这样才可能更加容易地控制你在赌博上花费的金钱与时间。

8. 主动寻求帮助

如果你担忧赌博为自己的生活造成了影响，应当主动寻求帮助，不应为此感到羞耻。GambleAware每周7天每天24小时为你提供免费及保密的支持服务。你可以通过电话、在线或亲身面谈方式与辅导人员交谈。

帮助近在咫尺

无论赌博正在为你本人或你认识的人造成怎样的影响，GambleAware都能够提供帮助。

访问 gambleaware.nsw.gov.au 网站或致电

1800 858 858 (7天24小时工作) 与我们联系，
获取免费与保密的建议及支持服务。



GambleAware

GambleAware由新南威尔士州政府下属Office of Responsible Gambling (负责任赌博办公室) 拨款运作。GambleAware旨在通过研究、教育及对个人与社区提供支持服务，致力于新南威尔士州彻底消除赌博产生的社会危害。