

擁有...

還是  
一無所有



### 熱線電話：

戒賭熱線 1834 633 (按1字)

平和快線 2827 4321

### 服務時間：

星期一、二、四 (上午十時至晚上七時)

星期三、五、六 (上午十時至晚上十時)

星期日及公眾假期休息

### 地址：

香港灣仔駱克道194-200號東新商業中心11樓

### 網址：

<http://eventcentre.tungwahcsd.org>



甜頭

## 賭博是甚麼？

根據加拿大魁北克省拉維爾大學(Laval University) 勒度沙教授 (Prof. Robert Ladouceur) 指出賭博的三大準則：

1. 用金錢或有價值物品下注
2. 在一件不能預知結果的賭博活動上
3. 這項下注是有時間限制而且不能被取消或更改的

## 問題賭博是甚麼？

當你的賭博行為在生活上任何一方面構成了負面影響，範圍可能包括個人與家人及朋友的關係、經濟、學習、情緒及健康，你極有可能在賭博上已經出現了問題。

## 青少年賭博問題自我測試

1. 在過去十二個月內，你有幾經常想起有關賭博的事或計劃怎樣賭博？  
 沒有(●)  一至二次(■)  有時(★)  經常(▲)
2. 在過去十二個月內，你是否需要越賭越大以獲得你想有的刺激？  
 是(▲)  否(●)
3. 在過去十二個月內，你曾花費在賭博上的金錢是否比你計劃的多出很多？  
 沒有(●)  一至二次(■)  有時(★)  經常(▲)
4. 在過去十二個月內，當你嘗試減少或者停止賭博，曾感到不安或煩厭？  
 沒有(●)  一至二次(■)  有時(▲)  經常(▲)  
 從未嘗試停止/減少(★)
5. 在過去十二個月內，你有幾經常因為逃避問題或感到不安而去賭博？  
 沒有(●)  一至二次(■)  有時(▲)  經常(▲)
6. 在過去十二個月內，你曾於賭輸後，在另一天折返再賭以嘗試贏回所輸掉的金錢？  
 沒有(●)  少部份時間會(■)  大部份時間會(▲)  
 每一次都會(▲)
7. 在過去十二個月內，你曾因賭博而向你的家人說謊？  
 沒有(●)  一至二次(▲)  有時(▲)  經常(▲)
8. 在過去十二個月內，你曾在未經批准下，取下列金錢花在賭博上：上學的膳食費或交通費、家庭內的金錢、或家庭外的金錢？  
 沒有(●)  一至二次(▲)  有時(▲)  經常(▲)
9. 在過去十二個月內，你的賭博行為曾引致你與朋友、家人或其他人爭執或引致你缺課？  
 沒有(●)  一至二次(▲)  有時(▲)  經常(▲)

### 計分方法

請計算你在上述問題答案的「▲」數目。

倘若你的答案中有1-3個「▲」，你的賭博行為可能已影響你的學業、家庭及人際關係。

倘若你的答案中有4個「▲」或以上，你極可能受問題/病態賭博所困擾。請立刻致電2827 4321與本中心輔導員聯絡。

資源來源：

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-Fourth Edition-Multiple Response-Juvenile (DSM-IV-MR-J)(Fisher, 2000)

## 我出現了賭博問題的警號嗎？

- 與朋友經常參與賭博活動及討論賭博的話題
- 經常留意報章、雜誌、電視及電台有關賭博資訊，例如：賭馬、賭波等
- 以贏錢的經驗及可購買貴重的物品而引以為傲
- 經常借故外出賭博
- 情緒上有明顯的改變，如出現不耐煩、急躁及情緒化等
- 行為方面改變如向家人說謊、問別人借錢用來賭博等
- 因籌集賭本做出違法的行為如偷竊、盜用信用卡等
- 為了避免家人知道自己的賭博行為，與家人關係疏離及講大話

## 問題賭博知多口 你我都醒口

賭博不是一個賺錢的途徑。賭博行業經營者透過精密的計算來設計出各項賭博活動。經過他們的計算，「長賭必輸」是必然的現實及結果。

問題賭徒相信自己有運氣及有贏錢的方法。他們在輸的時候，經常會有「追」的心態，甚至會加大投注額而希望追回輸掉的金錢，這是非理性及十分危險的想法。

## 可以如何求助？

倘若你發現你身邊的朋友或自己已受到賭博問題所困擾，可以致電給我們，輔導內容及個人資料絕對保密。