



東華三院  
平和坊

下一舖是...



### 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>



平和基金 贊助



開

## 服務使用者心聲

除了個別輔導外，東華三院平和坊並舉辦不同類型的小組輔導，例如賭徒及家人的治療小組、心理教育小組、朋輩支援小組等，讓戒賭人士及其家人更加明白問題賭博的成因，及進一步掌握控制問題賭博的技巧。

輔導令我明白賭博的害處及對自己家人造成的傷害，同時亦學會勇敢面對困難。

與其他戒賭人士分享戒賭經驗，能時刻提醒我繼續控制賭癮。同路人的支持及分享有效地幫助我戒賭及面對困難。

每星期的小組聚會，是我最珍惜的時間。無須刻意隱瞞，暢所欲言真痛快。

戒賭不是自己一個人的事情，透過小組，我學懂了如何與家人相處。

我現在才明白自己沉迷賭博的背後原因，輔導員幫助我針對賭博迷思及賭癮，對症下藥。

原來戒賭並不是一年甚至十年的事，而是需要時刻的控制。

## 我有賭博問題嗎？

### 自我小測試

- |  | 是                        | 否                        |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. 腦海裡充滿關於賭博的事情(例如：我想像再經歷過往賭博的經驗，計劃下一次賭博或如何可以找到賭本) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 需要不斷增加賭注來達到刺激                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 重覆嘗試去控制、減少或停止賭博但都不成功                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 當嘗試減少或停止賭博時感到焦慮或煩躁不安                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 以賭博來逃避問題或舒解一些不快的情緒(例如：感到無助、內疚、焦慮或抑鬱)            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 輸了錢後在另一天折返再去賭，希望追回輸了的錢                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 隱瞞自己的賭博參與程度，例如向家人、輔導員或其他人說謊                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 為了籌集賭本，曾作出非法行為(例如：偽造文件、詐騙、偷竊、私用公款)              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 賭博行為已經危及或令你失去了親密的關係、工作、學習或事業發展的機會               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 依賴他人提供金錢來舒解自己因賭博而引致的財政絕境                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

資料來源：

美國精神醫學會出版的《精神疾病診斷與統計手冊(第四版)》(簡稱DSM-IV)

### 計分方法

- 若有1-2項答「是」，便屬於高危的一群，有機會演變為問題或病態賭博行為，你有機會面對因賭博而衍生的問題。
- 若有3-4項答「是」，便屬於問題賭博行為，你正面對嚴重的賭博問題。
- 若有5項或以上答「是」，便屬於病態賭博行為，你的賭博問題極可能正嚴重影響你的生活、工作或家庭，請立即致電2827 4321 與本中心輔導員聯絡。

## 戒賭可以嗎？

戒賭是個漫長的過程，需要戒賭人士自我深入反省及家人的支持。在戒賭歷程中，戒賭人士可能會面對各種誘惑，從而引發再次賭博的念頭及衝動。透過定期輔導，戒賭人士能夠逐步認識引至問題賭博的原因、學習控制賭癮的技巧及處理債務，從而改善賭博問題，重建自我形象及健康生活模式。

東華三院平和坊的輔導員會以尊重及開放的態度，關心你的情緒需要，了解你的賭博問題，與你一同面對戒賭過程中的轉變及困難。

## 問題賭博輔導服務

東華三院平和坊自2003年成立，協助戒賭人士及其家人處理因問題賭博而衍生的債務、情緒、工作及家庭問題，從而建立平衡和諧的健康生活。

我們的服務團隊包括精神科醫生、臨床心理學家、賭博治療師、資深輔導員及社工，為有需要人士提供一站式的跨專業服務，服務包括：

- 熱線輔導及諮詢
- 個案輔導及治療
- 精神科評估及治療
- 小組輔導治療
- 健康理財及債務輔導
- 緊急住宿
- 社區及青少年教育
- 專業培訓
- 網上輔導