

# 我能成功戒賭嗎？

戒賭是個漫長的過程，需要戒賭人士深入自我反省及家人的支持。在戒賭歷程中，戒賭人士可能會面對各種誘惑，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、處理債務問題，從而改善賭博問題，重建自我形象及健康生活模式。平和坊的輔導員會以尊重、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。

請致電

戒賭熱線

1834 633 (按1字)

平和快線

2827 4321



東華三院  
平和坊



輸!

贏?

## 我有賭博問題嗎？

- |  | 是                        | 否                        |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. 腦海裡充滿關於賭博的事情(例如:我常常想以往賭博的經驗,計畫下一次賭博或如何可以找到賭本) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 需要不斷增加賭博的注碼來達到刺激/感到有需要越賭越大                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 曾經嘗試控制、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:當感到無助、內疚、焦慮或沮喪)         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 輸了錢後會常常再去賭,希望追回輸了的錢                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 會說謊來隱瞞自己的賭博行為(如向家人、輔導人員或其他)/會向你重視的人就你賭注大小撒謊   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 爲了籌集賭本,會作出非法行為(例如偷竊、私用公款、詐騙、偽造文件)             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 賭博行為,傷害或令你失去了親密的關係、工作、學習或進升的機會                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 依賴他人提供金錢來舒解因自己賭博引致的財政困境                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

資料來源:美國精神醫學會出版的  
《心理疾病診斷統計手冊(第四版)》

\* 若有1-2項答「是」,雖然你的賭博行為未發展到問題賭博或病態賭博地步,但賭博已開始影響你的生活,有潛在危機。

\* 若有3-4項答「是」,便屬於問題賭博行為,你的賭博問題正嚴重影響你的生活,並有機會演變成病態賭博行為。

\* 若有5項或以上答「是」,你的賭博行為已到達「病態賭博」地步。你的賭博問題已危害你的生活、工作或家庭,請致電2827 4321 與本中心輔導員聯絡。

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,爲有需要人士提供一站式的跨專業服務:

- 熱線輔導及諮詢
- 專業評估
- 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
- 緊急住宿服務
- 社區教育
- 專業培訓服務
- 網上輔導

除了個別輔導外,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。

## 戒賭人仕心聲

「我明白賭博的害處及對家人造成的傷害,同時亦學會勇敢面對困難。」

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

「我知道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。」

「戒賭不是自己一個人的事情,透過小組,我學懂瞭如何與家人相處。」

「原來戒賭並不是一年甚至十年的事,而是需要時刻控制的。」

## 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: [www.evencentre.org](http://www.evencentre.org)  
資助: 平和基金