



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

SINCE 1870

## 東華三院社會服務科 專門輔導服務 · 處理成癮問題系列（五）

識吾 · 析賭



東華三院社會服務科專門輔導服務 · 處理成癮問題系列（五）

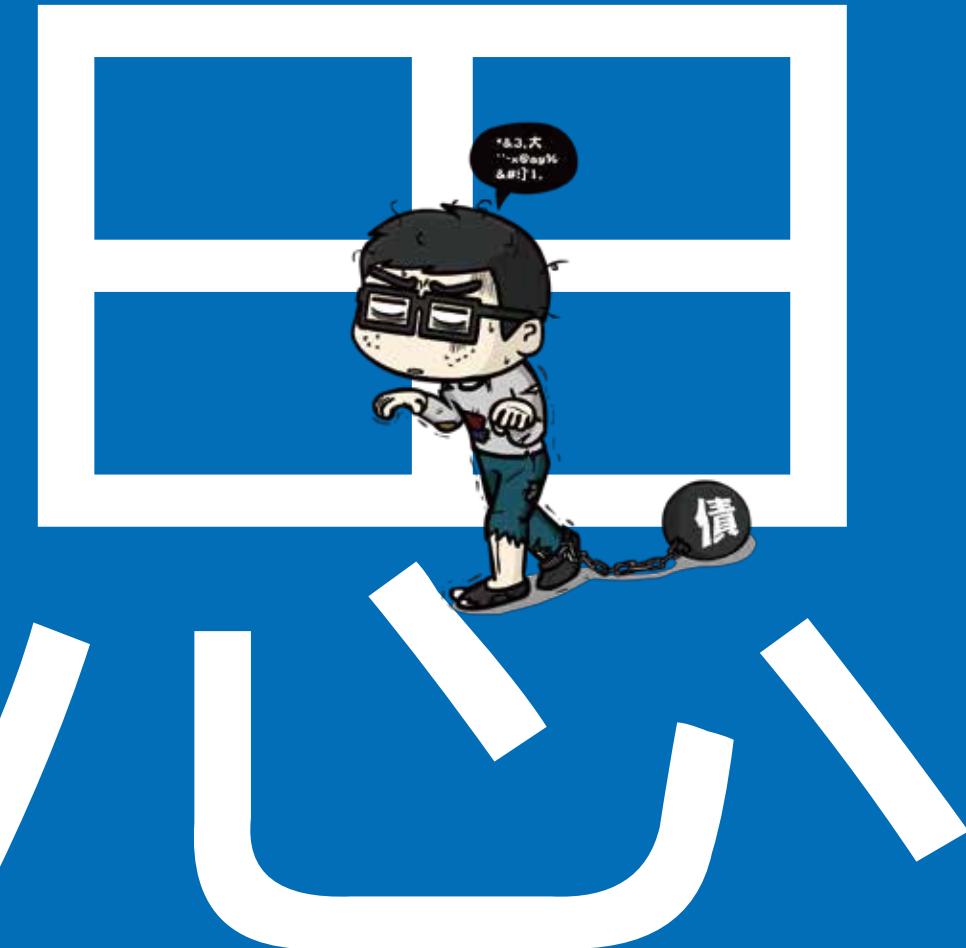
識吾 · 析賭



識吾 · 析賭

# 目錄

序一	3
序二	4
序三	5
<b>漫畫迷思與真實個案</b>	
迷思(一) 誤導關連 Illusory correlation	6-9
迷思(二) 賭徒謬誤 Gambler's fallacy	10-13
迷思(三) 確認偏差 Confirmation bias	14-17
迷思(四) 選擇性記憶 Selective memory	18-21
迷思(五) 錯謬歸因 Attribution bias	22-25
迷思(六) 偏頗理解 Selective perception	26-29
迷思(七) 控制假象 Illusion of control	30-33
迷思(八) 迷之自信 Over-confidence	34-37
迷思(九) 輸打贏要 Denial of loss	38-41
迷思(十) 賭途的唯一 The only way out	42-45
賭博勝算機會率	46-53
賭博問題自我檢測	54-55
認識賭博有關法律	56-57
東華三院社會服務科青少年及家庭服務介紹	58-62
資料來源	63



# 序一

東華三院一直致力服務社群，並以「優質照顧，全人發展」為服務目標。

成癮問題不但嚴重影響個人的精神健康、工作、學習能力及經濟問題等，更可能引致家庭破裂，甚至家庭暴力或其他更嚴重的後果。為此，本院青少年及家庭服務部成立了「專業輔導服務」，透過跨專業的團隊，為受吸毒、酗酒、吸煙、賭博失調、上網成癮、購物成癮及性成癮等問題困擾的人士及家庭，提供專業心理輔導、身體檢查及藥物治療；同時亦舉辦社區教育、專業培訓及實證研究，致力推行全面及有效的治療及預防成癮問題的服務。

本院自二零零三年獲得民政事務局轄下平和基金資助，成立東華三院平和坊－問題賭博輔導中心，致力推行預防賭博問題的工作。十四年間，已為接近一萬位賭徒及他們的家人提供深入的輔導服務。

平和坊今次出版「識吾·析賭」，乃回應日趨嚴重的青少年賭博問題，以深入淺出及迎合青少年文化的漫畫形式，協助青少年認識有關賭博的迷思。此外，本書更結集了多位求助者的故事及輔導員的分享，盼望青少年及社會大眾在感受漫畫的幽默有趣之餘，亦細味咀嚼當中故事的含意，藉此認清賭博迷思，對賭博問題有所警惕。

李鋈麟博士太平紳士  
東華三院主席



## 序二

平和基金於二零零三年九月成立，旨在資助預防及緩減與賭博有關的措施，並為患有賭博失調的賭徒及受其影響人士提供輔導、治療和其他支援服務。此外，基金就賭博有關事宜和問題跟本地大學合作進行研究，以制定未來發展方向。

過去十多年來，平和基金直接資助四間戒賭輔導中心，在不同區域為賭徒及其家人提供戒賭輔導服務。東華三院平和坊為其中一間最早成立的輔導中心。

欣見平和坊結集不同個案故事，分享並教育大眾有關賭博迷思，此書還特別運用漫畫手法，吸引青少年閱讀。冀盼大家閱後得到啟迪之餘，還感受到一眾戒賭輔導員的熱誠與努力！

葉振都太平紳士  
平和基金主席



## 序三

東華三院平和坊一向以「實證為本」的原則設計及推行有效的戒賭治療服務，過去曾舉辦四屆「亞太區問題賭博及成癮問題」國際研討會，並與多間大學合作推行研究，致力建立有效的評估工具及治療手法。此外，本中心曾出版兩本有關問題賭博的書籍，分別是「曾・經過：走出賭博深淵，畫出人生彩虹」及「足福你我」，記錄多個真實個案的治療歷程。

這次編寫的第三本個案書籍－「識吾・析賭」，書的命名蘊含著戒賭輔導的綱領，

「識吾」－認識自我  
「析賭」－分析賭博

本書的內容主軸針對解構賭博迷思，以輕鬆有趣的漫畫帶出最常見的十個賭博迷思。就每個迷思，以相關真實個案的治療過程，輔導員協助他們對自我思維進行深入探索及了解，分析其錯誤的賭博觀念及問題背後的因素和影響，立體地呈現賭博迷思及賭博失調的禍害。

感謝書中十位戒賭的朋友無私及珍貴的分享，把他們的經歷轉化成為別人的祝福。

楊枏英  
東華三院平和坊主任



# 1 誤導關連 ILLUSORY CORRELATION

我們經常會把一些同時出現的事物聯想在一起，儘管風馬牛不相及，但仍覺得它們有着「因果關係」。例如認為數字「八」或紅色代表幸運，繼而相信佩戴有「八」或紅色的物件跟贏錢有關。在賭博中的輸贏都有既定的機會率，不合邏輯的心理作用其實和贏錢機會沒有半點關係！



## 迷信Chok樣 錯誤聯想



主角：阿May  
年齡：47歲  
性別：女



## 迷思形成及賭博歷程



阿May患上慢性疾病，醫生建議做手術，但家庭經濟向來拮据，令其頓感壓力。阿May一心想以最短時間贏得更多金錢。在她的概念裡，賭場較賭波賭馬容易贏得一筆大錢，而且置身於五光十色的賭場令她有興奮的感覺，因此她決意前往澳門賭場賭百家樂，以解決財政困難。

阿May初期在賭場贏錢，次數並不頻密，但因贏錢心切，所以她思考如何增加自己贏的機會。結果她想起一次贏錢時所穿的衣服顏色，令她確信贏錢跟自己衣著顏色有關；如穿藍色及新的衣物，覺得這些衣服有助運勢。此外，她又聯想到贏錢與搭夜船也有關。這些直覺令她深信自己贏的機會增加，因而賭博次數由數星期一次增至一星期數次；投注額亦由數千元增至數萬元；賭博習慣也改變了，由日間改為夜晚，賭博時間由幾小時增至數天。即使輸錢，仍深信以上做法可以幫她增加運勢，在賭桌上贏回所有。

## 賭博迷思影響

阿May沉迷賭博，多次隱瞞家人去澳門賭博，即使家人反對亦堅持繼續賭博，與家人關係因而破裂。阿May後來因賭博輸掉幾十萬，家人代還，個人及家人都陷入經濟困境。



## 治療與改變

阿May長期受到疾病困擾，情緒低落，輔導員一方面提供情緒支援，另一方面幫助她了解其賭博贏錢跟所穿的衣物顏色及乘坐航班時間連繫只是迷思，透過重新審視當中細節過程，引導阿May理解「長賭必輸」的道理。當認清賭博為她帶來的沉痛後果，包括財務困境、家庭關係破裂等，她決心戒賭並調整生活，例如增加運動、繼續接受輔導及參加小組。經過半年的努力，阿May的賭博行為受到控制，不再到澳門賭場，生活變得健康，和家人的關係也改善了。



# 2

## 賭徒謬誤 GAMBLER'S FALLACY

每一鋪賭博均是隨機和獨立的狀況，也沒有所謂平均出現的理論。因此過去的結果是不能影響或預計未來的結果。例如「買大細」，即使「大」已經連續出現了八次，這過去的事實並不會增加或減少它在未來再次出現「大」或「小」的機會率。

### 開大開細 邊有得計？



主角：智叔  
年齡：65歲  
性別：男



## 迷思形成與賭博歷程

智叔受困於賭博問題有三十多年，家庭幸福也因此被奪走。他現在獨居，雖已經歷賭博帶來的破壞與影響，但他對賭博仍心存希望，相信賭百家樂可以贏錢。當他遇上情緒低落時，更會以賭博提升情緒，輸了便借貸再追賭。

智叔年輕時便參與非法賭波和賭馬，在參與百家樂後，他的賭博問題變得愈來愈嚴重。他回憶最初跟同事一同到賭場的歡樂畫面，隨後更帶同太太去玩樂，當中的趣味及贏錢經驗驅使他閒時也獨自去賭場，並從觀察其他在場人士賭博中，學懂了「捉路」，例如一直連續開多鋪莊，他會承著氣勢，跟其他賭徒一直買莊，直至「爆」——開閒。隨著薪金的增加，貸款額愈提高，加上財務公司向他推廣優惠，他往往忍不住借貸賭博。

## 賭博迷思影響

智叔因賭欠債多年，即使母親、妻子及子女曾多次協助還款，現在仍然欠債五萬元。智叔的太太及子女對他沉迷賭博及欠債感到極度憤怒及絕望，太太更已跟他離婚。年邁的母親對他的現況深感擔憂，而大部份兄弟姊妹也和他疏遠，唯一仍然關心他的妹妹亦感束手無策。賭博對他的情緒及精神健康造成非常嚴重的影響，他經常對於賭輸而感到不忿及對輸掉的金錢感到心痛，有時甚至表現很抑鬱，對人生感到絕望。情況最嚴重時，身體變得虛弱無力、呼吸困難、情緒不穩定，甚至產生自殺的念頭。



## 治療與改變

經過輔導後，智叔明白每鋪賭局也是獨立狀況，並沒有相連關係。輔導員進一步跟他探討可能引發他賭博的高危情況及有效的應對方法，他明白自己容易受賭場內羊群心態影響，亦理解燈箱所顯示的賭博紀錄會令他產生錯覺，嘗試「捉路」；因此，他決心不再去賭場，這對他是最有效避免復賭的方法。此外，智叔了解自己在收到貸款公司電話及手上有大量現金便最有賭博衝動，他便主動邀請家人及輔導員協助提醒，幫助他克服賭癮。

智叔雖然仍未完全康復，但他對賭博問題的警惕增加，能夠控制自己，至今沒有再借貸賭博。

# 3

## 確認偏差 CONFIRMATION BIAS



在賭博中，有些人會先觀察和作假設，嘗試「捉路」。但過程中可能偏向只看到支持自己假設的片段，而忽略了其他因素及失敗的經驗，從而漸漸對自己懂得「捉路」的想法變得深信不疑。

球勝之道 無得捉路！





主角：阿發  
年齡：56歲  
性別：男

## 迷思形成與賭博歷程

阿發去年因賭博問題跟太太離婚後，便到戒賭中心尋求協助，處理賭博問題。

阿發以往一直沒有賭博的習慣，因為他覺得賭博是浪費時間的活動。直至六年前，他認識一位朋友，能夠透過賭波贏取很多金錢，不用受工作綑綁，過着優閒的生活，反觀自己每天從事刻板而無意義的工作。因此，他對這位朋友的生活感到非常羨慕，希望自己也可以從賭博中得到金錢，而換取自由時間，能夠去做自己想做的事情，例如投入自己興趣的活動、能用更多時間陪伴家人、每天享受更多休息時間等，於是開始了他的「賭波生涯」。

最初阿發觀察那些成功捉路而贏錢的朋友，從他們的經驗中揣摩學習，及後他逐漸嘗試自行捉路，並在腦海中模擬落注，從而觀察自己捉路的準確程度，如結果理想便正式下注。過程中的贏錢經驗令他對賭博愈來愈有信心，亦深信「賭博有路捉」，並能成功贏錢。



## 賭博迷思影響

這信念令他愈賭愈多，更從一些贏錢的經驗中得出進一步的結論，若能依據所訂下的目標進行賭博，便能贏錢離場，目標可以是贏取特定的金額或依據特定賭博方式。可是大部份情況並不如他所預期的結果，最終未能夠贏錢。他對賭博愈來愈失控，結果欠債纍纍。

輸錢令阿發經濟及生活上經歷很大壓力，賭博甚至使他失去價值三百萬的自置物業，最後破產收場。此外，太太對阿發的賭博行為一直表達不滿，夫婦感情每況愈下。阿發的賭博問題最嚴重時，太太已無法忍受而提出離婚。阿發明白夫婦關係已無法修補，最終接受離婚，希望不再連累太太及子女。



## 治療與改變

阿發因自覺賭博失控前來求助，輔導員協助阿發仔細探討賭博過程中，情緒的轉變及背後的原因，他留意到自己經常因未能成功「捉路」而感到非常憤怒，繼而忘記原定自我約束的賭博計劃，最終輸掉所有金錢。每遇這種情況，他都感到懊惱。輔導員透過靜觀治療，讓阿發提升對自我的覺察力，從而加強自我控制賭博的能力。經過一番努力，阿發已減少賭波，控制注碼，經濟亦逐漸有所改善。





## 選擇性記憶 SELECTIVE MEMORY

我們較容易記下一些和自己的信念、價值觀或興趣相符的人和事。雖然這「非自主」的篩選過程可以幫助我們省時省力，但如果一個人只記得自己贏錢是多麼的容易輕鬆，遠超過，甚至忘記輸錢的慘痛經歷，便有可能會助長不勞而獲的心態，更可能抱持「一鋪翻身」等不設實際的期望。

# 4

### 記住賭神 一世頭痕



主角：Sam  
年齡：56歲  
性別：男



## 迷思形成與賭博歷程

Sam的家人一向有賭馬習慣，因此，他自小便接觸賭馬。Sam在十二歲時曾以五元贏了三十元，這經驗令他感到靠賭博贏錢是很容易的事情。婚後因養育小孩而家庭開支大增，他想起賭博「賺」錢很容易的經驗而開始賭得厲害。沙士期間Sam失去工作後，有感太太看輕自己，欲以賭博贏錢證明自己的能力，可惜事與願違，Sam不但輸掉積蓄，甚至開始借貸賭博。其後家庭破裂，賭博問題更變本加厲，一年間更輸掉超過一百萬，Sam不但失去家庭、財產，他更失去人生目標。

## 賭博迷思影響

Sam回想中學時期，朋輩間的「賭馬」文化已很普遍，自此他便染上賭博習慣，每天他只吃最廉價的飯盒，把零用錢儲起來作賭本。從學校走進社會後，他嘗試限制自己，只花薪金的百分之二十至三十作賭本。即使婚後賭額增大了，他並未有察覺自己的賭博問題，因他深信賭博易贏錢，而且自己眼光獨到，熟悉賭博。

在一次重大的工作重組，他被迫離職，雖然有「肥雞餐」的賠償，但心裡覺得很難受，自我形象跌到低谷。他的賭博也開始變得失控，他於兩個月內輸了超過十萬元。可是他仍感自己賭馬是贏多輸少，即使輸了，他深信必定可以追回。其後，他開始借貸，甚至依賴妹妹協助還款。他曾經痛定思痛，停賭一至兩年。可惜離婚後，他賣掉房屋而有錢在手，再加上常常憂慮老年生活的徬徨無助，便不斷想以賭贏大錢，結果一年間便輸掉一百萬。

病態賭博令他輸掉多年「血汗錢」，因此他愈來愈擔心老年的生活質素。賭錢過程中蹦緊的情緒，也令他對家人及同事經常發脾氣。由於他常隱瞞賭注及借貸情況，最終影響家庭關係，跟太太離婚收場，子女亦離棄他，妹妹對他深感失望。

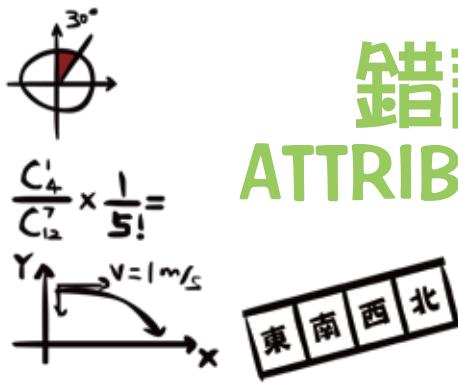


## 治療與改變

工作員協助他審視過往贏輸的過程，從而確認賭博導致他輸錢及欠債，更造成各方面的負面影響。此外，工作員讓他了解每當徬徨時自己可能再陷入迷思的狀況，並協助他學習透過靜觀練習冷靜自己，接受現時的狀況是因長年賭馬所致，引導他放眼目前，只要停賭，仍有能力保障生活。

Sam經過多年的努力，現已完全停賭。



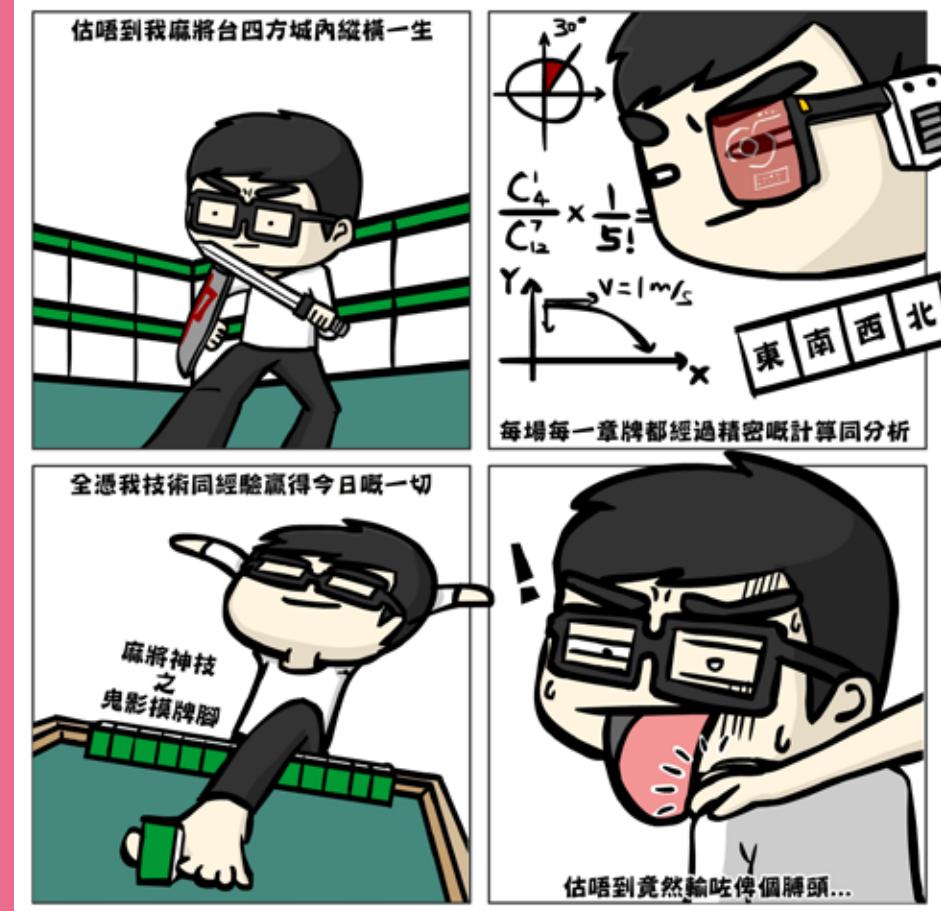


自利性偏差 (self-serving bias) 是其中一種心理學現象去理解事件和行為的始因，意指常把自己的成功歸因於個人特質，如算術、打牌技術和經驗，而將自己的失敗歸咎於外在因素，如環境影響、運氣不佳和迷信的思想，這類想法會對一個人的行為構成深遠的影響。

# 5

## 錯謬歸因 ATTRIBUTION BIAS

贏在我醒 輸就佢頂





## 迷思形成與賭博歷程

主角：華姐  
年齡：57歲  
性別：女

華姐的家人熱愛打麻雀，因此，她從小接觸打麻雀這種賭博活動。在長期的薰陶下，她對打麻雀產生濃厚興趣，並在過程中掌握所謂的「章法」，確信能夠增加勝算。

華姐在輔導過程中曾憶述：「記得當時我只有九歲，一次家人如常地開檯打麻雀，因某位家人爽約，我把握此機會，主動擔任『戥』腳的角色。我的出眾表現令家人十分驚訝，並對我讚歎萬分！」，她續說：「對於家人來說，小小年紀的我就能『戥』腳，主要是幫助她們打麻雀，享受餘暇；但相信她們沒有估計到，我的參與卻種下日後沉迷賭博的種子。」

因為長期參與賭博，華姐誤以為能夠運用熟悉的『章法』來增加勝算。她曾分享說：「因為麻雀是自由組合，亦可按一些麻雀技術，來調整策略而增加贏面，所以無論過往與家人、朋友、同事及後期到麻雀館打麻雀，我是具備了戰勝別人的條件。」後期，她只到麻雀館，除了館內能提供隨時隨地及對手給她參與外，『高手過招』更讓她感到滿足和興奮。

她這種自認比別人優勝的「章法增加贏面」的思想，令她覺得自己能夠控制打麻雀(賭博)的結果。在剛參與輔導時，她承認寄望以賭處理債務。她深信除了個人章法外，只要不貪心，必然可以贏錢來解決債務，輸錢只因她不願離開，導致最後連本都輸掉！



## 賭博迷思影響

華姐被賭博問題持續困擾超過三十多年，正如華姐的兒子表示，自他懂事以後，他見證母親終日沉迷雀局，輸錢後便歸究其運氣不好，聲稱下次便會全數追回；若贏錢的話，便會繼續自誇其章法怎樣了得。因此無論面對輸與贏的結果，案主仍會繼續賭博。

華姐再一次把兒子原本給她還債的積蓄輸掉，並被兒子責備及追問為何她仍要賭博時，她慚愧地說：「我想博一博，贏了之後既可還給兒子，又可清還該筆債務，但事與願違……」，之後母子無言以對。

三十年的賭博不單令華姐的經濟經常出現嚴重欠債，更徹底破壞家人對她的信任，家庭關係處於破裂的邊緣。



## 治療與改變

華姐在家人的陪同下接受戒賭輔導，輔導員先從其賭博歷史作了解，同時協助她對自己賭博的歷程轉變作出檢視。隨後，輔導員引導她進一步反思其賭博過程中對賭博產生的思想和觀念，透過深入的辨識、拆解而重建正確的觀念。此外，再配合一些實務跟進，例如債務處理、時間運用及建立新興趣等，讓華姐能漸漸地從賭博迷思的困惑下走出來及作出正面的改變。

經過幾年的努力，華姐的賭博問題逐漸穩定下來，她能夠認清打麻雀並沒有任何技巧章法增加勝算，賭博並不可能為她解決債務，她只能夠腳踏實地從工作賺取金錢，逐步清還債務。

隨著華姐的轉變，她與家人的關係亦有正面的改善，這對她能繼續鞏固其停止賭博行為亦十分重要。



# 6 偏頗理解 SELECTIVE PERCEPTION

我們一般看見或聽到的訊息大都是關於少數贏錢的例子，卻甚少提及佔大部分的輸家。正因為這個現象，有機會讓人誤以為賭博是很容易贏的，從而鼓吹了「小賭怡情，大賭變李嘉誠」的錯誤觀念。

## 易賭假象 潦倒收場



主角：阿健  
年齡：50多歲  
性別：男



## 迷思形成與賭博歷程

阿健回想青年時期接觸賭博的情況，間中跟幾位朋友只以小額金錢賭紙牌、十三張等，當時他只抱著玩樂的心態。其後身邊愈來愈多的朋友有賭馬的習慣，還經常聽到朋友分享贏錢經歷。記得當時平均一星期總有一、兩次因朋友賭博贏錢而大家聚在一起吃飯慶祝，大家都會為贏錢的朋友而高興！那時候的他，開始對賭博產生一種印象—「贏錢是一件很簡單容易的事情」，於是期盼自己也可以像朋友般靠賭贏錢，想像著「下次請大家吃飯的人就是我了！」

起初阿健不太懂得賭馬，只跟著朋友的貼士下注數十元。每次贏錢後，他都感到很有滿足感，曾以數百元贏二萬多元，為他印證了「贏錢是一件簡單容易的事情」的概念，漸漸賭博的注額加大，由數十元增加至數百元，甚至千元以上！

阿健的賭博逐漸走上失控的地步，最後經常不顧後果地把身上所有的押在馬匹上！他總是認為贏錢容易，即使輸掉也可贏回！

## 賭博迷思影響

受著賭博迷思的影響，阿健誤以為贏錢是一件簡單容易的事情，贏錢後便把金錢用作吃喝玩樂，很隨意地胡亂花費，不會珍惜金錢；輸錢後便繼續不停地賭博，甚至加大投注額，期望把輸掉的錢贏回來。

當時因把金錢花光在賭博上，以致未能應付家庭的基本開支，加上因借貸簡單快捷，他的賭博行為更變本加厲，不知不覺間債台高築至無力償還，最後求助於家人。家人協助還債後，阿健每每破壞不再賭的諾言，令家人極其失望，影響了彼此信任的關係。

朋友、家人的勸喻沒法阻止阿健沉迷賭博，經常欠債的困擾更令他變得煩躁易怒，甚至不想接觸任何人，只想收藏自己。因阿健的腦海不停地思慮著賭及賭債，為了麻醉及發洩個人情緒而增加平常飲酒的數量及次數。他醉後更亂擲物品或罵人以發洩情緒，賭博令阿健失去家人對他的信任，他的健康、情緒更大受影響。至二零一六年初，他再次欠下賭債而終致破產。



## 治療與改變

輔導員協助案主回顧及檢視賭博迷思是如何形成，形成前後個人賭博的情況有何轉變，以及其他影響，藉此讓案主能夠從真實的個人經歷中看清事實真相，而非沉醉於想像的期盼當中。透過逐步仔細的檢視，案主發現自己只會向朋友分享及炫耀贏錢的經歷，而甚少提及輸錢的情況。因此，他醒覺到過往經常聽朋友分享賭博易贏的經歷都只不過是其中一小部分的狀況，而絕大部分輸錢的經歷都很可能被他們隱藏起來！

輔導員再邀請案主從其親身經歷中，反思「賭博贏錢是一件簡單容易的事」的真確性。案主當嘗試正視他多次輸錢的慘痛經歷，他終於確認賭博不易贏的真相，他感嘆說「如果賭博真是那麼容易贏，便沒有人需要工作了！」

阿健決心離開賭博，並進一步認清引致自己復賭的高危因素及情境。現時，他儘量避免參與朋友之間有關賭博的話題，當聽到朋友分享贏錢的經歷時，會嘗試找不同的原因令自己暫時離開現場，以免引起賭博的念頭。



## 控制假象 ILLUSION OF CONTROL

賭博中的輸贏往往都有既定的機會率，而且每一局都是隨機和獨立的狀況，並不會因一些小動作而控制輸贏的機會率。本著以捽牌協助贏錢的心態，只會在心理上增加控制感，並不能影響實際結果。聰明的你還會嘗試用小動作去控制贏面嗎？



### 捽來捽去 輸到心碎



主角：阿雄  
年齡：58歲  
性別：男



## 迷思形成與賭博歷程

阿雄十八歲便從鄉間來港定居，只有小學程度的他，工作機會不多，慶幸輾轉間在醫院找到一份穩定的工作。

阿雄自小活潑好動，在鄉下已熱衷各類遊戲，包括紙牌，參與時情緒高漲、興奮非常。由於鄉間生活拮据，並沒有餘錢賭博，朋友間玩紙牌只作遊戲。及後移居香港，阿雄開始接觸賭馬及打麻雀，小注數十，並未沉迷。至二零零三年，澳門新賭場陸續開幕，吸引他跟同事到當地遊玩，學懂百家樂玩法後，很快便投入其中。阿雄尤其喜愛「摔牌」的過程，他解說：「煙士(A)撞三邊要頂，跔頭(2或3)撞三邊要吹。」一邊吶喊，一邊摔牌，感覺可以控制牌局而贏錢。當我成功吹到或頂到，感覺真的異常興奮！」他繼續分享說：「由於旁邊很多人一起參與，他們會一起吶喊助陣，當我真的『吹到』或『頂到』時，那種氣氛令我有份強烈的成功感！」他不諱言，在醫院從事雜務工作的他從未有過這種成功感！

## 賭博迷思影響

對牌局的控制感及現場被熱烈吹捧的氣氛，再加上連續幾次贏得數千元的經歷，令他深信「吶喊和摔牌」真的能夠增加勝算。因此，他賭博的次數及注碼也不斷增加。最嚴重的一次，他留在賭場整整一個星期，直至被大耳窿押返香港。沉迷賭博不單令他債台高築，情緒更大受困擾。他曾感慨說：「波經馬經不離手，澳門賭場逐間走，電話貴利追上樓，心煩意亂日日憂。」受到破壞的還有他的婚姻和家庭，他甚至被太太趕離家。他終於意識到賭博令他輸掉一切，當他感到萬念俱灰時，甚至想到自殺，幸而最後他選擇生存下去，輔導員協助他申請食物援助及暫居臨時宿舍。



## 治療與改變

輔導員問他：「若果『摔牌』是可以控制牌局，為什麼有時成功，有時不成功呢？」阿雄沉思一會後答道：「現在冷靜下來，明白派牌後，牌局已定；但那種氣氛令人有種錯覺，可以叫喊或摔牌改變。」在進一步理解百家樂，以八副牌計算每張牌及不同組合出現的機會率後，阿雄釐清觀念，並決心戒賭，重建生活。他運用所得的退休金清還債務，並得到太太原諒，搬回家中，阿雄至今已完全戒賭三年。

# 8 迷之自信 OVER- CONFIDENCE

做人有自信本是優點，但過份自信則可能招惹麻煩。若對賭博的自信過份膨脹，忽視風險，更會招致重大的損失。將不能控制結果的賭博當作為一門生意，賠上的往往不只是金錢，還有和身邊朋友，甚或至親的關係。

自信非凡 無力歸還





## 賭博迷思影響

提早退休的陳先生原本有舒適穩定的生活，賭博是閒時娛樂。迷思深化「今天借錢賭，明天贏錢還」的信條，陳先生會千方百計籌得賭本，不惜欺騙家人有關他的行蹤，嚴重破壞家人對他的信任；太太因而情緒變得容易激動和焦慮，夫妻關係受到打擊。陳先生的賭博行為受到迷思的影響而惡化，不但賭博時間和頻率增加，賭注金額亦倍增，債務與日俱增，家人無奈變賣家財和虧賣股票套現還債，穩定的家庭經濟變得子虛烏有。

陳先生深信在頭腦清醒的情況下，他能夠主宰容易賺錢的賭場賭博，借錢只是以解一時之需，因此堅持以控賭為戒賭目標。然而，迷思使陳先生困於復賭的惡性循環中。不斷借貸的他期望再賭能夠贏回過往的損失，改變家道中落的困境，並賠償家人的損失。陳先生否認賭博成癮帶來負面影響，歸咎於賭博取向，堅持以調整賭博策略，減少賭博產生的傷害。由此得知，迷思不但影響陳先生的賭博行為，也影響陳先生的戒賭決定，埋下了復賭的伏線。除了欠債和經濟問題每況愈下之外，家庭關係也大受破壞。



## 治療與改變

在回顧賭博歷程的過程中，輔導員協助陳先生辨識賭博迷思，以及檢視賭博迷思的影響。過程中，陳先生感到無力，內心的歉疚對他來說是煎熬，情緒支援和無條件積極關注讓陳先生有能力和空間反思，承認賭博行為帶來的禍害。正念的概念協助陳先生認識和留意情緒及生理反應，五常法的學習能夠給予協助，在產生賭博念頭的一刻，或迷思深化賭博衝動的時候，進行深呼吸以冷靜頭腦，再喝杯茶或水延緩參與賭博的決定，爭取平靜的時間讓自己有能力深思熟慮，想一想解決問題的其他可行方法。

陳先生最終決心徹底戒賭，雖然太太暫時離開，但他沒有放棄自己，他選擇重整生活，再投入就業市場，積極面對改變。

主角：陳先生  
年齡：約50歲  
性別：男

## 迷思形成與賭博歷程

在陳先生的認知世界中，賭博是男士普遍的娛樂活動，因為他從小目睹父親賭馬。

自陳先生大學畢業後，他便從事金融行業，從「錢賺錢」的投資過程，讓他感覺跟賭博下注一樣，有所不同的是，他只賺取佣金。高薪厚職讓陳先生有條件成為馬會會員，並結識不少馬主朋友，賭馬是在這個圈子裡閒談的主要話題。因此，參與賭博令他可以建立、融入和維繫這裡的社交圈。

憑著經驗和眼光，認識馬的品種和往績，打個電話即可贏取數個月的薪金，這贏大錢的過程，讓他逐漸對賭馬建立強大信心。陳先生相信自己有獨到的眼光、精準的分析，投注頻率逐漸提高。由一星期兩天賽馬日的賭博，變成24小時的賭場賭博，自此賭博成為他用來賺錢的「工作」。贏錢的經驗令陳先生深信賭博是一種容易賺錢的途徑，而且賭博和做生意一樣，都是以小博大的賺錢手法；借錢就是生意上的週轉，不少大企業都有負債，賺取營利就可以清還債務。賭注的金額倍增，案主本著「今天借錢賭，明天贏錢還」的信條，當現金耗盡，案主不惜以借貸得到賭本，深信「贏翻就得啦」。惟債台高築，案主遂增加賭博金額和頻率，圖贏取大額回報以解債務之急。後來，案主因不能再借貸而不得不向家人求助。





# 9

## 輸打贏要 DENIAL OF LOSS

我們較容易接受和自己信念吻合的事物，亦會對與期望相反的事情較為抗拒。同一件事，抱持不同的心態和角度往往會看到不同的「事實」。一不留神，我們可能只看到自己想看到的事。在賭博中，只有贏或輸，「差點贏」只是錯覺。願賭不服輸只會令人不能自拔。



### 次次差D 輸埋大衣



主角：阿德  
年齡：20歲  
性別：男



## 迷思形成與賭博歷程

阿德熱愛觀看球賽，一向追看英格蘭足球超級聯賽，並追捧車路士球隊。當他見朋友賭波時更感賽事刺激，故開始賭波。

初期，阿德只下注數十元，結果甚有斬獲，令他有感賭波容易贏錢。後來他開始輸錢，由於結果每次都「只差少少便贏」，例如：6串1差一場，球賽結果差一球。阿德不甘心，認為自己只是欠運，又對自己差少少便贏而認為自己其實擁有不俗的賭博技巧，故下次銀碼加大，企圖贏更多錢。自此，阿德賭博銀碼由數十逐漸增至過萬元，次數由數星期一次增至每星期數次；投注更由英格蘭足球超級聯賽擴展至其他各大小賽事。每一次差少少便贏的情況令阿德深信下次必定贏，並加大注碼以圖贏回更多。結果輸得更密更多，形成惡性循環。

## 賭博迷思影響

「上次差點贏，今次賣贏，我要賭大D」這迷思令阿德賭博成癮。他計劃以三分二薪金用作賭博，但後期輸錢愈來愈多，令他儲錢讀書考紀律部隊的夢想落空。同時，迷思令他感到矛盾，他深信自己可以贏錢，輸錢的結果令他感到困擾，自信心受創，影響了工作表現。



## 治療與改變

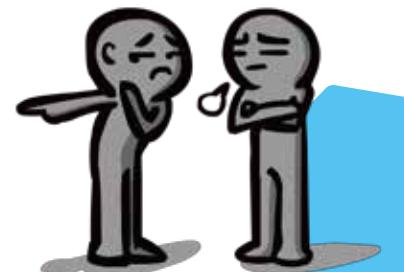
輔導員協助阿德認清他在賭博上所產生的迷思，因著這迷思，他投放大量時間收集及分析有關賭博的資訊，並因深信「下次必定贏」而不斷加大投注額。阿德認為上次差點贏，便認定下次一定贏，這種想法是源於他誤信賭局之間有連繫。因此，輔導員以「結果推論」讓他了解賭局結果的獨立性，局與局之間沒有互相影響的關係，也沒有任何技巧或分析方法可以預知結果，使他反思在賭博中「輸多贏少」的情況。同時，在輔導員鼓勵下，阿德開始計劃及發展人生，並修讀建造業議會油漆課程，成功令其焦點放於前程上，減少賭博。

# 10

## 賭途的唯一 THE ONLY WAY OUT



很多賭博人士出現欠債情況，由於沒有正視賭博問題，債務往往日漸加深。這境況讓賭博人士傾向出現一種心態——只要贏一次「大」錢便能解決債務問題，並否定其他可能解決債務的方法。但最後結果只會令人泥足深陷，甚至輸掉生命。



### 惟賭墳逃 自欺欺人



**主角：許先生**  
**年齡：約40歲**  
**性別：男**

## 迷思形成與賭博歷程

許先生從小看見父親跟朋友賭博，覺得既可享受過程中的樂趣，又可以贏錢，逐漸對賭形成了一個概念：「博彩能帶給他金錢及快樂」。所以許先生自中一開始嘗試賭博，每次以十元下注賭馬，到大學時賭馬每注增至數百元，自工作後因賭開始累積欠債。

起初他只是隨意下注，後來他開始根據朋友、同事、報紙所提供的資料及自己的想法落注，贏取金錢後，便認定自己對賽事的分析能力。雖然過程有贏有輸，但他偏向只記得贏錢經驗，忘卻輸錢的狀況。他認為自己對賽馬分析能力高，可以憑藉累積的心得作參考而贏錢，輸錢只是因一時疏忽，沒有留意到細節，令自己失準而輸掉。及後愈賭愈輸，開始出現不服輸的心態，認為自己只是不夠運氣。

債務隨著他愈加頻密的賭博而加深，但他強烈地認為賭博是唯一可以幫助他解決債務的有效方法。「只能以賭還債」的迷思，就像一把聲音，鼓勵他繼續賭博，不顧手上賭本是由他的薪金、向親友籌借或財務公司借貸而來，他深信只要大贏一次，便能夠贏回所失去的金錢及解決債務。



## 賭博迷思影響

每次贏錢後，他情緒變得高漲，表現十分興奮，因他可以從中獲得成功感及享受實質金錢的收益。但他輸錢後，會感到情緒低落、強烈挫敗。十多年來，他經常徘徊於兩極情緒，長期情緒不穩定令他感到很痛苦。由於賭博，他欠債超過一百萬，經常需要向家人借貸還款。他深信以賭可以還債，甚至認為堅持賭博是解決債務唯一的方法。此外，不穩定的情緒也令他容易向家人發脾氣，影響彼此關係，令他感到後悔及內疚。



## 治療與改變

透過表達藝術之輔導過程，他逐漸理解自己內心的情緒及賭癮發作的狀況。當他認清自己賭博問題形成之原因，明白自己賭博背後真正的需要，便可以對症下藥，以其他方法獲得滿足感及成就感。

改變過程中，他理解賭博有贏有輸，明白以前誤解了贏錢是因為自己的分析能力，更錯誤地陷入「只能以賭還債」的迷思中。他決定尋找處理債務的適當方法，最後透過債務重組，減輕利息的負擔，努力工作，逐步清還債務。此外，他控制情緒的能力也逐漸增加，發脾氣的情況減少，因而跟家人及朋友的關係亦能逐漸修復。



# 賭博勝算機會率

前文提及機會率，以下列出部分賭博活動勝算的機會率，讓大家進一步掌握當中的概念。

## (一) 賭博的勝算機會率

當我們計算賭博勝算的機會率時，很容易出現一些謬誤。就以擲硬幣為例，一個硬幣有兩面，一面是「花」，另一面是「數字」。如果我們擲硬幣估「花」或「數字」，兩者機會率是各佔50%。但當我們進行十次以上遊戲，擲出「花」或「數字」仍是50%嗎？如果首九次遊戲已出現八次「花」和一次「數字」，我們就傾向「捉路」，就不同的迷思認定第十次是「花」或「數字」。

我們理解賭博勝算機會率是需要考慮隨機出現結果的概念，而每一局賭博是獨立計算，第十次會出現「花」和「數字」，其實仍是各佔50%，因此，錯誤理解機會率是我們常犯的通病，容易誤導我們。



以下是各項常見賭博活動的機會率算式，讓大家作為參考：

### 1) 啤牌

玩啤牌時在任何5張牌得到同花順的機會率

同花順的可能組合配搭：(A, 2, 3, 4, 5), (2, 3, 4, 5, 6), … (10, J, Q, K, A)  
4個花共40個

$$\frac{40}{2598960} = \frac{1}{64974}$$

5張啤牌的組合共有2,598,960個，取得同花順的機會率是：

**= 64,974 分之一**

### 2) 足球博彩

中六寶半全場是在6場指定球賽中預測各場球賽中半場(45分鐘)及全場(90分鐘)之主客和賽果

共6關，每關共9個選擇，機會率的運算為

$$\left(\frac{1}{9}\right)^6 = \frac{1}{531441}$$

共有531,441個組合，以買一注計，中獎機會為：

**= 531,441 分之一**

### 3) 六合彩

六合彩共有49個號碼，選取六個不同號碼並全中便獲得頭獎，中頭獎的機會率為：

$$C_6^{49} = \frac{49 \times 48 \times 47 \times 46 \times 45 \times \dots \times 3 \times 2 \times 1}{(6 \times 5 \times 4 \times 3 \times 2 \times 1)(43 \times 42 \times \dots \times 3 \times 2 \times 1)} = \frac{49 \times 48 \times 47 \times 46 \times 45 \times 44}{6 \times 5 \times 4 \times 3 \times 2 \times 1}$$

共有13,983,816個組合，以買一注計，中獎機會為  
**= 13,983,816 分之一**

### 4) 賽馬博彩

中3T是在3場指定賽事中分別選中第1、2及3名的3匹馬，不限次序純粹以機會率計算(以每場14匹馬作計算)：

$$(C_3^{14})^3 = \frac{14 \times 13 \times 12 \times \dots \times 2 \times 1}{(3 \times 2 \times 1)(11 \times 10 \times \dots \times 2 \times 1)} = 48,228,544$$

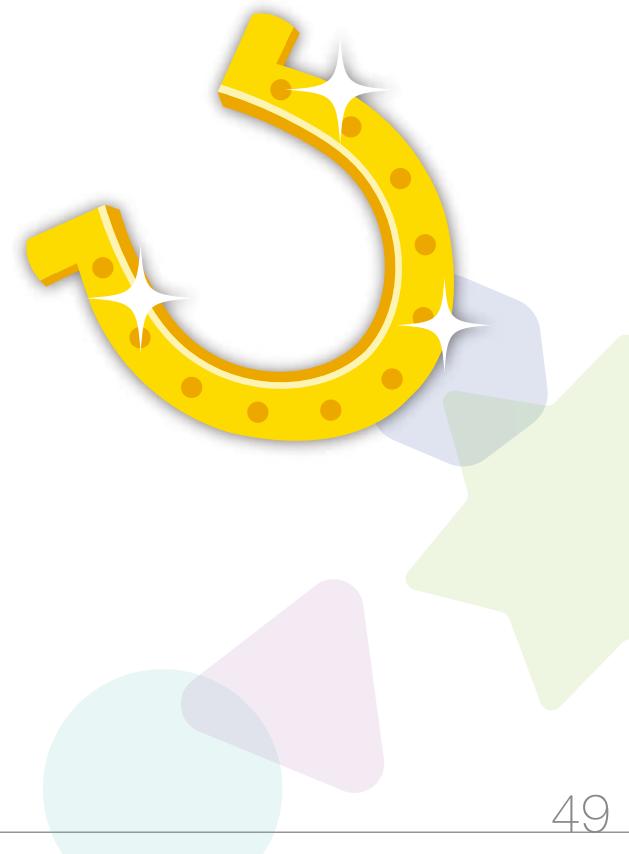
共有48,228,544 個組合，以買一注計，中獎機會為  
**= 48,228,544 分之一**

### 趣味對比：

你日常會擔心自己被雷擊中受傷嗎？其實被雷擊中機會率高些，還是中六合彩頭獎的機會率高些？

根據美國氣象局，在2016年美國人口中，被雷劈中機會率為1,300分之一機會，比較中六合彩頭獎的機會率高出一萬倍，我們日常不大擔心被雷劈中，但為何經常想像自己能夠在六合彩中頭獎呢？！

**結論是：  
賭博贏錢機會率是相當低。**



## (二) 在我們計算或思考必贏方程式前， 我們能否掌握所有資料？

大家可能認為雖然中獎機率低，但只要掌握有關賭博活動的資料，並加以分析，便能大大增加勝算。可是，在我們計算或思考這必贏方程式前，必須考慮不同因素，或許我們能夠獲得一些資料參考，但有些因素是我們不可能掌握及計算，例如：

### 1) 天氣因素

不少賭博活動與天氣變化息息相關，例如賽馬活動，天氣與馬匹的健康是相關，同時亦影響馬場賽道場地，對馬匹跑動產生變化。足球博彩方面，天氣同樣影響球員身心狀態和球賽場地，賽事結果就可能受影響。因此，我們無法預測天氣及其對賽事的影響，故難以收集完整資料以計算賭博必贏方程式。

### 2) 人為因素

在不同賭博活動中，賭馬和賭波都涉及人為因素，而這些因素我們是無法控制的，例如在足球博彩中，兩隊球隊對戰，當中涉及教練調配、戰術、球員技術及臨場發揮。同樣，賽馬亦是涉及戰術和騎師技術及臨場發揮。既然我們未能控制這些因素，又怎能制定必勝方程式呢？

### 3) 機器因素

賭博過程有時還會遇到一些潛在風險因素，例如世界各地賭場的角子機及老虎機經常出現機件故障，即使中了大獎，也可以因此原因而不獲發獎金。賽馬也會出現開閘故障而影響賽事結果。

**結論是：**  
**我們在計算或思考必贏方程式時，  
其實並不能掌握所有資料及潛在風險，  
那就不可能出現必贏方法。**



## (三) 我們與賭博莊家是處於不公平位置

大家知道有「賭場優勢」嗎？

### 賭場優勢

所有賭場博彩活動的**每一個投注項目**的賠率設定都是對賭場有利的，換言之，根據正常機率，無論你投注甚麼，長遠也會輸給賭場

例子：

美式輪盤共有38個數字(1至36，加上0及00)，每一個號碼出現的正常機率為 $1/38$ ，也就是說，如果你買同一號碼38次，理論上你會有1次贏錢及37次輸錢。故此，如果每個數字的派彩賠率為1賠37，贏一次便足以抵消37次輸錢。但美式輪盤的派彩賠率為1賠36(或更少)，令賭客在數字上永遠不能夠抵消37次輸錢。而這個實際賠率和理論機率的差異，就是賭場優勢，也就是賭場所謂的「抽水」。

### 百家樂的賭場優勢

根據數學家計算，百家樂莊閒開出的機率如下：

開出結果	機率
莊	45.86%
閒	44.62%
和	9.52%

根據以上機率，百家樂的理論機率(金錢上平手)和實際賠率是：

開出結果	理論機率	實際賠率
莊	1賠1.174	1賠0.95
閒	1賠1.23	1賠1
和	1賠10.2	1賠8

假設我投注100局，每局投注100元，我的收支平衡會是：

總投注額	投注	賠率	理論勝局	總派彩	虧損
\$10000	全部買莊	1賠0.95	46局	\$8970	-\$1030
	全部買閒	1賠1	45局	\$9000	-\$1000
	全部買和	1賠8	9局	\$7200	-\$2800

即使機率能夠完美地反映勝局的數目，**你贏的彩金都不能抵消你所輸的投注**。而這個差異，就是百家樂的賭場優勢。

**結論是：**  
**莊家在賠率上已設定「優勢」，**  
**而我們就必然地處於劣勢。**



## 賭博問題簡易測試 Brief Biosocial Gambling Screen (BBGS) Questionnaire

以下3項簡易測試題目(BBGS)是哈佛大學根據《美國精神學會精神疾病診斷與統計手冊》(DSM IV)所列的條件而制訂。這測試可協助你決定是否需要就賭博行為尋求進一步的諮詢。

就以下 BBGS 測試有關賭博的描述，請揀選最貼近你當下的情況。

1. 於過去12個月內，你曾否於嘗試減少或停止賭博時感到不安、煩躁或焦慮？

是     否

2. 於過去12個月內，你曾否向家人或朋友隱瞞自己參與賭博的程度？

是     否

3. 於過去12個月內，你曾否因賭博而引致財政問題，需向家人、朋友或社福機構尋求生活開支上的幫助？

是     否

如果你在上述其中一項選答「是」，即顯示你有機會受問題賭博影響，並需要接受進一步評估。我們鼓勵你繼續接受以下「Problem Gambling Severity Index」(PGSI-C) 進一步評估，以了解賭博問題對你構成的影響程度。

## Problem Gambling Severity Index (PGSI-C)

請利用你過去「十二個月」中的賭博經歷來回答以下問題

0	1	2	3
從沒	有時	大部分時間	幾乎總是

- 1 你有沒有下過超出你能力可承受的賭注？ 0 1 2 3  
2 你需要藉由下更大的賭注來得到你所想要的興奮程度嗎？ 0 1 2 3  
3 當你賭博後，你會為贏回以前輸掉的錢而在另一天繼續進行賭博嗎？ 0 1 2 3  
4 你會為得到賭博的錢而去借錢或賣東西嗎？ 0 1 2 3  
5 你有沒有覺得你可能在賭博上存在問題？ 0 1 2 3  
6 賭博曾給你帶來過健康問題嗎？包括壓力或焦慮？ 0 1 2 3  
7 有沒有人曾指責你的賭博行為或告訴你你有賭博問題，無論你認為這是正確的，還是錯誤的？ 0 1 2 3  
8 你的賭博行為曾給你或你的家庭帶來經濟問題嗎？ 0 1 2 3  
9 你有沒有對於自己的賭博方式或當你賭博時所發生的事感到內疚？ 0 1 2 3

### 評分方法：

請把每題所圈的數字加起來，便是你在這評估中所獲得的分數。

- 0分： 這分數表示你並未受到問題賭博的影響。  
1-2分： 這分數代表你的賭博行為已出現輕微程度的問題，已引致少許或不顯著的負面影響。  
3-7分： 這分數顯示你的賭博行為已達中等程度的問題，已經引致一些負面影響。  
8分或以上： 這分數表示你的賭博行為可能已經失控及帶來負面影響。

東華三院平和坊的建議：如你在以上評估中獲得一分或以上，我們鼓勵你檢視自己的賭博模式和改變賭博行為，請立即致電平和快線 2827 4321，直接向輔導員作進一步的諮詢。本中心的輔導員均經過專業戒賭訓練，你的資料會保密處理。

# 認識賭博有關法律

## 情境(一)

一個30歲成年人收下了五個15歲學生的錢到馬會投注，有否觸犯法例？

### 有。根據香港法例第148章第7條

收受賭注——即屬犯罪，一經定罪最高可處罰款\$5,000,000及監禁7年。

## 情境(二)

一個14歲學生在玩網上賭博遊戲時投注 \$ 100，他有否違法？

### 有。他觸犯了香港法例第148章第8條

向收受賭注者投注——任何人向收受賭注者投注(不論有關賭注是在香港內或境外收取)，即屬犯罪，一經定罪最高可處罰款\$30,000及監禁9個月。

## 情境(三)

一群同學在梯間玩啤牌，以錢賭博，他們有否違法？

### 有。香港法例第148章第13條

在賭場以外任何場所或在街道上進行的賭博——

(1)任何人如在賭場以外的任何場所或在任何街道上營辦或管理或以其他方式控制非法賭博，即屬犯罪，一經定罪，可處罰款\$50,000及監禁2年。

(2)任何人如在任何上述場所或任何街道上非法賭博，即屬犯罪，一經定罪，最高可處罰 \$30,000及監禁 9 個月。

## 情境(四)

四個朋友在家中打麻將，其中三人事前合謀對策，在麻將局中互相串通，以贏取其中一個參與者的金錢，這有違法嗎？

### 有。根據香港法例第148章第16條

賭博時作弊——任何人如在賭博或獎券活動之前或之後，或在其過程中，或在與賭博或獎券活動有關方面，以任何欺詐手段、誤導的設計或虛假做法，為自己或任何已知或未知身分的其他人士贏取另一人的金錢或其他財產，即屬犯罪，一經定罪，可處罰款\$1,000,000及監禁10年。



資料來源：律政司雙語法例資料系統

# 東華三院社會服務科 青少年及家庭服務部介紹

東華三院轄下青少年及家庭服務致力促進兒童及青少年全人發展和家庭和諧健康；並特別提倡社會共融，為家庭暴力或性暴力受害者、貧困家庭、有精神健康問題的青少年，以及有成癮行為人士提供適切的照顧、輔導及發展機會。

以下是有關成癮及專門輔導服務、青少年及家庭綜合服務中心和學校社會工作服務的聯絡資料，歡迎隨時聯絡查詢。

## 東華三院成癮及專門輔導服務

由2002年起，東華三院致力推行成癮及專業輔導服務，為受吸毒、酗酒、吸煙、賭博、家庭暴力、上網、購物及性成癮等問題困擾的人士及家庭，透過跨專業合作，包括精神科醫生、醫護人員、臨床心理學家、社工、輔導員、會計師及律師等，提供有效及全面的支援和治療服務。

### 平和坊 (問題賭博輔導服務)

電話 : 2827 4321 / 183 4633 (按 1 )

WhatsApp : 6770 5599

地址 : 香港灣仔駱克道194–200號東新商業中心11樓

網址 : <http://evencentre.tungwahcsd.org/>

### 心瑜軒 (預防及治療多重成癮綜合服務中心)

電話 : 2827 1000

地址 : 香港灣仔軒尼詩道199–203號東華大廈8樓

網址 : <http://icapt.tungwahcsd.org/>

### 越峰成長中心 (濫用精神藥物者輔導服務)

電話 : 2884 0282

地址 : 香港上環禧利街2號東寧大廈1501–1504室(中西南及離島服務處)

香港筲箕灣寶文街6號方樹泉社會服務大樓9樓(東區及灣仔服務處)

網址 : <http://crosscentre.tungwahcsd.org/>

### 戒煙綜合服務中心

電話 : 2332 8977

地址 : 香港灣仔駱克道194–200號東新商業中心17樓 (灣仔總辦事處)

將軍澳坑口培成里10號明德邨明德商場地下14A舖 (將軍澳服務處)

屯門蝴蝶邨蝴蝶灣社區中心4字樓 (屯門服務分處)

九龍觀塘成業街7號寧晉中心20樓G室 (觀塘服務處)

新界荃灣眾安街68號荃灣城市中心I期16樓1601室 (荃灣服務處)

新界沙田沙田鄉事會路138號

新城市中央廣場2座17樓1705室 (沙田服務處)

網址 : <http://icsc.tungwahcsd.org/>

### 「遠酒高飛」預防及治療酗酒服務

電話 : 2884 9876

地址 : 香港上環禧利街2號東寧大廈1501–1504室(中西南及離島服務處)

香港筲箕灣寶文街6號方樹泉社會服務大樓9樓 (東區及灣仔服務處)

新界屯門青松觀路13號明心樓1樓 (明心樓辦事處)

新界屯門蝴蝶邨蝴蝶灣社區中心4樓 (蝴蝶灣辦事處)

網址 : <http://atp.tungwahcsd.org/>

### 「不再迷『網』」預防青少年上網成癮服務計劃

電話 : 2827 1000

地址 : 香港灣仔軒尼詩道199–203號東華大廈8樓

網址 : <http://internetaddiction.tungwahcsd.org/>

### 「上網ICU」網絡義工培訓計劃

電話 : 2827 4321

WhatsApp : 9464 1412

地址 : 香港灣仔軒尼詩道199–203號東華大廈8樓

Facebook : <http://www.facebook.com/onlineicu/>

# 東華三院社會服務科(青少年及家庭服務部)

## 芷若園 (綜合危機及介入中心)

電話 : 18281

地址 : 香港上環普仁街12號黃鳳翎紀念大樓6字樓 (轉交芷若園)

網址 : <http://ceasecrisis.tungwahcsd.org/>

## 朗情綜合家庭服務中心

電話 : 2476 2766

地址 : 新界元朗大棠路11號光華廣場11樓1108及1109室

網址 : <http://llifsc.tungwahcsd.org/>

## 健心理健康家庭輔導中心(債務輔導服務)

電話 : 2548 0803

地址 : 香港灣仔駱克道194-200號東新商業中心14樓1401室

網址 : <http://fdcc.tungwahcsd.org/>

## 東華關懷熱線

電話 : 2548 0010

地址 : 香港灣仔駱克道194-200號東新商業中心14樓1401室

## 東華三院青少年及家庭綜合服務中心

### 賽馬會利東綜合服務中心 ( 方潤華服務處 )

電話 : 2874 8121

地址 : 香港鴨脷洲利東邨東平樓地下101-110室

網址 : <http://jcltisc.tungwahcsd.org/>

### 賽馬會沙田綜合服務中心 ( 穗禾服務處 )

電話 : 2602 1220

地址 : 新界沙田穗禾苑商場1樓18室

網址 : <http://jcsisc.tungwahcsd.org/>

### 賽馬會沙田綜合服務中心 ( 方樹福堂服務處 )

電話 : 2699 4100

地址 : 新界沙田火炭樂景街2至18號銀禧商場5樓502A至503號舖

網址 : <http://jcsisc.tungwahcsd.org/>

### 賽馬會大角咀綜合服務中心 ( 田家炳服務處 )

電話 : 2392 2133

地址 : 九龍大角咀通州街28號頌賢花園商場9號

網址 : <http://tkt.tungwahcsd.org/chi/>

### 賽馬會大角咀綜合服務中心 ( 方樹泉服務處 )

電話 : 2392 2133

地址 : 九龍大角咀通州街28號頌賢花園商場2號

網址 : <http://tkt.tungwahcsd.org/chi/>

### 賽馬會天水圍綜合服務中心

電話 : 3165 8824

地址 : 新界天水圍天恒邨停車場大廈6樓2號單位

## 屯門綜合服務中心

電話 : 2441 2042

地址 : 新界屯門井財街27號井財街政府服務大樓2樓及3樓

網址 : <http://tmisc.tungwahcsd.org/>

## 余墨緣綜合服務中心 (海麗服務處)

電話 : 2310 0037

地址 : 九龍深水埗海麗邨海智樓地下4樓單位

網址 : <http://ymyisc.tungwahcsd.org/>

## 余墨緣綜合服務中心 (富昌服務處)

電話 : 2142 4628

地址 : 九龍深水埗富昌邨富潤樓服務設施大樓5樓

網址 : <http://ymyisc.tungwahcsd.org/>

## 凌瑞英中心

電話 : 2142 4729

地址 : 九龍深水埗富昌邨富潤樓服務設施大樓5樓

網址 : <http://ymyisc.tungwahcsd.org/>

## 東華三院學校社會工作服務

### 學校社會工作辦事處

電話 : 2884 4335

地址 : 九龍深水埗富昌邨富潤樓服務設施大樓5樓

### 學生輔導服務辦事處

電話 : 2291 0211

地址 : 香港西營盤德輔道西246號東慈商業中心608室

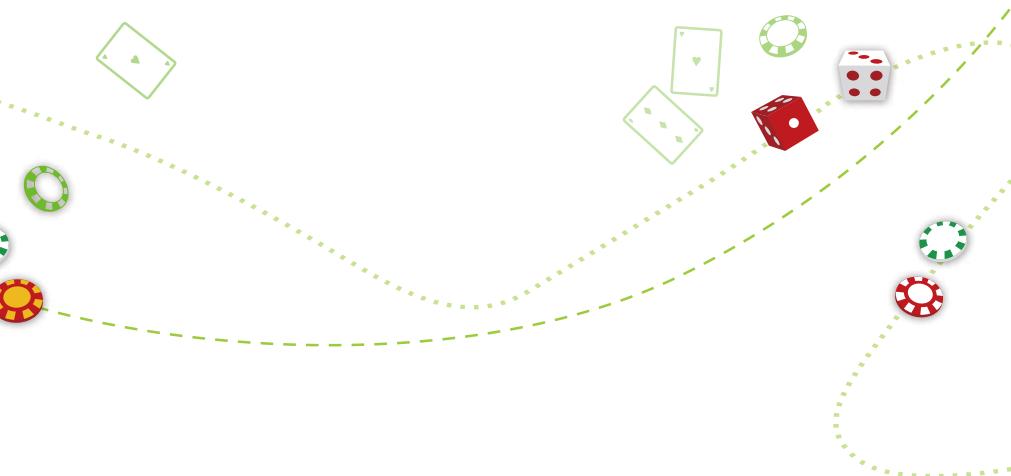
Fortune, E. E., & Goodie, A. S. (2012). Cognitive distortions as a component and treatment focus of pathological gambling: a review. *Psychology of Addictive Behaviors*, 26(2), 298.

Gebauer, L., LaBrie, R., & Shaffer, H. J. (2010). Optimizing DSM-IV-TR classification accuracy: a brief biosocial screen for detecting current gambling disorders among gamblers in the general household population. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 55(2), 82-90.

Loo, J. M., Oei, T. P., & Raylu, N. (2011). Psychometric evaluation of the problem gambling severity index-Chinese version (PGSI-C). *Journal of Gambling Studies*, 27(3), 453-466.

Macao Polytechnic Institute - Gaming Teaching and Research Centre. (n.d.). [Teaching materials on advantages of casinos].

The National Weather Service. (n.d.). How Dangerous is Lightning? Retrieved from <http://www.lightningsafety.noaa.gov/odds.shtml>



## 識吾・析賭

顧問

姚子樸先生 東華三院社會服務科社會服務總主任  
王鳳儀博士 東華三院社會服務科社會服務主任  
(青少年及家庭服務)

責任編輯

陳美璐博士 東華三院心瑜軒中心主任  
楊枏英女士 東華三院平和坊中心主任

編輯小組

楊枏英女士 東華三院平和坊中心主任  
郭筋貝女士 東華三院臨床心理學家  
沈正研女士 東華三院平和坊輔導員  
楊永存先生 東華三院平和坊輔導員

作者

東華三院平和坊團隊  
楊枏英女士 郭筋貝女士  
馮嘉賓女士 胡詩敏女士  
沈正研女士 何穎恩女士  
劉淑玲女士 何坤穎女士  
陳加莉女士 歐陽嘉俊先生  
楊永存先生 張煒燊先生

漫畫繪畫

伯賴

版面設計

Zhanworkshop

出版 東華三院

電話 2827 4321

傳真 2827 4884

網址 <http://evencentre.tungwahcsd.org/>

電子郵件 [evencentre@tungwah.org.hk](mailto:evencentre@tungwah.org.hk)

版次 二零一七年六月初版

國際書號 978-988-78135-0-7

特別鳴謝

鄧美儀女士 (為本書義務編輯及校對)

版權所有，不得翻印