



賭博

(Gambling)

您要如何判斷是否有問題發生？

(How can you tell if it's a problem?)

雖然大多數人並不會因賭博而導致生活出現問題，但是少數人發現賭博會讓他們的生活變得越來越糟。您要如何判斷自己或周圍的人正遭遇這種問題呢？

下面是可能發生問題賭博的一些徵兆，以及導致因為賭博而發生問題的一些風險因素。

賭博是指什麼？

(What is gambling?)

對許多人來說，賭博是偶一為之的一種娛樂行為。他們會買樂透彩券，花幾塊錢賭馬，或者在遊戲機中投個一塊盧尼硬幣。當投注或遊戲賽局結束，這些人會繼續從事其他非賭博性的活動。

問題賭博是指什麼？

(What is problem gambling?)

但是對某些人來說，賭博卻變得越來越重要，而且形成一個問題。賭博可能造成的問題可說是從細微到非常嚴重。

它可能只是讓您參加了比預期頻繁的賭博，或是投入比預期還多一些的賭金，或者讓您連續好幾個月都無法支付水電瓦斯帳單，或是汽車費用都付不出來。

賭博可能導致賭客的生活一時出現問題 — 例如，好幾個月無法支付水電瓦斯帳單或房租。更糟的情況是造成賭客及其家人陷入慘境 — 例如，背負龐大債務、出現婚姻問題，甚至從事違法行為。



有哪些徵兆可以看出一個人可能有賭博問題？

(What are some signs that a person may have a gambling problem?)

從下面一些徵兆可能知道一個人可能有賭博問題：

- 花很多時間在賭博上。這樣導致很少時間花在陪家人、朋友或培養其他興趣。
- 開始下注更多賭金，而且賭博次數更多。為了達到相同的刺激，而投入越來越多的賭金。
- 負債不斷增加。對於金錢極為保密或有防禦性。他或她可能會向家人或朋友借錢。
- 把希望放在「賭博大贏」。比起改變賭博行為，更相信大贏才能解決財務問題或其他問題。
- 承諾減少賭博行為。無法減少或停止賭博行為。
- 拒絕說明自己的行為或乾脆欺瞞。可能長期離家或不工作，或是撥打比平常更多的電話。
- 情緒經常起伏不定。無法賭博時會想念賭博帶來的「刺激感覺」。可能心情不好、沉悶、抑鬱或不安。在賭贏的時候很興奮。
- 大談賭贏的情況。喜歡談論贏錢的時刻，但在他人表明在意時卻輕描淡寫輸錢的情況。無論輸贏，可能都會保密。
- 比起家庭活動，更喜歡參加賭博。可能在家庭活動，像是生日、學校活動和其他家庭聚會時遲到，或甚至不出席。
- 尋找距離住家較近或較遠而能提供賭博的新地方。可能會堅持外出晚餐或家庭度假的地方要有提供賭博服務。



您是否有陷入賭博問題的危險？

(Are you at risk for gambling problems?)

凡事參與賭博的人都可能發生賭博問題。對某些人來說風險很低，對某些人來說則是高風險。

有許多因素可能會影響您陷入賭博問題的風險高低。其中包括：

- 您參與賭博的頻率
- 您在賭博上花多少錢
- 您對賭博的看法
- 您的朋友或家人有多少人也會賭博
- 您對自己的自信程度
- 您在賭博的時候是否使用酒精或其他藥物 (以及多少劑量)
- 您從事哪種賭博
- 您在面對高風險的刺激時如何應對

以上有幾點讓您聽起來很熟悉？生活中的影響因素數目，以及這些因素的整合方式，會決定您發生賭博問題的機率。

您可以如何避免問題賭博的發生呢？

(How can you prevent problem gambling?)

保持平衡的生活。慎重決定如何花用您的時間、金錢和精力。

下面列出一些有用的建議：

- 限定自己花在賭博上的時間，以及投注的金額多寡。若您發現自己常常超過限制，請尋求他人協助。
- 問題賭客經常獨自賭博，所以，請與其他人一起參加其他活動。比如，參加晚間課程、加入俱樂部或運動團體，或是擔任志工。
- 將您的賭金改用在其他特殊用途。培養嗜好、存筆度假基金，或是為孩子安排美好的旅行。
- 更進一步認識問題賭博。讀書或是向當地圖書館或社群機構借閱影片，以便瞭解賭博及問題賭博是什麼。



賭博篩選檢查

(Gambling screen)

下列問題可以協助您洞悉自己的賭博經歷。若您發現自己在第 1 個題目中勾選了很多選項，或是您在第 2 到 5 個題目中回答「是」，表示您可能有賭博問題。請考慮更詳細瞭解賭博，或者致電 24 小時協助專線來評估您的賭博活動。

1. 您在過去 12 個月中，是否：

- 玩過賓果遊戲
- 投注運動比賽
- 買過樂透彩券
- 玩過有賭注的技術性遊戲 (例如，橋牌)
- 在賭場中賭博
- 玩過吃角子遊戲機或視訊樂透遊戲機 (撲克牌遊戲機)
- 玩過賽道類賭博 (包括賽道外的下注)
- 曾參加過其他類型的賭博

2. 在過去 12 個月中，您是否曾經在上述任何活動中投入比預期還多的金錢？

是 否

3. 在過去 12 個月中，您是否曾經因參加上述活動而導致您或您的家庭陷入財務困境？

是 否

4. 在過去 12 個月中，是否有人告訴過您其擔心您從事賭博的行為？

是 否

5. 在過去 12 個月中，您是否曾擔心自己的賭博行為？

是 否

如需更多資訊或是尋求您所在地附近的成癮服務所，請致電 24 小時服務專線。

如需全天候 24 小時護理師建議與健康資訊，請致電 8-1-1 聯絡健康熱線 (Health Link)。

最新修訂日：2017 年 1 月 3 日

作者：亞伯達省健康服務處，成癮與精神健康中心 (Addiction and Mental Health, Alberta Health Services)

本資料僅供參考。不得用於取代醫療建議、指示和/或治療。若您有任何疑問，請諮詢您的醫師或適當的健康照護提供者。