赌博可能会危害任何人。

Simplified Chinese (简体中文)

为您、您的家人和社区提供的信息和支持。

无论人们的文化背景、年龄、性别和能力，他们都有可能受到赌博的危害。
不同文化可能对赌博有不同的看法。

对有些人来讲，赌博可能是社交活动和传统的一部分，或者希望通过赌博来改善自己的经济状况。
而其他人可能认为赌博是错误的选择，或是无法接受的。

本信息单就以下三个方面提供明确的信息：

- 赌博危害
- 如何降低您的风险
- 去何处寻求帮助

本信息单针对：

- 赌博的人
- 因他人赌博而受到影响的人
- 正在为家人和朋友提供支持的人

您可以得到的帮助是免费且保密的，
而且您会始终得到尊重。有些服务可以匿名使用。

- 使用支持服务不会影响到您的签证、居住权或公民身份
- 您可以要求口译员协助，或要求提供尊重您文化的帮助
- 您可以为自己寻求支持，包括因为您在支持他人而自身需要支持的时候
- 尽早获得支持可以帮助防止造成更大的伤害

什么是赌博危害？

赌博危害是由赌博导致的负面影响。这不只是指输钱。
赌博危害可能会影响您的健康与福祉。

赌博可能会影响到：

- 工作、学习或照护责任
- 身心健康、社交生活和文化安康
- 与家人、朋友、文化传统和社区的关系
- 压力、忧虑、睡眠和心理健康
- 财务状况（例如无法养家或寄钱给国内的家人）

赌博产品本身就是为了鼓励人们不断赌博和花费金钱。
这会让人在已不再享受乐趣时也无力抽身。

如果有财务、工作上的压力，觉得孤单或难以适应在新的国家生活，人们可能会更沉溺于赌博之中。

受到赌博的危害并不是失败的表现，
也不意味着您做错了什么。

与他人讨论赌博危害的问题可能很难，
但您并非孤身一人。



受赌博危害的迹象

受赌博危害的迹象因人而异。

可能包括：

- 投入赌博的时间和金钱超出计划范围
- 向他人隐瞒您赌博的情况
- 因为赌博而感到担忧、紧张或不自在
- 难以专注于工作、学习或社区活动
- 减少与家人朋友相处或参加日常活动的时间
- 睡眠问题
- 持续的经济压力
- 在赌博已变得无趣的情况下仍无力抽身

能识别这些迹象是重要的第一步。

降低您赌博危害风险的建议

每一小步都会有所帮助。您可以根据自己的文化、价值观和家庭生活决定采纳哪些建议。

- 根据自己可以负担的范围，为花在赌博上的金钱和时间设限
- 赌博时记得时常走开休息一下
- 对自己和自己信任的人实话实说
- 警惕赌博本身就是为了鼓励您花钱。比起赢钱来讲，输钱的概率更高
- 花时间参加一些能给您带来快乐，与他人建立联系或有意义的活动
- 与家人、社区和文化活动保持联系

如果觉得很难维持自己设置的界限，寻求额外支持可能会有所帮助。

选择远离赌博一段时间

首都领地自我禁赌计划（ACT Self-Exclusion Scheme）让您可以选择不踏入首都领地的赌博场所，或不在里面赌博。

这可以包括：

- 在持照俱乐部和酒馆里玩老虎机
- 在堪培拉赌场赌博
- 在 TABCORP ACT 的营业点以及通过他们的设施下注

自我禁赌可以帮助保护您的福祉、您的家人和您的财务状况。

您可以通过以下方式自我禁赌（Self-exclusion）：

- 与首都领地赌博场所的工作人员沟通
- 联系首都领地自我禁赌计划：致电 02 6207 0359，听到语音提示后按“3”
- 联系首都领地赌博问题支持服务（ACT Gambling Support Service）(actgamblingsupport.org.au)

更多信息请访问：everystorymatters.act.gov.au

也可以通过澳大利亚联邦政府全国自我禁赌登记册（Australian Government National Self-Exclusion Register，即 BetStop）自我禁止线上和电话下注。网址为：betstop.gov.au



您可以获得哪些支持（免费且保密）

个人和家庭都可以获得支持。
这包括赌博的人和受他人赌博影响的人。

许多人会因为担心自己的隐私或别人的看法而迟迟不寻求帮助，但尽早寻求帮助是明智的选择。
您可以自行决定分享哪些信息。

堪培拉多元文化中心（Multicultural Hub Canberra）

堪培拉多元文化中心（Multicultural Hub Canberra，简称 mHub）为移民、难免和寻求庇护着提供免费且文化安全的支持。这些服务包括：心理咨询、安置支持、就业协助和家庭支持。您可以和会说中文的员工沟通或要求口译员协助。

(02) 6100 4611 mhub.org.au

赌博问题帮助和心理咨询

您可以匿名使用电话或线上服务。
线下服务也会尊重您的隐私。
您可以带上一个家庭成员、朋友或您信任的人。

- 赌博问题帮助热线 (Gambling Helpline): 1800 858 858
- 在线聊天和信息： gamblinghelponline.org.au
- 首都领地的线下支持: actgamblingsupport.org.au

财务辅导

财务辅导师可以在预算、债务、账单以及与债权人沟通方面帮助您。这些支持会在尊重您且不对您做评判的前提下进行。

- 全国债务帮助热线（National Debt Helpline）：1800 007 007（周一至周五）

为家人和朋友提供支持

如果您关心的人让您感到担心，请您：

- 找一个单独的机会，与他们冷静地聊一聊
- 倾听他们诉说，不要评判、指责或给他们压力
- 尊重他们的文化习俗、家庭地位和个人空间
- 鼓励他们寻求帮助，而不是试图由您自己来解决问题
- 尽量不要给他们赌资或和他们一起赌博

在许多文化中，家人在支持和决策过程中可以起到关键作用。照顾好自己可以让您更长久地支持别人。

即便您想帮的人还没准备好接受帮助，您仍可以随时为自己获取支持。

需要口译员协助吗？

如果您说普通话，您可以使用口笔译服务处（TIS National）提供的免费口译服务。

致电 131 450，要求“Mandarin”（普通话）翻译，接线员会安排口译员为您服务，帮您转接服务机构。

请记住
寻求帮助是勇气的体现。
如果得到合适的支持，情况就可能有所改变。

© 澳大利亚首都领地，堪培拉 2026年
本出版物所载材料可予转载或复制，但须适当注明出处。
由首都领地赌博和竞赛委员（ACT Gambling and Racing Commission）会制作。
如有关于该出版物的疑问，请直接与委员会联系。

GPO Box 158, Canberra City 2601
gamblingandracing.act.gov.au
电话：(02) 6207 0359，听到语音提示后请按“4”