賭博可能對任何人造成傷害。

Traditional Chinese (繁體中文)

為你、你的家庭及社區提供的資訊與支援。

任何文化、背景、年齡、性別及能力的人，都可能因賭博而受到傷害。

賭博在不同文化中可能有不同的含義。 對一些人而言，賭博是社交活動、傳統的一部分，或是改善經濟狀況的希望。

本資料表提供以下方面的清晰資訊：

- 賭博造成的傷害
- 降低風險的方法
- 可獲得協助的地方

本資料適用於：

- 賭博人士
- 受到他人賭博行為影響的人士
- 為家人及朋友提供支援的人士

支援服務免費、保密並以尊重為原則。
某些服務可匿名使用。

- 使用支援服務不會影響你的簽證、居留權或公民身分
- 你可以要求提供傳譯員，或要求提供尊重你文化背景的支援
- 你可以為自己尋求支援，即使你正在照顧他人也不例外
- 及早尋求支援有助於防止更嚴重的傷害

什么是賭博危害?

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

賭博可能会影响到:

- 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）

賭博產品的設計旨在鼓勵人們繼續賭博及花錢。
即使覺得賭博已不再有趣，也因此難以停止。

當人們面對金錢、工作、孤獨或適應新國家的壓力時，可能會增加賭博的行為。

遭受傷害並不代表你失敗了，或做錯了甚麼。

談論賭博可能令人感到困難。
你並不孤單。



賭博傷害的跡象

人們受到賭博傷害的方式各不相同。

這些跡象可能包括：

- 花在賭博上的時間或金錢超出原本計劃
- 不向他人透露自己的賭博行為
- 因賭博而感到憂慮、壓力或不安
- 在工作、學習或社區活動中難以集中精神
- 減少與家人、朋友相處的時間，或減少參與平日的活動
- 睡眠問題
- 持續的財務壓力
- 即使賭博已不再令人感到愉快，仍繼續賭博

察覺這些跡象可能是重要的第一步。

降低賭博傷害風險的建議

小小的行動也能有所幫助。你可以根據自己的文化、價值觀及家庭生活調整這些做法。

- 根據你可以承受的損失，為賭博所花的時間及金錢設定上限
- 定期暫停賭博
- 對自己及信任的人坦誠相待
- 請注意，賭博的設計初衷是為了鼓勵消費。你輸錢的可能性高於贏錢的可能性
- 花時間參與其他能帶來樂趣、人際聯繫或意義的活動
- 與家人、社區及文化活動保持聯繫

如果你覺得難以維持自己設定的限制，額外的支援可能會有所幫助。

選擇暫停賭博

根據澳洲首都領地（ACT）的「自我排除計劃」（ACT Self-Exclusion Scheme），你可以選擇不進入或不在澳洲首都領地的賭博場所進行賭博。

這可以包括：

- 在持牌會所及酒館使用撲克機
- 在坎培拉賭場（Casino Canberra）賭博
- 透過 TABCORP ACT 的投注站及設施投注

自我排除可以幫助保障你的身心福祉、家庭及財務狀況。

你可以透過以下方式選擇自我排除：

- 與澳洲首都領地賭博場所的工作人員交談
- 致電 ACT Self-Exclusion Scheme：02 6207 0359（選項 3）
- 聯絡 ACT 賭博支援服務（ACT Gambling Support Service）(actgamblingsupport.org.au)

如欲了解更多資訊，請瀏覽：everystorymatters.act.gov.au

你亦可以透過澳洲政府全國自我排除登記系統 BetStop（網址：betstop.gov.au），選擇對線上及電話投注進行自我排除



支援方式選項（免費且保密）

個人及家庭均可獲得支援。
這包括賭博人士，以及受到他人賭博行為影響的人士。

許多人因擔心私隱或他人的看法，而延遲尋求協助。
請及早尋求協助。
你可以自行決定分享多少資訊。

坎培拉多元文化中心（Multicultural Hub Canberra）

Multicultural Hub Canberra（mHub）為移民、難民及尋求庇護者提供免費且符合文化安全的支援。服務包括輔導、安居支援、就業協助及家庭支援，並提供雙語工作人員及口譯員協助。

(02) 6100 4611　mhub.org.au

賭博支援及輔導

你可以匿名使用電話或網上服務。
面對面服務會尊重你的私隱。
你可以攜帶家人、朋友或你信任的人士一同前來。

賭博求助熱線（24 小時）：1800 858 858
網上聊天及資訊：gamblinghelponline.org.au
澳洲首都領地面對面支援：actgamblingsupport.org.au

財務諮詢

財務諮詢員可以協助處理預算、債務、帳單，以及與債權人溝通。支持以尊重為本，且不帶任何評判。

全國債務諮詢專線（National Debt Helpline）：
1800 007 007（工作日）

為家人及朋友提供支援

如果你對某位你在乎的人感到擔憂：

- 選擇一個平靜且私密的時機進行交談
- 傾聽時切勿評判、指責或施加壓力
- 尊重文化價值觀、家庭角色以及當事人的步調
- 鼓勵他們尋求協助，而非試圖解決問題
- 盡量不要提供金錢供其賭博，也不要與他們一同賭博

在許多文化中，家庭在提供支持與決策方面扮演著關鍵角色。照顧好自己，才能持續支持他人。

即使對方尚未準備好，你依然可以獲得支援。

需要傳譯服務？

如果你希望使用英語以外的語言交談，可以透過翻譯及傳譯服務（TIS National）使用免費的傳譯服務。

致電 131 450 並說明你所需的語言，或請求求助服務為你安排傳譯員。

請記住

尋求協助是堅強的表現。
有了適當的支援，改變是可能的。

© 澳洲首都領地，坎培拉 2026
如適當註明來源，本出版物中的資料可予複製。
由澳洲首都領地賭博與賽馬委員會（ACT Gambling and Racing Commission）製作。
有關本出版物的任何查詢，請聯絡本委員會。

GPO Box 158, Canberra City 2601
gamblingandracing.act.gov.au
電話：(02) 6207 0359（選項 4）