

## 賭健康習慣：

# 瞭解晚年賭博

### 什麼是賭博？

- 一個人在結果不確定的情況下冒價值（通常是金錢）的風險。您是贏還是輸不確定，因為這主要取決於運氣。<sup>1,2</sup>
- 當它對您有經濟上的傷害、阻礙了您的生活或對朋友和家人產生問題，它便成了一個賭癮。<sup>3</sup>
- 如果您擔心您可能有賭癮，問問自己是否曾經：
  - 試圖控制您的賭博？
  - 對您賭了多少錢說過謊？
  - 因想著賭博而分心？<sup>4</sup>

### 賭癮是什麼樣子的？<sup>3</sup>

- 花在賭博上的錢比您計畫的要多。
- 對賭博感到難過、糟糕或內疚。
- 沒有足夠的錢買食物、付房租或帳單。
- 離開朋友與家人。



### 我如何能安全地玩賭博？<sup>5</sup>

- 設定預算並堅持下去
- 設定時間限制
- 享受您的勝利，但知道它是碰巧發生的
- 平衡賭博與其他活動

# 我在哪裡能得到幫助?



有關心理健康的資源及援助，請查詢您所在的社區及聯繫以下的社區服務機構

## ConnexOntario

每周七日，廿四小時，免費提供保障個人隱私的有關整個安大略省精神健康、成癮和賭癮服務的資訊。

[www.connexontario.ca](http://www.connexontario.ca)

1-866-531-2600

## 成癮與心理健康中心

[www.camh.ca](http://www.camh.ca) 1-800-463-2338

## 賭博、遊戲和技術使用，

## 成癮和心理健康中心

[www.problemgambling.ca](http://www.problemgambling.ca)

## 安大略省信用諮詢服務協會

<https://financialfitness.ca/>

1-888-746-3328

## 社區資訊中心

[www.211Ontario.ca](http://www.211Ontario.ca) 撥找電話接線員或 211

## 參考資料

1. 成癮和心理健康中心。 (2018a)。 賭博信息。 從此處可得：<https://www.problemgambling.ca/gambling-help/gamblinginformation/default.aspx> 2020年2月7日。
2. Tirachaimongkol, L.C., Jackson, A.C. & Tomnay, J.E. (2010)。老年人賭癮的途徑。老年學社會工作期刊。 53 (6), 531546。
3. 成癮和心理健康中心。 (2019b), 在老年人中賭博。從此處可得：<https://www.camh.ca/en/health-info/guides-and-publications/gambling-in-older-adults> 2020年2月7日。
4. Toce-Gerstein, M., Gerstein, D.R. & Volberg, R.A. (2009)。e NODS-CLIP：成人病態和賭癮的快速篩查。賭博研究期刊， 25 (4), 541。
5. 成癮和心理健康中心 (2008)。賭癮，家庭指南。從此處可得：<https://learn.problemgambling.ca/PDF%20library/handbook-guide-for-familiesaccessible-2017.pdf> 2020年2月7日。