

# 賭博 要有紀律

若賭博對您而言不再只是個遊戲，請遵循以下的指南來節制自己：

將損失的錢視為您娛樂的代價。

限定花在賭博上的錢且嚴格遵守。

限定花在賭博上的時間且嚴格遵守。  
無論輸贏，時間到了就離開。

瞭解到您有可能會輸，並接受輸是賭博的一部份。

不要借錢賭博。

不要讓賭博妨礙您的家庭、交友、工作或成為以上的代替品。

不要想翻本。因為您有可能在翻本時輸更多。

不要將賭博當作處理情緒或身體傷痛的方式。

瞭解賭癮的各種警告訊號。



3841 CHINESE

需要幫助嗎？有人正在全天候等待與您交談。

請致電 **1-800-GAMBLER (426-2537)**

服務是保密及免費的。

