

賭 博 指 南



**這本小冊子的目的是要喚起公眾關注問題賭博的形成原因，吸取正確的知識，
提高對賭博的警覺性**

中文版 /Chinese Edition

緬省癡癮基金會製作
2001 年九月

To obtain copies of **Preparing For Change: Gambling Handbook** please contact:

Addictions Foundation of Manitoba

William Potoroka Memorial Library

1031 Portage Avenue

Winnipeg, MB

R3G 0R8

Phone: (204) 944-6277

Fax: (204) 772-0225

e-mail: library@afm.mb.ca

website: www.afm.mb.ca

2001

Readers are free to reprint parts of this publication as background for conferences, seminars, and classroom use with appropriate credit to the Addictions Foundation Of Manitoba. However all other rights are reserved and therefore no other use will be permitted in whole or in part without the written permission from AFM.

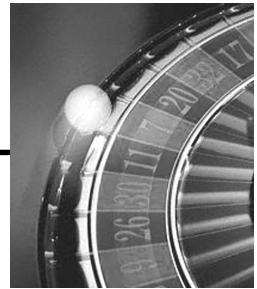
Designed and translated into Chinese by Peter Yeung.

ISBN 1-894684-03-6

Printed in Canada

Available in English: "Preparing For Change: Gambling Handbook". Also available in Filipino.

目錄



01 前言	1
02 賭博風氣之最新趨勢	2
03 賭博原因與賭博活動	4
04 社交賭博與問題賭博	7
05 為甚麼有些人會嗜賭呢？	9
06 林先生的故事	12
07 問題賭博的徵兆	13
08 嗜賭成癖影響深遠	15
09 安全賭博方針	16
10 防範步驟	17
11 問題賭博與家庭	19
12 為何這麼困難去處理問題賭博？	20
13 何去何從	22
14 緬省癖癮基金會	23

致讀者

如果閣下是：

- 間中把賭博當作一種消遣，或者
- 有家庭成員或朋友喜愛賭博，或者
- 經歷因嗜賭而帶來的問題，或者
- 想要了解更多關於賭博的正確知識

那麼，這本小冊子就是為你而設的。

本小冊子的目的，是向大家綜合介紹有關問題賭博的形成原因和影響，及預防成為問題賭徒的方法。另外，此小冊子更會深入探討：

- 賭博是怎樣運作的
- 一般人所堅持的賭博迷信觀念
- 為甚麼有些人較他人易因耽迷賭博而發展成問題，而有些人就不易受影響
- 在處理有關賭博的問題上，來至不同文化背景的人為甚麼有不同的處理方法

此小冊子並非鼓吹人們去賭博，或者去宣揚反對賭博的訊息，而是希望藉此小冊子能令社會人士更深入認識賭博，從而能作出理智的抉擇。

問題賭博是一個複雜的問題，如果閣下曾親身感受到賭博所帶來的種種問題，我們鼓勵你去尋求一位受過專業訓練的輔導員，幫助你更有效地去解決你的困難。

鳴謝

這本小冊子的作者是緬省癮癮基金會的職員 **Esther Tran**。此小冊的出版，承蒙以下的人員提供寶貴資料及意見，謹此鳴謝。**Gerry Kolesar**，**Deb Kostyk**，**Susan Maxwell**，**Bill Smitheringale**，**Don Ward**，**Susan Van Hull**，**Eva Golden**。

最後，更要鳴謝緬省多個亞洲華人社區人士，提供有關賭博的寶貴資料和個人經驗。

02 | 賭博風氣之最新趨勢

古至今，賭博一直是普遍的消遣活動之一，已經成為了人們生活中的一部份。不過由於今天合法化的賭博活動橫跨北美洲，而且有不斷上升的趨勢，賭博也顯現了新的現像：例如，賭博場所華麗的裝飾，博彩獎金數額驚人和引入了很多新穎和不同類型的賭博遊戲等，這種種的轉變都令今天的賭博比過去更具吸引力。

由於北美洲的賭博日趨普及，近十年移民到北美洲的華人亦因此受到了今天賭博的影響及薰陶。

過去的賭博:	今天的賭博:
<ul style="list-style-type: none">• 主要被視為是男性的活動• 被認為是能顯示社會聲望、地位和技能的活動• 除了一些被公認為沒有賭博性質的娛樂遊戲之外，其它的賭博是一概不能被社會所接受的• 是屬於不合法的，是很難參與的活動• 種類不多而且博彩獎金數額小• 遊戲簡單，容易明白	<ul style="list-style-type: none">• 吸引了普羅大眾，不管性別、階級或收入水平的人士去賭博• 是消遣活動之一• 只要是合法化的遊戲，社會就會認同是日常娛樂活動之一• 是很容易參與的活動，而且大部份都是合法化的• 博彩獎金數額大• 賭博遊戲設計新穎，引用了最新的電子科技，是比較複雜和困難去了解遊戲的規則
舊式的社會態度去對待問題賭博:	今天的社會態度去對待問題賭博:
<ul style="list-style-type: none">• 輕蔑問題賭博受害者• 問題賭博是無可救藥的• 問題賭博是家庭的問題，與他人無關• 一般人都未能明白問題賭博的成因及禍害	<ul style="list-style-type: none">• 問題賭博被視為是行為問題，是可以克服的• 認識到問題賭博是會影響到個人、家庭及社區的• 已有很多具體的研究去探討如何處理問題賭博



北美華人面對挑戰

這些變化可能對許多北美洲的亞裔社區造成了很大的沖激和挑戰。現今的賭博環境，是要求賭客對賭博有比較深入的認識，要備有不同的態度去面對賭博或問題賭博，更要具有自我反省的能力和策略去處理賭博問題。然而，改變是那麼迅速地發生，許多人都是未能及時適應新的改變，這只會更加容易令他們受到賭博的影響。



賭博可能會為個人、家庭和社區帶來嚴重的後果。在北美洲，研究顯示在所有賭客中，大約只有百份之五的人是會染上賭癮，繼而成為賭徒。雖然這只是代表了少數人，但是任何人去賭博都有可能受到影響。一個最佳的方法去減低成為賭徒的機會和去面對現今變幻無常的賭博遊戲，就是開始去了解更多關於賭博這個活動。

讓我們開始去探討為甚麼人們去賭博和參與那些的賭博活動。

03 | 賭博原因與賭博活動

人們賭博的原因

今天合法化的賭博遊戲，主要的目的是供人們娛樂，但人們通常是為其它理由去賭博，這些理由是能隨時間而有所改變的。人們賭博的動機可能是：

- 想贏錢
- 找尋刺激
- 想解除寂寞和無聊的感覺
- 為挑戰
- 想增加自信心或者想從中得到滿足感
- 為逃避在家庭、工作或學業上的問題

無論論賭博的理由是甚麼，或者選擇何種方式，人們應懂得一些關於賭博的基本資訊。以下為大家提供了這些資訊。

多數人去賭博都知道遊戲的規則，但其實許多人都不大清楚這些遊戲究竟是怎樣運作的，或者為甚麼他們總是輸錢多於贏錢。不管是二十一點、輪盤、電子賭博遊戲或其它種類，以下的因素都可以應用在這些遊戲上：

莊家優勢

人們喜愛參與的賭博活動

以下是一般人喜愛參與的賭博遊戲和活動：

- 六合彩
- 賭場遊戲(例如二十一點、輪盤、百家樂等)
- 賭馬
- 投機性的投資
- 賓戈遊戲
- 電子遊戲機(如電子角子機、金路彩票、影像撲克牌等)
- 即刮即開彩券
- 慈善抽籤彩券

除了玩二十一點、輪盤、牌九和百家樂這些流行的賭場遊戲外，有很多北美洲的華人都喜愛玩傳統的遊戲例如麻將，這些遊戲通常都會在家中或私人俱樂部和餐館內進行，目的是為娛樂或賭博。

莊家優勢是指莊家或賭場經營者，是較一般的賭客佔有在計算上的優勢，在長期賭博下莊家是一定會贏錢的。莊家優勢

是存在各種的賭博形式中：例如當莊家輸時，所付還的賠率是以「賭場賠率」或者「莊家賠率」來作計算而不是以「真正贏錢賠率」來作計算，莊家賺取了彩金與賠款的差額。例如輪盤，在輪子上有三十七個號碼，挑選正確號碼的機運是三十七份之一，但如果賭客獲勝，派彩賠率僅是一賠三十五。這差額確保了莊家在長時間內一定贏錢的優勢。在短線，賭客或有贏錢，但如果賭客持續不停地繼續賭博，最終是會輸錢的。又例如在玩百家樂時，莊家收取贏家佣金；玩二十一點時，莊家有權在取牌前可以爆破閒家等都是莊家優勢的特色。

無論賭場是收取贏家佣金或者是以「莊家賠率」來作準則，其目的都是確保了莊家在長時間內贏錢的優勢，因此所有的賭場遊戲都必有莊家優勢的存在。而有一些賭客在輸錢後有被欺騙的感覺，事實上，賭場並不需要去欺騙或者操縱遊

隨機性

另一個有關賭博的重要事實，就是賭場把遊戲建立在隨機事件的基礎上，賭場保証所有的遊戲完全是隨機性的和不可預測的，賭客不可能用任何的方法去預測下一個遊戲的規律。

例如電子賭博遊戲(如電子角子機)內有一種稱為隨機號碼制造器的電腦晶片去不停地、隨機性地選擇出號碼，就算是在沒有人玩的時候，制造器也不斷會製造出號碼。當一個賭客按交易或者旋轉電鈕的時候，其實制造器已隨意地選擇出號碼，已決定了賭客的輸贏。通常，隨機性選擇出的號碼，輸的次數要較贏的次數為多。

例如在輪盤賭博的遊戲中，圓球著陸在輪盤上的位置完全是隨意的，是不受控制的。在玩二十一點時，沒有任何人肯定知道下張牌會是甚麼牌。

當賭客漸漸熟悉了某些賭場的遊戲時，他們會很自然地留意到一些遊戲常出現的常規模式。但是即使他們注意到這些模式，那只不過是反映出在過去中已發生的事件，以後將發生的是會按隨機性發生，下一個事件的結果，是不可預測的，是不受人為控制的。

事件的獨立性

事件的獨立性就是每場遊戲的結果都是獨立而發生的，與上一場或下一場的結果是完全沒有關連的，已經發生的事件幾乎對將發生的沒有任何影響。

例如，每次圓球在輪盤的輪子上著陸點，完全是獨立的，與下一次著陸的結果是沒有關連的。因為圓球並不可能記憶上次旋轉的結果，所以每次圓球著陸的號碼，都是根據圓球隨意地停留在任何一個號碼上。

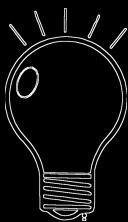
有某些賭場的遊戲並不是完全獨立的，例如二十一點，因為一張紙牌一旦被派出，剩下紙牌的配合已經改變，因此影響了這場遊戲的結果。雖然部份二十一點中的紙牌是互相依靠，賭客是有可能猜中下一張紙牌，但由於賭場使用了多套紙牌組合和建立了有利莊家的規則，賭客是不能準確地去預測遊戲的結果。

戲，因為莊家優勢系統已確保了他們賺錢的機會，這些賭客的感覺只不過是反映了賭博真正的一面而已。

事件的獨立性和隨機性是重要的概念，如果賭客誤解了這些概念，那就很容易產生了一些歪曲和錯誤的信念，譬如「贏過一陣」或「輸過一陣」的運氣、「差些贏錢」等信念。調查顯示嗜賭的賭客比一般的賭客比較容易誤解這些概念，使他們更有可能相信那些錯誤的信念。

如要明白更多關於莊家優勢、隨機性或事件的獨立性資料，可以聯絡本區的問題賭博輔導員。在緬省可以致電緬省癖癮基金會的援助熱線電話：**1-800-463-1554** 查詢詳情。

重要電話



**緬省癖癮基金會
問題賭博熱線電話：**

1-800-463-1554

有些人認為賭博是充滿刺激和挑戰性的消遣活動，但有些人就盡量去避開它。為甚麼人們會有這樣極端的反應呢？這可能是由於人們的賭博習慣各不相同，所以就產生了不同的態度：有些人視賭博為交際應酬的一種形式，可以為閒暇增添樂趣；另一些人就耽迷賭博成為問題賭徒，結果，嗜賭為他們帶來了在財政上、人際關係上、和健康上的種種問題。而最為反對賭博的人就是那些親身目視或感受到賭博的負面影響。

雖然社交賭博和問題賭博都是涉及同樣的活動，但是就有不同的發展過程和行為。以下列出一些兩者之間的差異之處：

賭博行為的轉變

不賭博

社交賭博

問題賭博

社交賭博賭客

- 在一預算之內賭博（包括錢和時間）
- 有輸得起的經濟能力
- 視之為交際應酬的一種形式
- 明白賭博僅是一個遊戲

問題賭博賭客

- 賭博已超過極限（包括錢和時間）
- 在人際關係上、工作上或情緒上都受到影響
- 覺得賭博是羞愧的行為
- 不斷想起賭博
- 借錢去賭博
- 去賭博是因為想翻本
- 賭博直到輸掉所有的錢
- 已到了自暴自棄的階段，覺得是「我應該贏一場，我需要贏一場」

問題賭博四部曲

問題賭博行為不是一夜之間就會發展出來的。問題賭徒在開始時可以把賭博當作一種消遣，然後慢慢當上癮後就耽迷賭博，不能自拔。似乎很多人所經歷的問題賭博行為都有以下一些相同的特徵。

1. 贏錢階段	2. 輸錢階段
<ul style="list-style-type: none">• 間中賭博• 贏巨獎或者經常贏錢• 賭博是很刺激的• 加大賭注	<ul style="list-style-type: none">• 經常想到賭博• 借錢去賭• 對家人撒謊• 獨自去賭博，希望可以翻本
3. 走投無路階段	4. 絶望階段
<ul style="list-style-type: none">• 欠債累累，不能償還債務• 疏遠家人或朋友，與家人關係惡劣• 家人給予援助• 驚恐不安，把自己的問題歸咎於他人• 為籌足金錢去賭博，不惜鋌而走險，採取不合法行動	<ul style="list-style-type: none">• 覺得人生已無希望• 曾經有自殺的念頭或者嘗試過自殺• 離婚或者被警察逮捕• 精神分裂

(注：以上四個階段是一般問題賭徒都會經歷的，但也有一些賭客是不會經歷這四個階段，他們會為不同的原因而開始賭博，而發展至問題賭博的行為也可能因為不同的個人環境或者經歷而形成。)

為甚麼一些賭客會由社交賭博而發展至問題賭博呢？以下將會探討那些因素，希望可以從中幫助我們更加認識問題賭博。

去 分析為甚麼有些人會嗜賭，而有些人就不會是一件難事，通常有許多因素是會影響他們的行為。這些因素包括：

外部的因素

社會認同賭博：現時社會認同人們參與合法賭博是一正常的娛樂活動，所以儘管有一些人多方面的生活已經受到賭博的影響，也視賭博活動是社交上或文化上可接受的行為，他們可能會繼續賭博。



移民的壓力：當人們在一個新的國家開始新生活的時候，是要去適應語言和文化障礙、克服財政困難、社會隔離或者其它因移居而產生的種種壓力。這就令一些人感覺到非常不安和無助，他們希望賭博能為他們帶來財富，快些可以改變他們的處境，所以他們就去賭錢，漸漸耽迷並變成賭徒。

接觸賭博的機會增加：賭博場所日益增加，為公眾提供了更多賭博的機會，絕大多數的賭客並沒有因此受影響，但有些人就覺得，太容易接觸賭博場所會令他們很難去控制著他們的賭博習慣。

家庭背景：研究顯示隨著父母是有賭博問題的人，他們自己也會成為賭徒的機會是相當高的。

賭博遊戲的設計：賭博遊戲結構上的特徵和使用高科技技術，例如應用不同的燈光，音響或者其它的視覺效果，令到賭博更加富刺激性和誘惑。

間中贏錢的影響力：另一能影響人們的賭博行為是預測什麼時候某人將會贏錢，特別是當某人正在輸錢的時候，他相信下一次下注是一定會贏錢，所以他會抱著「博一博」的心態堅持繼續賭博。當他有一次贏錢的時候，他會很想增加下一場的賭注，希望可以再次贏錢。

內部的因素

經常想到賭博和深信有「橫財運」，為問題賭博賭客提供了賭博的「理由」，儘管他們已感受到生活中的一部份或所有方面都已出現了問題，他們還是不顧一切地繼續去賭。賭客越有賭博的「理由」，就越容易受過分賭博的影響。內部的因素包括：



圈套：問題賭博賭客花費許多時間、精力和金錢在賭博上。在輸錢

之後，他們會開始為自己的賭博行為作解釋，認為他們的賭博是一種「投資」而不是賭博的成本。賭客不肯放棄賭博和接受輸錢這事實，是因為他們想翻本。這種堅持為他們自己建立了一個圈套，誘騙賭客，雖然不斷在輸錢，還是持續不斷地賭博。

在控制中的假象：賭徒開始相信，他們贏錢是全靠自己努力的結果(例如他們怎樣投擲骰子)，而不是受賭博機器或者紙牌的隨機運作所控制的。

賭客的錯誤看法：這個是相信如果某樣東西已經有很長的時間不發生，它必須會再發生。例如一些賭客相信，如果連續九次投擲硬幣都是公，那麼很可能下一個投擲將會是字。事實上，再投擲到公的機會，完全是和以前九次所投擲到公的機會是一樣的，不論是公或字，機會仍然是一半對一半。相信第十次投擲會是字的是一普遍的錯誤觀念，這就說明還有很多人對隨機性的概念並不明白。

短暫的運氣或者相信「橫財運」：一些賭客不眠不休地賭博，已超出了他們的極限，是因為他們相信好運就快降臨，或者他們感覺到他們正是「賭風順」有「橫財運」。實際上，事件的發生完全是隨機性的，是沒有關連的，他們認同所謂的「橫財運」是一錯誤的觀念，並不是真正的遊戲規則。

賭博系統：一些賭徒相信，只要了解到某些賭博的常規系統，他們是可以克服莊家優勢(例如加倍賭注)，在短時間內，

他們可以因為僥倖而贏錢，但長期下去他們將仍然會輸錢，因為實際上沒有任何系統能贏取莊家優勢。

「差一點就贏」的信念：這個是一些賭客相信將要贏錢，因為他們的打賭似乎差一點就是贏出的號碼。實際上，賭博中並沒有「越來越接近」贏的號碼，因為每一個遊戲中的結果完全是對下一個遊戲的結果並沒有任何影響，相信某人是「差一點就贏」的信念是一錯誤的觀念。

「博一博」的心態：這個心態是相信在賭博中所輸掉的錢確實是沒有失去的，因為只要繼續賭博，最終是可以贏回輸掉的本錢。

迷信和儀式：這個態度是開始相信某些物件、事件、行動或者神秘力量是可以幫助或者妨礙他們贏錢的機會。

挑選回憶：有些賭客寧願選擇回憶過去贏錢的風光日子，但是就不肯承認或者有意忘記輸錢的時候。

除了這些錯誤的觀念之外，賭博行為也可以被其它內部因素影響，例如一個人怎樣對輸錢作出反應、如何去克服朋友的壓力、如何去面對生活上的種種困難等，這些都會影響他的行為，更會令到他有衝動行事的傾向。因這些因素是太複雜，不能在這手冊中詳細討論，如果要得到更多有關這方面的資料，你可以探訪緬省癖癮基金會的圖書館、有關問題賭博的互聯網網頁或者諮詢基金會的輔導員。

以下的故事，是一名賭徒怎樣從社交賭博變為問題賭博的例子。

06 | 林先生的故事

林先生和他的妻子還有兩個在加拿大出世的孩子，居住在加拿大已經有十五年了。當他們剛來到加拿大的時候，生活是很困難的：一方面他們要努力去應付語言障礙，另一方面要去面對緊張的求職市場和其他新移民要克服的困難。很幸運，他們兩個人都找到了全職工作，他們努力工作，沒有多久生活也安定下來。在娛樂方面，林先生喜歡偶爾和三五知己去賭場賭博，而他的賭博也是很有節制的。

大約在六個月之前，林先生工作的公司關閉之後，林先生也隨之而失業了。他嘗試找工作，但沒能找到一份支付和以前一樣薪金的工作。在擔心和意志消沉之下，一日，他在妻子上班的時候，一個人去賭場，希望能暫時忘記目前不順利的環境。經過一段時間之後，他在玩二十一點時贏了一些錢，這令他覺得很開心和很幸運，他決定次日回賭場再碰下運氣。

跟著幾個月間，林先生瞞著他的妻子開始經常去賭博，他有幾次贏了很多錢，那使他感到更有信心，即使他所贏的錢到頭來還是輸清光，他仍然覺得他是可以控制自己的命運的。林先生抱著「博一博，賺一筆」的心態，開始透支信用卡，而且更加兌現了他的失業金支票去「搵快錢」。在不知不覺間，林先生已耽淪於賭徒生活。沒多久，他拖欠的卡數達數萬元之多。嗜賭欠下債務無力償還以致債台高築，而且供樓付款也遲了很多個月。林先生和妻子經常因為財政問題而有爭吵，而且她也很不滿意丈夫整天不在家，未能盡丈夫和父親的責任。

失業、經濟拮据、夫妻關係面臨破裂等等的不如意事情，令林先生感覺到忿怒、焦慮、不公平和自暴自棄。然而他仍然認為他是不能在這時候放棄賭博的，因為他需要再接再厲去「博一博」，希望贏回所輸掉的賭本，所以只要他有錢，他就會馬上去「博殺」。

因為林先生嗜賭，在很短的時間內已用盡了家庭的儲蓄，家中的一切開支只有全靠林太太獨力支撐。一日，林太太收到了銀行收樓的通告，在沒有辦法之下她只有向親友借錢償還銀行。為了維持家計，即使她患有腰骨病，不能長時間工作，她還是咬實牙根超時工作，堅忍到底。

雖然如此，林先生不單沒有戒賭重新做人，還繼續去賭，因為他感覺到已「窮途末路」沒有其他辦法。他相信只要能贏一筆錢，他就可以解決問題，可以償還所有債務，而林太太就不會再整天囁嚅他了。

以上的故事情中，林先生很明顯是有賭博的問題，並且像很多的問題賭徒一樣，他不認為他的嗜賭行為是造成生活困境的主要原因。林先生和他的妻子都有各自一套方法去處理問題，但由於缺乏互相的溝通，最終還是不能解決問題的。林先生沒有留意到，他輸了錢便想追回本錢的心態，只會增加債務，以致債台高築，令家庭更加陷於財政困難。另一方面，林太太並不明白，她超時工作和向親友借錢付還帳單，只會更加鼓勵林先生去繼續賭博。或者如果林先生和林太太能夠知道多些有關問題賭博形成的原因，那麼他們可以有能力應用不同的方法去處理他們的問題。以下的問題是可以幫助辨認問題賭博的形成：

二十條問題助你辨認問題賭博的形成

1. 你曾經有因為賭博而失職嗎？
2. 賭博有令你的個人生活悶悶不樂嗎？
3. 你的個人聲譽有否受賭博而受影響嗎？
4. 你有否在賭博後覺得良心不安嗎？
5. 你有否曾經想從賭博中贏大錢去償還債務，或去解決其它的財政困難嗎？
6. 你有否因為賭博而失去奮志或工作效率嗎？
7. 在輸錢後，你有否曾經想立即去繼續賭博力求翻本嗎？
8. 在贏錢之後，你有否曾經有強大的慾望想立即去繼續賭，想贏更多的金錢嗎？
9. 你是否經常賭博直到最後一元嗎？
10. 你是否經常借錢去賭博嗎？
11. 你是否曾經賣了任何東西用作賭博的經費嗎？
12. 你是否不願用賭本去支付家庭的正常開支嗎？
13. 你有否曾經賭博而遠遠超出你的計劃嗎？
14. 你是否因為賭博而變得對家庭福利毫不關心嗎？
15. 你去賭博是因為想逃避困擾及麻煩嗎？
16. 你有否因賭博的問題曾經嘗試自殺或有自殺的念頭嗎？
17. 你是否有從事一些非法的行動籌錢以供賭博之用嗎？
18. 你有否因賭博而難以入睡嗎？
19. 在贏錢後，你是否曾經有強烈的慾望去慶祝你的「好運」嗎？
20. 你是否曾經因為賭博的負面影響而有自我毀滅的念頭嗎？

以上的問題是摘錄於「賭博者匿名之家」的賭博調查訪問問題。



任何人如果答多於七條問題是「有或是」，那麼他們會被認為是有很嚴重的賭博問題。

並不是每個去賭博的人都會成為問題賭徒的。但是任何人去賭博，不管他們玩的是何種遊戲，賭注多少或者多久去賭一次，都應該注意賭博的風險，因為只有充分了解到他們要面對的風險才可以令他們安全地去玩樂，而且更加給予他們知識去作出理智的決定，避免耽迷賭博變成賭徒。

重要資料



24小時免費華語輔導服務

為有語言困難的來訪者提供
免費電話翻譯服務

熱線電話：1-800-463-1554



很多賭徒都有一共通的信念，就是嗜賭的唯一損失只是限於財政上的損失。這個是可以理解的，因為金錢的損失是可以衡量的。而事實上，嗜賭的影響往往更深遠的，會涉及到心理及感情受傷害，而這些傷害是無可衡量的。通常，這些傷害對賭徒來說是不能立時分辨出來或者及時應對的，直到許多事件已經發生後才發覺。

以下是一些嗜賭成癖的影響：

財政上

- 債台高築，破產
- 耗盡一生積蓄
- 向高利貸借錢

法律上

- 採取不合法行動
- 被債權人起訴或者騷擾
- 被警察逮捕

工作上

- 工作能力減低
- 被解雇
- 不可解釋的曠工或遲到

生理健康上

- 失眠
- 驚惶不安
- 生潰瘍
- 酗酒或使用毒品

人際關係上

- 與伴侶或者家人爭吵
- 異居或者分居
- 與家人或者朋友隔離
- 很難維持一個長久的關係

精神健康上

- 憂鬱
- 驚惶不安，絕望
- 自尊心低
- 性格的改變
- 有自殺的想法或者曾經嘗試自殺

教育上

- 不能集中精神去學習
- 逃課
- 成績一落千丈

許

多研究報告已經顯示，任何去賭博的人，不管文化背景、教育水平、收入、年齡或性別，都有可能成為問題賭博賭徒，而且一旦成為問題賭徒，就會泥足深陷，難以自拔。以下是向那些選擇賭博，但是又想要減低成本為問題賭徒的賭客提供一些可行的方法。

避免成為問題賭徒，人們應該：

- 規定在自己能力範圍之內去賭博，不可以花費超出所定下的賭本，而這賭本並不是家庭日常開支所需要的錢，例如購買食物、電力或租金等等；把額外現金放在家中，不要隨身攜帶。
- 把信用卡或者銀行提款卡留在家中
- 避免向家人、朋友或者其他借錢賭博
- 限制賭博時間，而賭博時間的長短應該跟其它娛樂的時間相似
- 定下一清晰的計劃，如果贏錢或輸錢應怎樣做，在賭博期間，堅定這計劃和限制賭本及賭博時間是非常重要的
- 了解所要面對的風險，清楚明白自己賭博的原因
- 和朋友一道去賭博，不要單獨去
- 明白賭博只不過是另一種娛樂方式，是需要付出金錢去參與的，假如某人輸不起，那麼他就不應該賭博了

一些賭客也許會覺得，如果跟隨這些方法去施行，因為減少了賭博的風險，剎那的刺激和興奮也相繼減低。但當實施了以上的建議之後，他們可以更放心地去賭博，因為他們再也不是盲目地、沒有計劃地去賭博，他們知道他們的遊戲是受到保護和控制。在絕大多數的情況中，因問題賭博而帶來的代價，是遠遠超出了豪賭的刺激性及利益。

對於另一些人，任何的賭博活動都能使他們處於危險中，很有可能會成為問題賭徒，他們唯一可靠的賭博方法或者就是完全不去接觸任何賭博活動，從而減少因賭博而帶來的負面影響。

如果賭博已在生活的區域中造成多方面的問題，嘗試運用以上所提及的安全性賭博方法去解決問題已經是不足夠了。雖然完全停止賭博才是最好的防範步驟，但是並不是那麼容易可以做得到的。這些人需要採取不同的步驟去克制他們的賭癮。下列的步驟可能對他們有幫助：

- 限制可用的金錢
- 取消所有的銀行提款卡和信用卡，或者至少取消現金提款的權力
- 取消所有超額信貸戶口
- 停止向家人、朋友或者其他借錢
- 更改銀行交易安排，即需要兩個署名才可以提款；把從聯合存款帳戶轉移去一個可信的家人戶口中；限制每天最高現金提款
- 安排薪金自動直接存款到聯合簽帳戶口，或者存入一個可信任的家人戶口中
- 紿予另一個可信任的人負責家庭的財政管理（例如配偶、親戚或朋友）
- 每日只帶著生活上所需要的生活費，例如交通費、買咖啡和買午餐所需要的現金
- 設定一個合乎情理的預算開始償還一些債務



對問題賭徒來說，去實踐以上的防範步驟是非常重要的，因為太容易使用現金會刺激起他們的賭博慾望。

辨認出其它引起賭癮的因素

賭癮的發作可以因為其它的因素而引發，例如工作或家庭上的壓力，或者甚至某日中的一些時間，例如發薪日或周末。除了限制使用現金之外，賭徒應該：

- 尋找他們的賭博模式，例如他們經常去何處賭博，甚麼時候賭博，跟誰人一起去賭博等，然後在這些「高風險」的時間內安排做一些其它的事情，保持忙碌
- 改變可以導致賭博的例行工作，例如不駕駛經過賭場，不隨著朋友一起去賭博
- 透過參與不同類型的社交活動，建立積極人生觀
- 與一個不賭博的朋友或者輔導員傾談賭博問題和所遇到的挫折

那些只在賭場賭博的人士，可以要求賭場禁止他進場賭博。多數的賭場都設有「自我禁制系統」服務，任何人只要覺得有需要，在登記後便不得進入賭場。

問題賭徒採取越多的方法去控制他們的賭癮，包括限制使用現金和接觸賭博機會，就越有可能成功地戒賭重新做人。如果某人在實踐或維持以上的建議時遇上困難，那麼他應該考慮尋求專業輔導員的協助，得到更多有關如何去解決問題的意見。

這手冊的前半段主要是針對討論問題賭博的形成原因和對賭徒的影響，而事實上我們往往忽略了問題賭博也同時會影響其他人，尤其是家庭成員。當賭徒嗜賭成癖時，家庭成員是會感受到以下各樣的情緒：



- 有失落的感覺
- 擔心未來，尤其是家庭的財政狀況
- 孤獨，有被隔離或者遭棄的感覺
- 怨怒、怨恨、有被出賣的感覺
- 絶望狀態，受挫折之苦

家庭成員常常不能明白為什麼賭徒縱然已輸掉「成副身家，也照賭如儀」，因些他們可能會嘗試介入這困難的情況，尋求方法去解決問題。他們或許會：

- 詢問很多個人問題，或者設法去控制賭徒的賭博行為
- 設法去幫忙賭徒解決問題或者為

賭徒付債務

- 額外工作而彌補金錢上的損失
- 揚言如果賭徒繼續賭博就會採取嚴厲行動

通常賭徒會認為家庭成員的介入，是一種控制的手段。他們會隱瞞參與賭博情況或者編造故事以作為反應，也不願面對面與家庭成員對抗，這種消極的態度只會破壞家人對他們的信任和導致關係破裂。總之，過份耽迷賭博是會影響感情關係、家人的心理和生理健康、以及家庭的財政。

問題賭博的負面影響，似乎特別對新移民家庭影響較深遠，尤其是這些家庭只依靠著有限的金錢和資源去面對問題賭博。如一位家庭成員過份賭博，他就可能會透支了家庭的儲蓄、時間和資源，而且亦在家中建立了無形的壓力。多數的新移民家庭已經要面對很多日常生活上的困難，不用多久，問題賭博的負面影響很快就會嚴重地破壞了他們的正規生活。

假如發現某人漸漸耽迷賭博並變成 賭徒，家庭成員能做些甚麼呢？

當家庭成員在面對問題賭博的處境時，有許多事是應該做和不應該的：

應該做：

- 承認問題的存在
- 從不同的書籍、文章、互聯網網頁、或者向從事戒賭工作的輔導員處學習更多有關問題賭博的知識
- 學習怎樣保護家庭的財政
- 積極參與家庭的財政事項
- 和賭徒談論有關賭博對家庭的影響
- 可以和一個信任的人傾談自己的感受，從而得到在精神上的支持
- 保護自己免受傷害
- 如果自己嘗試去解決問題失敗，那就要尋求專業輔導員的援助

不應該做：

- 花費精力去監視和控制賭徒的賭博行為
- 為賭徒掩飾問題
- 簽字銀行借貸，信用卡或者從親戚處借錢還債
- 立即做出任何對未來有影響的決定
- 隱藏問題或者為賭徒承擔一切的責任
- 不要等待賭徒同意問題的存在，才去為自己尋求援助

研究調查已經顯示，在有賭癮的父母照顧成長下的兒童是會變得很憂慮的、沒有安全感的、情緒失調的，同時有高於一般的自殺傾向。他們也有很大的機會染上其它的癖癮行為，包括嗜賭在內。

要處理生活上所遇到的種種問題從來不是那麼容易，但是要處理問題賭博的問題往往就更加困難。以下是一些普遍的原因為甚麼問題賭博是那麼困難去處理：

家庭成員的援助：

很多家庭成員，為要保全面子和避免爭吵，會想盡一切辦法去幫助賭徒，不管是為賭徒償還賭債，還是從賭徒處接管家庭職務，家庭成員通常都會竭盡所能去解決問題，甚至有時他們所做的一切，是會傷害到自己的健康和生活秩序，也是在所不辭。但是這種的處理方法，只會更加令到賭徒有錯誤的安全感而繼續賭博。

舊病復發的可能性：

舊病復發是一項表徵行為，是行為和模式在停頓了一段時間後再繼續的一個過程。在已經減低或者放棄賭博的一段時間之後，一些賭徒會因受不起賭博的引誘力，而變本加厲地再去賭博。舊病復發是常見的行為，有時甚至是當賭徒很有誠意地去放棄或者控制賭癮的時候，舊病復發的行為也隨時會發生。如果賭徒不了解舊病復發形成的過程，他們可能會認為自己的行為是失敗的象徵、命運的安排或者其它不幸的徵兆，他們不是那麼容易從錯誤中吸取教訓，也不會有堅決的意志力去控制他們的賭癮再次復發。

社會對問題賭博的態度：

社會認為問題賭博是個性軟弱的表現、是道德沉倫或者是個人倒霉的命運。這種社會觀點使賭徒及其家人產生了羞恥的感覺，所以他們希望能將問題賭博的問題永遠保持秘密。正因如此，他們是不願去接受這問題的存在，也不願去尋求外界的幫助，唯恐他們將會被他人審判和批評。而事實上，如果他們不積極地去處理及面對隱藏著的問題，他們的處境可能會更壞及影響更深遠。

強烈的賭博慾望：

多數的問題賭徒都有強烈的賭博慾望，而這種慾望可能因

很多不同的因素而觸發：例如內在的因素，賭徒有強烈的慾望想贏回所輸掉的賭本；外在的因素，例如賭博場所無所不在或者容易提取現金等，都是造成賭徒有強烈的賭博慾望。如賭徒想要擺脫這種慾望，他們是一定要經歷過一番努力和鬥爭才能成功的。

不願去尋求援助：

當北美洲人遇到一些個人的疑難時，都會向專業人士尋求援助，這是一很普通的現象。但對於北美的華人來說，那就並不是那麼容易了。傳統的亞州文化很注重面子及堅持「自掃門前雪」的態度去解決問題，在這些傳統的價值觀影響之下，當一般人雖然要面對種種的問題而又不能有效地自我解決時，他們總是堅決不願去向外界尋求援助。這種獨自去解決問題的方法，通常都會造成很多不必要的錯誤，令事件更加惡化。

缺乏正確的資訊：

這本小冊子內所談論有關賭博的資料並不是廣泛的流通，尤其是在新移民的社區中更加是鮮為人知。一般賭客因為缺乏了正確的資訊，很多時作出了不明智及不安全的抉擇，家庭成員及朋友亦因為不明白問題賭博的形成及如何去處理，而令到他們覺得混亂和失望。缺乏資訊是會阻礙每個人用理智的態度有效地去解決問題的。

13 | 何去何從

上述因素清楚顯示，要有效地去處理問題賭博的問題，可能是很困難和複雜的，但是只要有適當的支持，清楚了解到問題的存在，和制定一個具體的行動計劃，問題賭博的受害者及其家人是可以克服問題的，可以從過新生活的。任何時間，只要賭徒或者其家人，如覺得額外的支持和協助是可以幫助他們解決問題，他們應該使用專為有賭博問題人士而設的不同服務。(例如癖癮基金會的賭博康復服務)

賭博的機會在美加是會持續擴展的，最佳的方法去防止自己及家人染上賭癮，就是去充分掌握有關賭博及問題賭博的正確資訊，這是預防成為賭徒最重要的基礎，也是最值得做的事情。

緬 省癖癮基金會 (Addictions Foundation of Manitoba) 是省政府管理的機構。一貫以來基金會致力推廣及改善緬省居民的健康和福利。為達致上述目標，基金會通過公民教育、預防、治療與康復服務，及從事研究工作，努力去提高公民的警覺性，了解到各種不同癖癮所造成的禍害。

基金會的問題賭博服務範圍包括：

專為賭徒而設的服務：

- 個別輔導
- 小組輔導 *
- 電話輔導 *
- 轉介去其它有關部門或機構

專為賭徒的家人或朋友而設的服務：

- 個別輔導
- 小組輔導 *
- 夫婦輔導 *
- 轉介去其它有關部門或機構

* 請向本地基金會辦公室查詢詳情

以上提供的服務完全是免費的，而且一切談話內容是絕對保密的。詳情請致電賭博熱線或與輔導員約見。

緬省癖癮基金會問題賭博 援助諮詢電話：1-800-463-1554 在溫尼伯市內請電 944-6382

服務內容

- 一星期七天，二十四小時運作
- 提供資料予有興趣研究問題賭博的人士
- 提供有關賭癮的形成原因和影響，及預防成為問題賭博的方法的資訊
- 轉介服務，包括基金會的輔導服務、自助小組或者其它可幫助的機構
- 為有語言困難的來訪者提供免費電話翻譯服務，翻譯語言多達一百四十多種

若有意更深入了解問題賭博或尋求援助，請聯絡緬省癖癮基金會各地區辦公室，或瀏覽基金會的網頁：www.afm.mb.ca。

重要電話一覽

各地區辦公室電話：

溫市成人服務	(204)944-6368
家庭計劃	(204)944-6229
溫市青少年服務	(204)944-6235
Brandon	(204)729-3838
Dauphin	(204)622-2021
Thompson	(204)677-7300
基金會圖書館	(204)944-6233

個人備忘錄