怎樣使用此記錄表

在前二行直欄，記入你賭博的日期和時間的總量。
在第三行直欄，記入你在開始賭博時候你的賭本總量。
在第四行直欄，記入當你結束了賭博的時候你的錢的總量。
使用第五或者第六行直欄計算你的花費或者贏多少。

1	2	3	4	5	6
日期	時間總量	在開始時候的金額	在終結時候的金額	花費的金額	贏得的金額
				(第三行直欄-第四行直欄)	(第四行直欄-第三行直欄)
三月一日	一個小時	$40	$15	$25	
三月八日	一個小時	$40	$60		$20
三月十五日	二個小時	$60	$10	$50	
總數	四個小時			$75	$20

總花費減去總贏得的金額：$75 - $20 = $55 = 淨虧損/(贏)

(*雖然我們鼓勵人們確定並且堅持做一個限額時， 如果你確實給你的賭本添加額外的錢，請在下一條界線上記入它。)

一個月記錄表

1	2	3	4	5	6
日期	時間總量	在開始時候的金額	在終結時候的金額	花費的金額	贏得的金額
				(第三行直欄-第四行直欄)	(第四行直欄-第三行直欄)
總數					

總花費減去總贏得的金額：_____ - _____ = _____ = 淨虧損/(贏)