有節制的賭博指南

若賭博對您而言不再只是個遊戲，請遵循以下的指引來控制自己：

將損失的錢視為您娛樂的代價。

限定花在遊戲上的錢且嚴格遵守。

限定花在遊戲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，
並接受輸是遊戲的一部份。

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生理傷痛
的方式。

瞭解賭癮的各種警告訊號。

Translation courtesy of the California Lottery 3819 CHINESE

若賭博不再能提供您樂趣時，
問您自己：為何還要繼續玩？

OFFICE OF PROBLEM GAMBLING
California Department of Public Health

請電 1-888-968-7888 或參閱 www.problemgambling.ca.gov