

如需免費而機密的協助，
請致電：

1-888-968-7888

或致電 1-800-GAMBLER (426-2537)
可提供翻譯服務

TTY服務請致電：1-800-722-0997
(每週七天，每天24小時開通)
備有口譯服務

請從多種服務做選擇：

電話輔導 – 預約和一位專業問題賭博輔導員
電話上交談。

門診輔導 – 預約和一位輔導員進行一對一的
私下交談。

團體輔導 – 和其他賭徒、受影響的家人或混
合群體參加團體諮詢。

密集門診 – 與受過訓練的輔導員一天工作三
小時，一週三次。

居住護理 – 一項為時 30天的住院計劃，賭徒
住在一個持照的設施內，每週接受15小時與
問題賭博相關的輔導。



www.problemgambling.ca.gov

更多資訊：



問題賭博防治辦公室
opg@cdph.ca.gov
problemgambling.ca.gov
916-327-8611



您要
賭掉
您的
退休金嗎？

「我想要賭博的樂趣 但是我輸不起。」

-CalGETS前客戶

Traditional Chinese

加州公共衛生部

玩遊戲

許多老年人可能轉向賭博，不只作為社交和娛樂活動，而且作為企圖對付失落、喪親和（或）無聊的手段。對於處在退休年齡的嬰兒潮世代，這個趨勢正在上升，更多老年人在賭博。他們玩機率遊戲，例如疊紙牌、老虎機、撲克牌、賽馬、賓果、彩票、體育賭博、股市、抽獎或網路賭博。儘管多數賭博不成問題，但是有些人賭博「成癮」，就像有些人依賴酒精一樣。

後果可能很嚴重。養成賭博問題的老年人有可能失去畢生的積蓄。老年人不像較年輕的人，他們恢復賭輸金錢的機會很有限。在財務上從頭開始可能很難。

減少風險

低風險賭博是一種娛樂，不會造成失去控制而產生的問題。低風險賭博的關鍵是意識到「它只是遊戲」。

請遵守以下提示：

- 設定花費的金錢和時間限制
- 絕不借錢賭博
- 平衡賭博和其他活動

為何老年人常會賭博

- 社交
- 無聊或孤獨
- 尋求刺激
- 迴避思考問題
- 失去所愛的人
- 贏大錢的不現實期望



賭博會影響您的健康嗎？

是的。已發現問題賭徒的整體健康欠佳。統計數字顯示，他們更常因為身體和精神健康的問題前往急診室，一天抽煙超過一包，更容易過胖，避免規律的運動，而且很可能因為財務問題拖延接受醫療護理。

您是否有賭博問題？

- 您是否嘗試減少或控制您的賭博？
- 您是否曾向家人、朋友或他人謊稱您賭博的程度和（或）賭輸的金額？
- 您是否曾有花超過2周或以上的時間思考您的賭博經驗或是規畫未來的賭博活動或下注？

您是否認識有賭博問題的人？

- 您的生活中是否有賭徒曾經謊稱他們賭博的數額或頻率？
- 您的生活中是否有賭徒無法減少或控制他們的賭博？
- 您是否受到問題賭博行為（例如債務、憂鬱、罪惡感或羞愧）的負面影響？

如果您對以上任何問題的回答是肯定的，您或您認識的某人可能有賭博問題。請致電1-888-968-7888或瀏覽 problemgambling.ca.gov 獲取更詳細的資訊。