

## 现在需要帮助吗？

如果您需要得到帮助来使自己的生活回到正轨，或者只是想询问一些问题，可以和我们谈一谈。



如需普通话或粤语服务，请联系  
亚裔家庭服务中心帮助热线：  
**0800 862 342**或网站  
**www.asianfamilyservices.nz**  
获取免费、保密、专业的支持。



免费发送短信给问题赌博帮助热线  
**8006**(仅提供英文服务)。



支持信息 **safergambling.org.nz**



**Te Tari Taiwhenua**  
Internal Affairs

**Te Whatu Ora**  
Health New Zealand

## 免费支持

戒赌支持服务可以提供保密支持，帮助您和您的家人重建正常生活。

与工作人员约个时间见面，他们友好、专业并且了解赌博之害，能够提供帮助而不会对您加以道德评判。

如欲获取免费的本地心理辅导服务：

**safergambling.org.nz/support**  
或请求赌博帮助热线帮您联系。  
拨打**0800 654 655**。

## 自我禁足

通过一个叫做自我禁足的简单程序，您可以选择让您常去的一家或多家老虎机游戏厅禁止您入内。

这意味着在您选择的期限内，这些场所不会允许您在那里赌博。建议将这段时间定为六个月至两年。

如果一个场所持续对您可能受到的赌博危害有担忧，他们也可以禁止您入内。

要了解更多信息，请咨询场所工作人员或联系您当地的多场所禁足协调员。

## 玩老虎机的时间 比陪伴家人的时间 还要多？



## 我应该关注一下自己的赌博行为了么？

### 以下任何一种情况在你身上发生过么？

花费的时间或金钱超过了您的预计？

玩得更多更大，一心要把输掉的钱赢回来？

寻找借口或隐瞒您在赌博上花掉了多少钱？

对自己的赌博行为感到内疚或担忧？

赌博结束后会感到懊恼不已？

如果有这些情况，找人谈谈会有所帮助。

## 你能战胜概率吗？

### 概率注定了你会输。

老虎机可以作为一种娱乐形式，但是它们的设计不是为了帮助玩家赢钱的。

您可能偶尔会赢，但是如果持续地玩下去，您很有可能会失去所有的赌注。

**每三个老虎机常客中就有一人会受到赌博危害的影响。**

## 老虎机的工作原理是怎样的？

**老虎机就是一个计算机，其设计就是要使其赢进来的钱多于赔出去的钱——不存在什么技巧或花招来胜过它。**

它的每次转动都是随机的，胜率与上次完全相同。即使你在一台机器前坐了很久或者这台机器很久没有吐币了，您很可能还是会输。

游戏的设计中包括偶尔有免费的次数，让您觉得手气很好，您就会接着玩下去。

您应该将赌博限制在自己能够承受的输钱范围之内。

## 温馨提示

### 以下是一些帮助您防止情况失控的小技巧：

设置一个额度——只使用余钱来玩，不要动用有其它用途的钱。

把银行卡留在家里。

为家庭账单设置定期自动转账。

时不时地休息一会儿，让自己的脑子清醒一下。

在赌博一事上既不自欺也不骗他人。

请访问[safergambling.org.nz](http://safergambling.org.nz)以获取更多提示和信息。