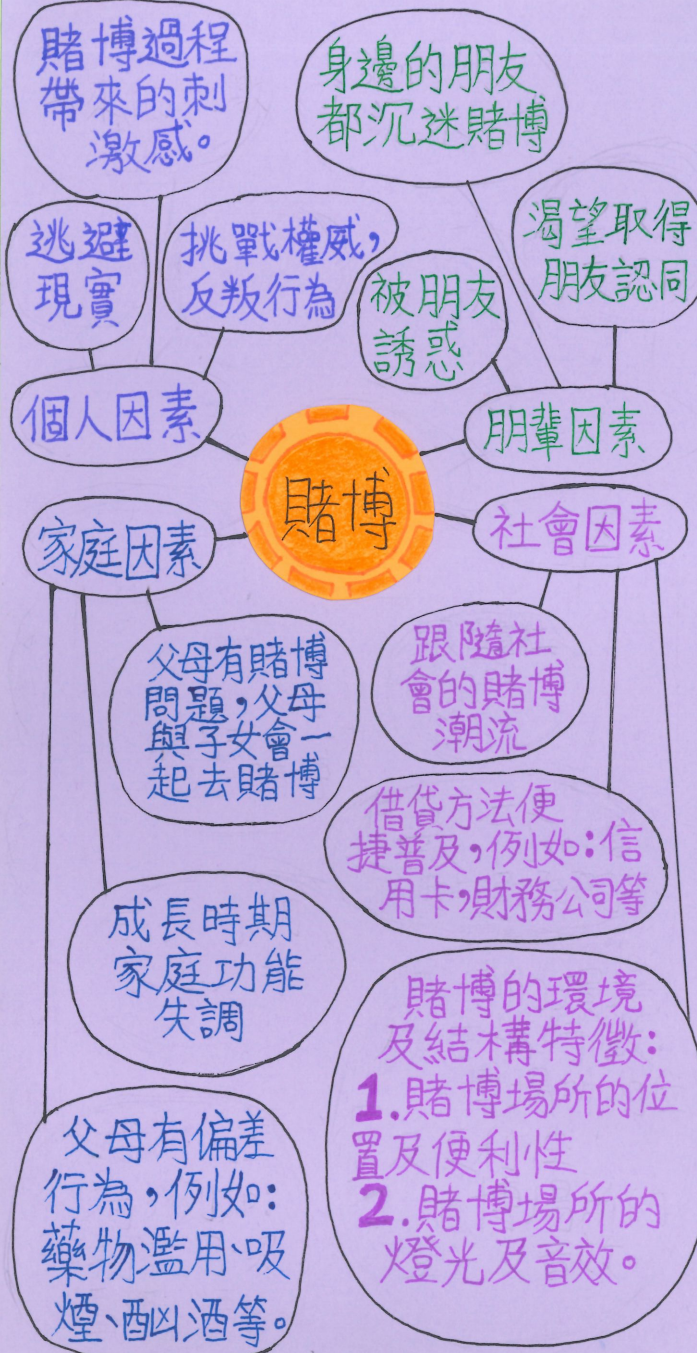


# 賭博



5B14 林千瑜

# 成因? why



# 影響



賭博會導致家庭關係破裂、財政困難、影響工作、情緒及健康等問題。你是否有遇到以下某些或全部情況?例如:

1. 失去與其他人相處的興趣, 影響人際關係, 甚至失去家人、朋友的信任
2. 無法集中精神, 影響學習、工作能力, 經常缺勤, 並可能因而導致失業
3. 自尊心受損
4. 出現健康問題, 例如失眠及影響食慾等
5. 出現情緒問題, 例如精神恍惚、思想混亂等
6. 不惜以非法手段取得金錢, 例如非法借貸或參與罪案等



# 抗拒方法 Say no!



試咗好多次都過唔到關,不如俾\$50抽獎,睇吓抽唔抽到過關法寶先!

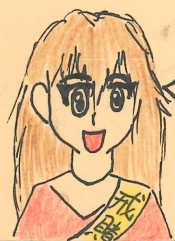


唔可以!其實抽獎係賭博嘅一種,你試咗一次唔得,就會試第二次、第三次,好容易會培養「以小博大」嘅心態㗎!



## 重過新生

你好,我已經不想賭博了,有什麼可以讓我重過新生的方法?



我建議你不要出席任何賭博的場合,亦不應該和損友交往,避免他再誘惑你賭博。你還可以學習鬆弛的技巧,例如:跳舞、畫畫、瑜珈等,控制精神壓力,舒緩緊張的情緒,還可以參加不同的活動,找出自己的興趣,便不會想賭博了。如有查詢,你可以致電工業福音團契的戒賭熱線 2748 7207。^^

你賭博。你還可以學習鬆弛的技巧,例如:跳舞、畫畫、瑜珈等,控制精神壓力,舒緩緊張的情緒,還可以參加不同的活動,找出自己的興趣,便不會想賭博了。如有查詢,你可以致電工業福音團契的戒賭熱線 2748 7207。^^

謝謝! 😊



## 資料來源

網頁:

1. 社工隨筆 13-10-2023  
<https://www.dsedj.gov.mo/cep/pl00/nol7/28-30.pdf>
2. 澳門特別行政區政府社會工作局 13-10-2023 [iasweb.ias.gov.mo/cvf/quention.jsp](https://iasweb.ias.gov.mo/cvf/quention.jsp)
3. 香港賽馬會 14-10-2023  
<https://www.hkjc.com/responsible-gambling>
4. 東華三院平和坊 15-10-2023  
<https://www.ohpama.com/681191>

