

轻度和中度风险的赌博

绝大多数的维州成年人都有过参加赌博的经历。调查显示，2014年，约有 122,500 个维州成年人为中度风险赌者，轻度风险的赌者人数更高达391,200。维州人口中轻度风险赌者的比例从2008年的5.7%上升到了2008年的8.91%，其中35岁至44岁的女性轻度风险的赌者有最大幅增加。

轻度风险赌者

- PGSI (问题赌博测评指标) 自测分数为 1 – 2分
- 出现一些轻度赌博问题
- 有很少或一些没有被察觉的负面后果
- 有时在赌博上的花费超出限额或对赌博感到内疚

中度风险赌者

- PGSI (问题赌博测评指标) 自测分数为 3 – 7分
- 通常出现中度问题
- 赌博导致了一些负面后果
- 经常赌博花费超出自己的支付能力，赌博时忘记了时间，或经常对自己的赌博行为感到内疚
- 约 73.27% 的中度风险赌者是男性，其中 40.40% 大于 65 岁

澳洲一项研究揭示，与轻度风险赌者和非赌者相比，中度风险赌者更能变为问题赌者。

FACT

虽然问题赌者所受的赌博危害最为严重，但由于轻度风险和中度风险赌者在维州总人口中的数量大，他们所受的危害达到维州总计赌博危害的 80%!

需要知道什么时候该戒赌

如果您赌博只是为了娱乐而且行为能得到控制，这便不是问题。不过，当您开始担心自己有赌博问题时，请查看自己有没有下列这些迹象：

- 为了逃避问题而赌博
- 每天都想着赌博
- 对赌博撒谎或保密
- 借钱赌博
- 赌博直到输掉所有的钱
- 账单不付，用付账单的钱去赌博
- 为了增加赌博的兴奋感而赌注越下越大
- 为了赌博而用违法的方式得到钱

如果你或你认识的人想戒赌但停不下来，这也是赌博问题出现的迹象！

在许多文化中，赌博被看成正常的娱乐和社交活动，比如中国和越南过新年时打牌和打麻将。然而，很多本可以保持适度赌博的人群因为移民伴随的一系列问题，而成为问题赌博的高危人群。

与移民相关的触发点

移民中的一些问题会触发人们的赌博问题，这些因素包括但不限于：

- 移民前、移民过程中及定居带来的压力
- 与移民和定居相关的社会和财务问题，包括社会地位的改变
- 移民后，失业或就业不足而导致的社会经济地位下降
- 英语能力有限
- 移民后遭到当地社区边缘化、孤独、和社会排斥等
- 移民后无法轻易参加与自己文化习惯契合的活动
- 移民前、中所受的创伤、折磨或悲痛的经历
- 想一试手气的想法与澳洲本土遍布的赌博场所一拍即合

免费支持服务

如果你觉得自己有相关的问题，可找自己信赖的人交谈，这是使赌博其他问题得到控制的第一步。有一些社区支持机构会用中文提供免费的社区教育、心理辅导、患者互相支持。它们的服务针对和覆盖受嗜赌影响的个人、家庭和其他社区成员。

- **华人协会联合会 (FCA)**

该组织用中文提供财务咨询和治疗辅导服务，帮助客户克服赌博导致的一系列困难。FCA还帮助客户利用维州的民政和公共卫生网络提供的服务，以帮助客户重新获得或者维护客户的健康生活方式。

联系人: Bear Lin

Bear.lin@fca.fedsun.org

+61 3 9650 1293

- **华人赌博问题教育会 (CGCI)**

该组织针对有害赌博引起或相关的社会与财务问题向维州华人提供教育，提高大家的认识。

联系人: Paul Tang

paultang@psmflawyers.com

+61 3 9275 6988

如想寻找您居住所在地的免费心理辅导员，你还可致电嗜赌救助专线电话1800 858 858或嗜赌青年求助专线电话1800 262 376。如需要安排免费传译服务，可以提前告知。

本资料页中的大部分内容来源于维州负责地赌博基金会网站。如需详情，请登入网站：

<http://www.responsiblegambling.vic.gov.au/>