

賭博 要有紀律

若賭博對您而言不再只是個遊戲，請遵循以下的指南來節制自己：

將損失的錢視為您娛樂的代價。

限定花在賭博上的錢且嚴格遵守。

限定花在賭博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，並接受輸是賭博的一部份。

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身體傷痛的方式。

瞭解賭癮的各種警告訊號。

需要幫助嗎？有人正在全天候等待與您交談。

請致電 1-800-GAMBLER (426-2537)

服務是保密及免費的。



3841 CHINESE
OSP 18 143099



책임감 있는 도박을 하십시오

도박이 단순한 오락 이상이 되어 우려가 되신다면, 이 안내서를 참조하여 도박의 수위를 조절하십시오.

잃은 돈을 기분전환에 사용하였다고 생각하십시오.

도박 한도액을 정하고 그대로 지키십시오.

도박 한도시간을 정하고 그대로 지키십시오. 돈을 잃었던 땀뻘 제한된 시간이 다 되면 그 자리를 떠나십시오.

도박을 하다보면 돈을 잃을 수도 있다는 것을 감안하시고, 잃는 것을 도박의 일부분으로 받아들이십시오.

도박을 위해 돈을 빌리지 마십시오.

도박이 가족이나 친구 관계 및 직장 생활에 방해가 되거나 그 자리를 대신해서는 안됩니다.

잃은 돈에 집착하지 마십시오. 잃은 돈을 찾으려다 더 많은 돈을 잃으실 수 있습니다.

도박으로 마음의 상처나 신체적 고통에 대처하려고 하지 마십시오.

도박 중독의 위험 징후들에 대해 알아두십시오.



3844 KOREAN
OSP 18 143099

도움이 필요하세요? 연중무휴 하루 24시간 상담원이 대기하고 있습니다.

1-800-GAMBLER
(426-2537)로 전화하세요

비밀을 유지해 드리며 무료입니다.

