

# 理性賭博的十大原則

1. 如果選擇進行賭博，要以娛樂為目的。  
-如果賭博不再是一個令人愉快的活動，那麼，問問您自己為何還在「玩」。
2. 將輸掉的錢當做娛樂成本。  
-將贏得的錢作為獎金。
3. 設定金額上限並堅持不變。  
-在賭博前，確定您可以「承擔」的輸的金額，以及您想要花費的金額。輸掉後也不要改變想法。
4. 設定時間上限並堅持不變。  
-確定用來賭博的時間長短。達到時間上限後，不管輸贏都要離開。
5. 有輸的心理準備。  
-只要賭博，就很可能輸。
6. 將不賒賬賭博設為個人規則。  
-不要借錢賭博。
7. 建立生活平衡。  
-賭博不應干擾或取代朋友、家人、工作或其他有意義的活動。
8. 避免「追逐」輸掉的金錢。  
-可能越試圖挽回損失，損失的機會越大。
9. 不要將賭博作為處理情感痛苦或身體疼痛的方式。  
-不以娛樂為目的的賭博可能導致問題。
10. 瞭解問題賭博的警告標誌。  
-瞭解得越多，可以越好地做出選擇。

如果您認識的某個人有上述任何情況，  
則此人可能有賭博問題，請致電：

賓夕法尼亞州病態賭博教育委員會的幫助熱線  
1-800-848-1880

不要等問題變得更糟糕才行動



Rules | Traditional Chinese