

# 网络赌博 – 保持警惕



为保证你的网络赌博在娱乐范围内， 以下几点建议

Asian Family Services  
www.asianfamilyservices.nz



## 给自己设置一个上限

- 当你无论是玩网络游戏， 社交平台游戏或是网络赌博， 很容易让人忘记时间； 为自己设置一个在线玩游戏或网络赌博的时间， 并遵守这个时间规定。
- 为自己设置一个赌博花费预算， 并遵守它， 因为你会在不知不觉中花费更多的钱在赌博上。
- 如果你在不断地想要赢回输掉的金钱， 这表明你的赌博可能失控了

## 充分利用“科技”来控制自己的赌博行为

- 您可以在新西兰乐透公司的应用软件中设置购买乐透的花费上限。通过在此软件的网络账户设置， 你可以限制自己花费的额度上限， 同时也可设置禁止自己上网购买乐透或玩网络游戏， 或设置从乐透零售商店中自我除名（即不可在乐透零售商购买乐透）。
- 体育赌博也允许客人设置自己的花费额度。
- 如果你意识到自己在网络赌博上花了太多的时间， 你可以卸载这个网络赌博应用程序， 或在该程序中删除自己的信用卡信息。
- 你也需要留意家里的孩子正在玩的网络游戏， 因为现在很多的游戏软件上模糊了游戏和赌博的界限。如果你的孩子在无意之中参与了赌博或购买了线上装备， 这样你可能会收到一份高额的账单。



## 让自己休息一下

平衡自己上网和其他活动的时间， 如花一些时间散步， 烹饪， 或和朋友聊天。

## 告诉别人

- 和自己亲近的人说一下自己都在网上做些什么， 他们能帮助你意识到自己是否花太多时间在网上。
- 如果你感觉自己的赌博行为有些失控， 那么请尽快寻求专业的， 免费的帮助



## 亚裔家庭服务中心

需要帮助？ 拨打亚裔帮助热线0800 862 342 免费的、 保密的服务。 亚裔帮助热线开通时间为周一至周五， 早9点至晚8点。

Resource Acknowledgement: Health Promotion Agency. Online gambling-staying on-guard. Choice not chance www.choicenotchoice.org.nz/understand-gambling/online-gambling



# Asian Family Services

Together enriching lives