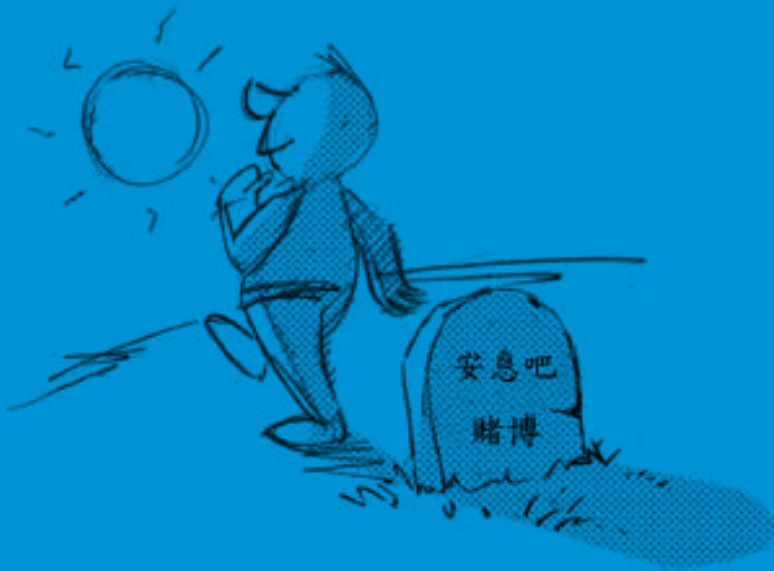


# 遭遇 问题赌博

## 家人及朋友信息



**CENTRECARE**  
"People Making Time for People"

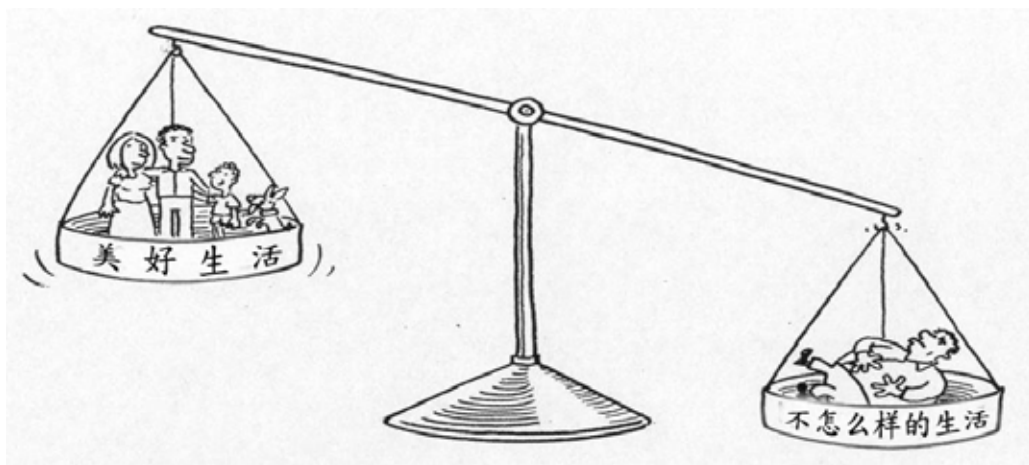


Centrecare 要答谢所有承受着问题赌博的家庭和朋友，感谢他们贡献故事和智慧。

我们也要感谢我们有经验、有能力的工作人员，感谢他们奉献知识和智慧。

# © Centrecare 股份有限公司

## 2010年5月



# 目录

关于 Centrecare.....	2
能否指导您?.....	3
问题赌博的指标.....	4
您会注意到什么 .....	5
问题赌博的影响 .....	6
对配偶的影响.....	7
对孩子的影响.....	8
对父母的影响.....	8
人会改变吗?.....	9
自我排除以及第三方排除.....	9
辅导的预期效果是什么.....	11
有益资源.....	12
紧急联系人.....	13

# 关于Centrecare

Centrecare 是一个提供高质量的专业辅导、支持、家庭纠纷调解以及培训服务的非营利机构。

## 我们的使命

Centrecare 旨在提供卓越、恭敬的贴心服务来促进恢复并且鼓励所有人充分发挥他们的潜能。

## 我们的价值观

Centrecare 在提供服务方面一直追求通过尊重文化差异、珍惜个性和培养尊严来体现其信仰的内在价值。

## 西澳大利亚戒赌帮助中心

西澳大利亚戒赌帮助中心 ( Gambling Help WA ) 是一个免费的保密性机构，为经历问题赌博的人以及他们的家人和朋友提供服务。西澳戒赌帮助中心为个人、夫妻以及家庭提供服务，也可提供团体辅导。

辅导人员完全合格并且具有相关的专业知识应对与问题赌博相关的挑战及复杂情况。

“承认赌博并且接受赌博帮助对我而言并不容易。我的辅导员从第一天起就很优秀也很有同情心，她所给予我的帮助比她意想不到的还要多。虽然我还不能接受我所存在的问题，但是跟我的辅导员在一起让我感觉到我不是一个人在奋战。感谢在这里服务的所有人，能作为其中一员我感激涕零。”

## 能否指导您?

如果您阅读此手册,那么很可能您会担心与您亲近的人的赌博问题,担心赌博损害您的家庭,或者您所在乎之人的家庭。

本手册的目的是帮您明确赌博如何影响您的生活,并明确您可以使用的策略,以帮助您支持您自己及您所担心的人。

“辅导员帮我妻子  
和我自己明白了我们  
自身存在的问题,并不  
仅仅只是赌博的问题。她  
帮我们制定了改善我们  
之间关系的方法。”

# 问题赌博的指标

本手册对问题赌博的定义是：

**“一个人的赌博行为给个体、玩家或其家庭造成伤害，并且这种伤害可能会延伸至社会。”**

我们很难得知赌博何时不再是娱乐或休闲活动的一种方式，何时开始会成为一种问题。这因人而异，某个人可能会认为当他们开始在乐透或者刮刮卡上下注很大时赌博才会变成问题。对另外一个人而言，只有当他们在赌场上耗费大多数时间的时候，赌博对于他们才是问题。以下是表明您的家人或朋友可能存在赌博问题的一系列征兆。

## 金钱

- 花费比预定的要多
- 超出负担能力的花费
- 借钱赌博或者偿还赌债
- 刷信用卡赌博
- 为了钱而出售家居用品
- 用非法手段或者不道德手段获取钱财
- 挪用家庭生活开支
- 扳回损失，试图赢回赌资

## 时间

- 在赌博活动中花费的时间比预计的多
- 找寻时间把赌博当做日常工作
- 旷工
- 为了赌博很少陪家人和朋友

## 保密

- 隐藏赌博的证据
- 在用于赌博的时间和金钱上说谎
- 隐藏财务信息（如银行对账单）



## 失控

- 发现很难有机会而不去赌
- 难以停止赌博
- 赌博来逃避无聊、问题或者复杂的情绪

## 想法

- 将赌博视为解决财务问题的方法
- 幻想能够控制赌博活动的结果
- 迷信于运气或者稳赢

几乎在所有情况下，赌博的人参与赌博并不带有伤害别人的意图。然而，一个人一旦把赌博当成首要大事，那么就可能危及到自身健康以及周围的人。

## 您会注意到什么

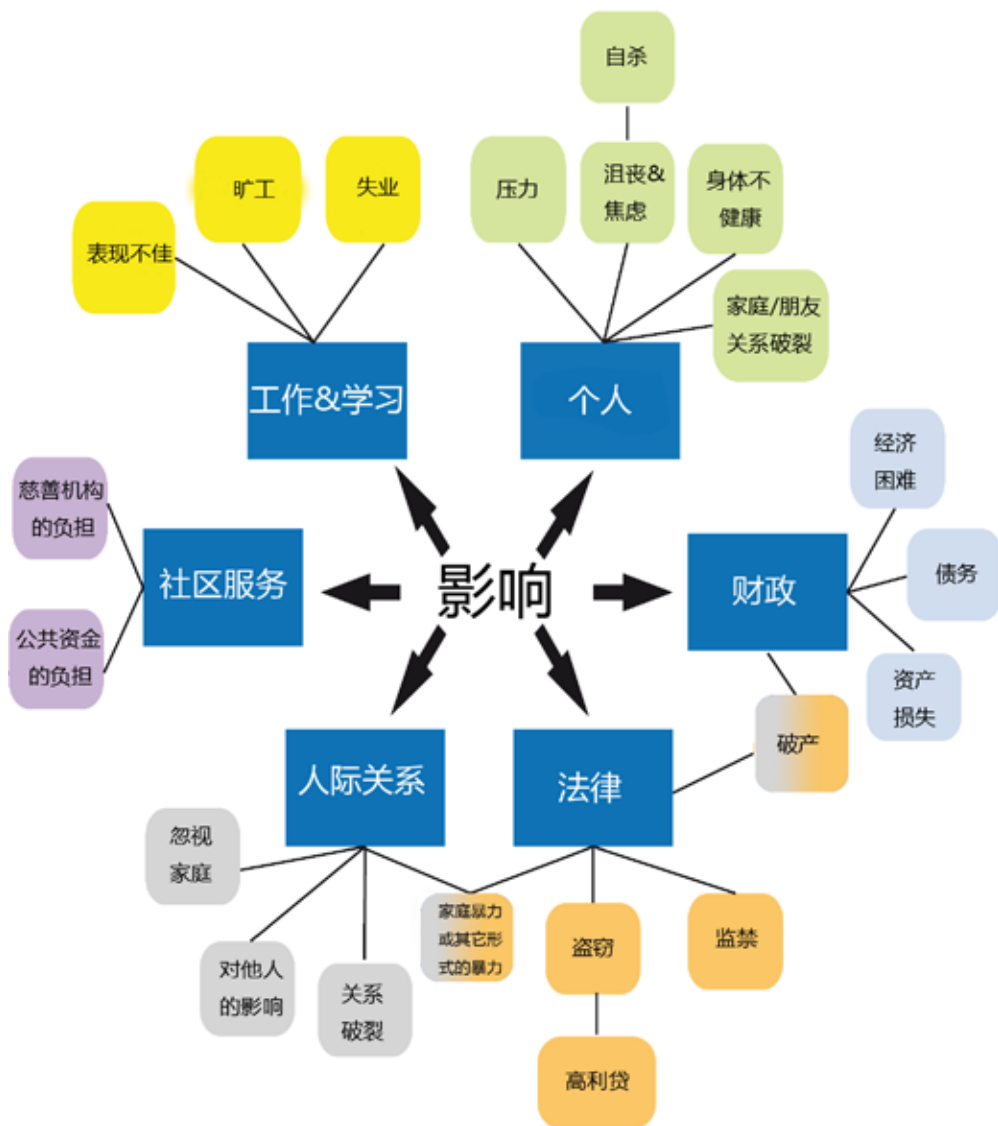
- 此人谈论赌博的输赢（通常会与人分享和庆祝赌赢的钱或物，而对人隐藏损失）
- 家里或者银行账户里不明原因的丢钱
- 会认为已付过最后通知缴费催单
- 情绪波动
- 愤怒的爆发
- 家居用品的丢失
- 无故离家或旷工
- 对孩子和伴侣的忽视
- 从家庭活动和休闲活动中脱离出来
- 隐匿时间和金钱
- 家庭财务压力

“该辅导对我极有帮助并且很大程度上帮助我处理目前状况。谢谢！”



# 问题赌博的影响

问题赌博不仅影响赌博的人也影响他们的家人、朋友及广大社会。问题赌博的影响是深远的并且对以下图表所示的很多方面有影响。





## 对配偶的影响

配偶们会定期讨论关于如何忍受遭遇问题赌博的人。

问题赌博往往与强烈的羞耻感有关，这种羞耻感足以阻止人们诚实地去面对他们的问题或者寻求帮助。

问题赌博可使人深受其害并且需要时间来克服，要克服它，没有一种“正确的方法”，而是有好多种方法。

您也许会为与他人关系的发展感到困惑，跟您信赖的家人和朋友谈谈，与他人分享忧虑，可能对您有所帮助，保密环境下的专业辅导也是一种选择。

如果您发现您配偶的赌博程度后感到惊讶，您可能：

- 难以保持睡眠或入眠
- 烦躁和发怒
- 高度警觉
- 注意力不集中
- 频繁的询问其去向
- 对您的配偶失去信任
- 感到内疚—“为什么我当时不知道”

您可能选择：

- 掌控自己的收入
- 限制配偶手头上的现金
- 拒绝为他们的赌博保守秘密
- 寻求朋友和家人的帮助
- 寻求专业辅导员的帮助

“关于我的处境我更有自知之明了，我确信我不会再赌博了。”

赌博的人可能需要：

- 认识到由于他们赌博所造成的伤害
- 为其造成的伤害承担个人责任
- 为其造成的伤害道歉
- 承诺不会通过赌博活动对他们的配偶造成伤害
- 愿意商谈财务管理策略（例如：破产）
- 告知家人和朋友并请求帮助
- 从专业辅导员那寻求帮助
- 寻求建议并与财务顾问制定财务计划

## 对孩子的影响

父母们竭尽全力保护他们的孩子免受与问题赌博相关的危害。

孩子们受到直接和间接的影响，他们往往不会用语言来表达他们的感觉怎样或者他们的经历如何影响他们。

西澳戒赌帮助中心的辅导服务（Gambling Help WA Counselling Service）是一种让孩子们通过探索想法、感情和人际关系弄清楚他们的世界的轻松途径。该项服务也可在您抚养孩子时为您提供策略方法。

“生活中有很多我们不可或缺的东西，这是其中之一。”

## 对父母的影响

父母们经常担心他们孩子的问题赌博，对父母而言，父母双方彼此沟通，提供一致而有益的帮助是很重要的。

您可以选择：

- 作为一个家庭整体，讨论赌博对你们的影响
- 表达你们在减少赌博的危害方面一起努力的愿望
- 解释您不会向家人保守他们赌博的秘密
- 为存在问题赌博的孩子拟定将所有家庭成员列入在内的支持计划
- 拒绝经济援助的请求
- 帮助您的孩子有机会咨询财务顾问
- 承诺与您的每个孩子度过美好时光，不去考虑问题赌博给您的家庭造成的影响
- 从专业辅导员那为自己寻求帮助
- 帮助您的孩子有机会咨询专业辅导员



# 人会改变吗？

改变是可能的，这需要时间、努力、耐心和承诺。

决定改变是存在赌博问题的人的责任。

根据赌博行为的影响，家人和朋友可以在鼓励和支持改变上发挥作用。然而，支持这种改变的意愿往往会随着时间的流逝而波动很大。

对家人和朋友而言，感到伤心、疲惫、生气并且不愿意提供援助，这是情有可原的。

专业的辅导和支持在此改变过程中协助各方当事人方面可能是很宝贵的。

## 自我排除和第三方排除

自我排除和第三方排除是您与您所关心的人可采取的过程。

始终予以优先的过程是有问题赌博的人将自己从TAB和Burswood赌场等这些场合自我排除，然而，您可以第三方排除。

**什么是自我排除？**——自我排除是一个任何人都可以要求从Burswood娱乐中心的赌场被排除的过程。最短的排除时间为12个月，如果此人12个月后想要重回赌场，那么赌博节制服务（RSG）团队会与其谈话，并且会制定一项关于此人当时重回赌场是否符合其最佳利益的决议。当此人首次重回赌场时，RSG团队也会为他提供帮助。

**什么是第三方排除？**——第三方排除是一个由Burswood以将有赌博问题的人排除在赌场之外为目的来审查此人的过程，可由相关的家人或朋友，或者社会福利专业人员来申请。最短的排除时间为12个月，如果此人12个月后想要重回赌场，那么赌博节制服务（RSG）团队会与其谈话，并且审查他们的状况，制定一项关于此人当时重回赌场是否符合其最佳利益的决议。当此人首次重回赌场时，RSG团队也会为他提供帮助。

“我非常感谢 Centrecare, 尤其是为我提供服务和自由的辅导员。我极其需要寻求和得到援助，允许我有发言权公开表达。”

如果您担心您亲人的赌博行为，或者您担心您的家庭财务状况或情绪健康，您可以建议他们自己从赌场自我排除。如果他们拒绝自我排除，那么他的家人或朋友可以选择这样做。这种情况下您可以选择联系以下组织以获得进一步信息。

- 您可以致电**BURSWOOD娱乐中心**的节制赌博指导中心（08）9362 7500或者与赌场大厅的任何工作人员交谈或者进入赌场的保卫室。
- 关于**TAB或者赛马**，您可以询问所有TAB的代理处或者致电西澳大利亚赌场（RWWA）以开始此过程。零售管理经理可以帮助您进行排除，您可致电(08) 9445 5172 或 (08) 9445 5303联系到他们。

西澳戒赌帮助中心的辅导员可以帮您考虑上述过程。

“我发现这项服务非常有助于解决我的问题并且让我自己感到更加自信更加快乐。”



## 辅导的预期效果是什么？

辅导的过程包括辅导员与客户在一个保密的、非批评性的环境下共同寻找有用的解决方法。

Centrecare 的辅导本质基于且包含以下优势：

- 针对的是人而不是问题
- 寻求办法而不是挖掘缺点
- 探索情况有所好转的时段
- 探索可能的、更好的前景
- 探索其想要继续的、已经发生了的事情
- 把客户们当做他们生活中各方面的行家
- 关注可能的以及可改变的事情
- 改变的可能性
- 解决问题

Centrecare为存在赌博问题的人所关心的家人、配偶和朋友提供辅导。也可提供个人、家庭和伴侣辅导。

辅导大约进行50分钟，所有的辅导人员都具有专业资格。

如果您想了解更多有关辅导过程的信息，请致电Centrecare: ( 08 ) 9325 6644

# 有益资源

## 西澳戒赌帮助中心

西澳大利亚戒赌帮助中心 ( Gambling Help WA ) 是一个具有保密性的辅助支持机构，为经历问题赌博的人以及他们的家人和朋友提供服务。该服务为个人、伴侣以及家庭提供咨询，在这里也可获得团体辅导和财务咨询。

电话：(08) 9325 6644

网址：[www.centrecare.com.au](http://www.centrecare.com.au)

电邮：[enquiries@centrecare.com.au](mailto:enquiries@centrecare.com.au)

## 问题赌博热线服务

这是一项免费的、具有保密性的电话辅导和咨询服务，由有从业资格的辅导人员24小时提供服务。由于是免费电话，因此该号码不会出现在大多数固定电话的账单上。

电话：1800 858 858

网址：[www.gamblinghelponline.org.au](http://www.gamblinghelponline.org.au)

## 节制赌博信息中心

Burswood在现场有一个专门的节制赌博服务团队 ( Responsible Service of Gambling Team )。其高素质的团队在与受赌博影响的人打交道方面具有丰富经验，并且他们能够全方面地探讨您的赌博行为。他们还能提供和推荐其它帮助服务的进一步信息。

电话：(08) 9362 7500

网址：[www.gamblersresponsibly.com.au](http://www.gamblersresponsibly.com.au)

## 匿名戒赌互助会

这是一个志愿团体，由那些在家庭中或者他们的朋友/熟人中受到问题赌博影响的男女以及那些曾经存在或者仍然存在赌博问题的人进行组织和管理。他们管理的团体遍布整个澳大利亚，您可以从有类似问题的人的团体中获得帮助与支持。加入该团体的标准是自愿戒赌。

电话：(08) 9487 0688

# 紧急联系人

警察.....	131 444
救护车 .....	000
妇女家庭暴力热线服务 .....	1800 007 339
男性家庭暴力热线服务 .....	1800 000 599
危险救护 .....	1800 199 008
生活热线.....	131 114
儿童服务热线.....	1800 551 800
父母服务热线.....	1800 654 432
儿童保护部门.....	1800 622 258
心理健康应急热线.....	1300 555 788

## 联系我们

与人交谈比您想象的要简单。

预约方式：

电话：(08) 9325 6644

电邮：[enquiries@centrecare.com.au](mailto:enquiries@centrecare.com.au).

西澳大利亚的城市、地区、乡村和边远地区白天晚上均可预约。