



# 問題 賭博

## 影響每一個人

「我沒想到我會對賭博上癮。  
我以為我會意識到它的危害。」

- Helpline caller, 38歲

問題賭博對所有人都一樣 - 任何人都有可能  
會沉迷。

當賭博導致您的健康、關係、工作或生活  
出現問題時，請及時致電或發短訊。幫助  
是免費和保密的，且可立即提供。

華盛頓州  
問題賭博幫助熱線  
1-800-547-6133

## 若對下列任何問題回答「是」， 則您可能需要幫助：

- 我是否在賭博上花費更多的時間和錢？
- 我是否花大量的時間在想賭博？
- 我是否曾經試著減少或停止賭博，但無法做到？
- 我是否在不能賭博時感到暴躁或不安？
- 賭博是否幫助我逃避生活的煩惱並讓我感覺更好？
- 我是否曾經在第二天回到賭場想要贏回輸的錢？
- 我是否曾經向我關心的人撒謊來隱瞞我的賭博？
- 我是否曾經因為賭博拿了不屬於我的錢、簽假支票，或是違犯其他法律？
- 我是否曾經因為賭博忽略了我的家庭或工作？
- 我是否曾經向人借錢來還賬？



請致電或發短訊，每週7天，每天24小時  
晝夜無休，幫助您自己或您認識的人。

**1-800-547-6133**

這會是您最好的選擇。

**Evergreen問題賭博委員會**

[www.evergreencpg.org](http://www.evergreencpg.org) | 360-352-6133

**華盛頓州問題賭博計劃**

[hca.wa.gov/problem-gambling](http://hca.wa.gov/problem-gambling) | 360-725-1456

**賭博者互誠協會**

[www.gamblersanonymous.org](http://www.gamblersanonymous.org)

**Gam Anon**

[www.gamanon.org](http://www.gamanon.org)