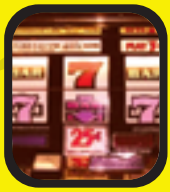
有節制的賭博指南

若賭博對您而言不再只是個遊戲，請遵循以下的指引來控制自己：



將損失的錢視為您娛樂的代價。

限定花在遊戲上的錢且嚴格遵守。

限定花在遊戲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，
並接受輸是遊戲的一部份。

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生理傷痛
的方式。

瞭解賭癮的各種警告訊號。

Translation courtesy of the California Lottery 3819 CHINESE

若賭博不再能提供您樂趣時，
問您自己： 為何還要繼續玩？

請電 **1-800-GAMBLER** 或參閱 **www.problemgambling.ca.gov**

OFFICE OF PROBLEM GAMBLING
California Department of Alcohol & Drug Programs