

# 離『賭』自由行

## (一) 賭博的特質：

1. 轉眼間便會獲利或損失。
2. 倚靠運氣，非參加者所能控制。
3. 因感覺刺激，會令人抽離現實。
4. 可令人沉迷，影響深遠。

## (二) 賭博的禍害：

### 個人層面

1. 自我形象降低，情緒會出現煩躁、焦慮、緊張等心理現象。
2. 令人入不敷支，造成經濟拮据；亦容易養成揮霍習慣，影響正確理財觀念。
3. 因賭博而曠課或缺勤，無法集中精神工作，減低工作能力及學習表現。
4. 減少了正常的休息、睡眠及運動的時間，若同時進食高脂高糖的零食，加上吸煙或飲酒，更會嚴重危害健康。

### 人際及社交層面

1. 與朋友關係疏遠，亦因長期欠債而失去信用，增加人際關係的衝突。
2. 以謊言來隱瞞家人實情，破壞家人的信任；同時亦因金錢上的衝突而影響家庭的和諧氣氛。

### 社會層面

1. 未滿十八歲之青少年參與足球及賽馬博彩，均屬犯法。
2. 賭博純是靠運氣及僥倖心態來取得滿足的活動，助長社會投機風氣。
3. 為了用信用卡借錢翻本，賭徒不惜虛報入息欺騙發卡銀行，甚至代收外圍投注，導致社會罪案率上升。
4. 賭博增加了社會對家庭問題、處理病態賭徒及賭博罪行的負擔。

## (三) 賭博的謬誤：

1. 「賭博是健康的娛樂及消遣」：賭博容易令人沉迷，影響個人及社會。
2. 「賭博可以減壓，消除煩惱」：這只是錯覺，沉迷賭博反而增加壓力。
3. 「賭博可不勞而獲，橫財垂手可得」：換來的恐怕是「貪字得個貧」。
4. 「輸錢=做善事」：只是賭徒在輸錢後的一種自我安慰心態。
5. 「有必勝方法」：贏錢只是偶然，輸錢才是常態，聰明人也不能免疫。
6. 「賭博不會令人沉迷」：若缺乏自我控制能力，最終亦會泥足深陷。

## (四) 拒絕賭博的技巧包括：

1. 直接說不：斬釘截鐵地說「不」，堅決拒絕。
2. 反客為主：主動地提出其他娛樂活動的建議。
3. 我有我性格：表示不會跟隨賭風。
4. 離開現場：找藉口離開現場，避免再受誘惑。
5. 學識淵博：直接說出賭博所造成的禍害。



## (五) 長遠而有效防止參與賭博的方法：

1. 避免主動接觸。
2. 培養健康理財習慣。
3. 建立健康社交活動及娛樂。
4. 學習情緒管理及壓力處理。
5. 建立正確的價值觀。
6. 若沉迷賭博，應嘗試尋找師長協助或致電戒賭熱線，提供意見及協助。