--------------------------------------------------------------------------------------------

歡迎來到“24小時賭博輔導熱線及網上輔導”。

有很多人想戒賭，但發現無從落手。更多時會是對自己的賭博情況沒有深入的瞭解，又或者沒有一個明確和針對性的戒賭計劃，往往就會多次嘗試但遭到挫敗。

這個“自助手冊”，有助于你去瞭解自己的賭博行爲，探討持續賭博和停止賭博的好壞處與其往後情況，并針對自己確實的賭博情況去制定一些停止賭博和還債的計劃。在進行這個手冊的過程中，能幫助你提升自己的自我覺察力和去管理賭博行爲。

這個“自助手冊”，你可以自己單獨去完成。但我們也鼓勵你可以邀請身邊的家人或朋友，與你一起去面對自己的賭博問題，給予你鼓勵和支持。如果在過程中你對於這個手冊有疑問或者覺得不安，都歡迎你打24小時賭博輔導熱線28230101或者加輔導微信skh24hli找輔導員傾談。若你有什麽建議，歡迎隨便提出，去共同改善手冊，將更完善和有效的服務給予有需要的人士。

--------------------------------------------------------------------------------------------

**若手機使用的用戶，請注意放大或縮小版面去看到整個表格。**

目錄

第一節,了解成癮

第二節, 關於過去,現在,未來

第三節, 賭博得失

第四節, 停止賭博的計劃

第五節, 還款計劃

第六節, 重建健康生活

第一節,了解成癮

在這一節，幫助你去瞭解自己關於賭博情況。下面9條是關於賭博失調（gambling disorder）的評估，如果中4條或以上，自己即有可能達到賭博失調程度。若自己的賭博行爲中確實存在以下某些情況的話，也請回答評估括號里面的問題，去將這些情況具體化，更深一層去明確自己現時賭博情況。（請根據自己過往12個月的情況回答）

* 我需要增加金錢來下注才可以達到所渴望的刺激. (最初的刺激? 增加賭注時的刺激? 現在的刺激? 這些刺激分別是怎樣的?)  
  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* 當我嘗試減少或停止賭博時,我會感到不自在,或會煩躁.(減少或停止賭博時,感覺是怎樣的)  
  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* 我曾重複控制,減少或停止賭博但都未能成功.(曾經試過怎樣減少或停止賭博? 未能成功的原因是?)  
  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* 腦海裡經常充滿關於賭博的事情 **(例如持續重溫過往的賭博經驗,預測賭博結果或計劃下一次賭博,構思尋找賭本的方法.)**  (經常充滿關於賭博什麼事情?)  
  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* 我經常感到不愉快時 **(如無助,內疚,焦慮,抑鬱)** ,我便會賭博   (當有些什麼樣的不愉快情緒,會引發你賭博?)  
  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* 當我賭輸錢后,我便會與另一日折返再賭,期望追回輸掉的錢.(輸錢后和第二日去追賭前,自己有什麼想法?  
  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* 我會說謊來隱瞞自己參與賭博的情況.(曾經試過隱瞞自己賭博程度的經歷是? 隱瞞的原因是?)  
  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* 我因賭博已危機或已令我失去重要的關係,工作,學習或事業發展的機會. (因為賭博帶給自己什麼的負面影響?)  
  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* 我需依靠他人提供金錢,以減輕因賭博帶來的財政困境. (怎樣的財政困境? 借錢的原因是? 借過幾多?) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

如果在過程中你對於這個手冊有疑問或者覺得不安，都歡迎你打24小時賭博輔導熱線28230101或者加輔導微信skh24hli找輔導員傾談。

第二節, 關於過去,現在,未來.

上一節，可能你已經擔心自己賭博已經達到失調的情況。在一節，不如將自己賭博的情況和生活聯係在一起，去描述自己現在的生活是怎樣的。除了描述自己現在賭博時生活情況，對比下以前沒有賭博時的生活，究竟因爲賭博而發生了什麽變化？ 也希望你想遠一點，去構思下，若然繼續賭博和停止賭博，以後自己的生活會是一個怎樣的畫面？這四種生活對比下來，哪個會是你更想追求的理想生活？透過這一節的自助手冊，去讓自己去對比這四種情況的生活情況，清晰自己的賭博情況影響了生活中的什麽東西，這些東西是否自己之前沒有意識而又是認爲重要的。

* 過去自己未賭博的生活(過去)  
  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* 現在自己的生活  
  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* 將來自己的生活(繼續賭博)  
  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* 將來自己的生活(停止賭博)  
  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

如果在過程中你對於這個手冊有疑問或者覺得不安，都歡迎你打24小時賭博輔導熱線28230101或者加輔導微信skh24hli找輔導員傾談。

第三節, 賭博得失.

上一節，自己瞭解到生活因爲賭博而發生了一定的改變，這些變化，是”利“還是”弊”呢？在這一節，不如去靜靜考慮下，自己若然持續賭博好處和壞處分別是什麽? 相反的，如果停止賭博的好處和壞處分別又有哪些? 在這節，自己可以衡量一下，賭與不賭帶給自己的會是什麽東西，這些東西是否重要，與對立面相比的話自己更想保留哪個？這樣讓你去知道哪些東西可以成爲改變賭博行爲的因素。

可以列舉一些生活的方面,例如財務,生活模式,家人關係,社交關係,健康,情緒,對自己的印象等等.

* 持續賭博的好處
* 持續賭博的壞處
* 停止賭博的好處
* 停止賭博的壞處

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **好處** | **壞處** |
| **持續賭博** |  |  |
| **停止賭博** |  |  |

如果在過程中你對於這個手冊有疑問或者覺得不安，都歡迎你打24小時賭博輔導熱線28230101或者加輔導微信skh24hli找輔導員傾談。

第四節, 停止賭博的計劃.

在前幾節相信已經幫助到你去清楚知道自己爲什麽需要在賭博中作出改變。但有個決心并不足夠，同時需要一個具體可行的計劃；也需要對應自己在戒賭路途中遇到的障礙，有針對性地去完善屬於你的戒賭計劃。 這樣能讓自己在實行期間中，清晰每一步和下一步的内容和方向，增加自己成功的信心。也建議你可以與家人共同商討這一節中會遇到的障礙和應對障礙的做法。

* 現在因為什麼而賭? 什麼因素會令我更容易去賭? (可參照上幾節的內容)
* 針對賭博動機和因素而制定戒賭計劃的具體步驟 (包括持續的時間)
* 預料會遇到的障礙 (包括一些賭博誘惑的點)
* 我會如何應對障礙
* 我是否需要其他人的協助,需要他們如何協助

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **賭博的原因** | **怎麽做** | **會遇到什麽障礙** | **如何應對障礙** | **需要其他人的幫忙** | **備注** |
| 例如 | 想儘快還卡錢 | 停止賭博，每個月出糧就去還錢 | 忍唔住，一有卡有錢在手就立刻去賭博 | 讓別人保管工資卡身份證 | 叫父母保管自己工資卡，然後在他們陪同監督下去櫃員機還卡數。 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

如果在過程中你對於這個手冊有疑問或者覺得不安，都歡迎你打24小時賭博輔導熱線28230101或者加輔導微信skh24hli找輔導員傾談。

第五節, 還款計劃.

相信大多數受賭博問題困擾的人都會伴隨著債務煩惱。而經常有人不清楚自己財產和收入，也不清晰債務多少和還債的先後次序，令自己覺得沒有能力去還或不知道什麽時候能還清，這很容易導致賭博因爲賭博才是他們認爲唯一能夠處理自己債務的方法，這是一個錯誤的想法。一個還款計劃，能夠幫助自己知道還債的流程，什麽時候能夠還清，收入需要如何分配等等，讓自己之後的生活更有規劃，慢慢行近無賭無債生活。

* 自己現在的收入 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /月
* 日常必要的花費 / 每月 (不包括賭博的花費,建議參考過往沒有賭博時的花費模式) ---- 包括平時的非賭博貸款,租金,給家人的生活費用,自己的使費(包括食和交通)等等。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 合計 |
| 每月金額 |  |  |  |  |  |  |  |  |

因爲自己正在欠債期間，所以建議請去掉不必要的花費，儘快還清款項。  
除去必要的花費，每月的收入還剩下\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /月

* 賭博債務的金額? 債主是哪些? 還債的先後次序 (排1~N)  
  每月還債的金額 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/月

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **債主（還款先後次序）** | **欠債金額** | **每月還款額** | **可還清的日期** | **選擇這次序的原因** |
| 1. |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |
|  | (合計) | (合計) |  |  |

* 如何增加還款金額? (包括增加工作或變賣財產等) 增加還款金額后還債計劃變化如何?  
  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

如果在過程中你對於這個手冊有疑問或者覺得不安，都歡迎你打24小時賭博輔導熱線28230101或者加輔導微信skh24hli找輔導員傾談。

第六節, 重建健康生活

恭喜你來到最後一節，相信你都已經花了很多心思和努力在自己的戒賭上。在停止賭博之後，平日賭博的時間可能會有一個空缺。其實除了賭博還有很多東西值得你去探索值得你去培養，當你去發現適合自己的興趣愛好或者有意義的事情，你就會慢慢享受之後無賭的生活。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **活動** | **頻率 （每周或每月）** | **地點** | **一起參與的人** | **意義** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

如果在過程中你對於這個手冊有疑問或者覺得不安，都歡迎你打24小時賭博輔導熱線28230101或者加輔導微信skh24hli找輔導員傾談。