

目錄

第 01 章	賭博的定義	2
第 02 章	賭博成癮的人口統計和 風險因素	8
第 03 章	不僅是財務問題： 賭博成癮的後果	10
第 04 章	警告信號：識別問題？	14
第 05 章	獲取幫助	18
第 06 章	資源	21

第 01 章：賭博的定義

對於多數人來說，賭博是一種休閒活動。就像體育賽事或週末紙牌遊戲一樣，賭博是一種社會活動、一種娛樂形式，也是與志同道合的朋友相互聯繫機會。參與賭博不會給大多數人帶來負面影響。

但也有其他情況。

對有些人來說，賭博在生活中扮演了更重要的角色。賭博逐漸成為強迫性行為，變得無法控制。他們逐漸沒法克制，導致影響了生活的其他方面。瞭解理性賭博和賭博成癮之間的差異，是讓我們自己和親朋好友遠離賭博成癮危害的關鍵。

賭博的一般方式

- 彩票
- 抽獎
- 賭場
- 網路
- 紙牌遊戲
- 體育活動
- 快速抽彩
- 賽馬/賽狗
- 老虎機
- 技巧遊戲
- 賓果遊戲
- 易開罐拉環
- 數字賭博
- 股票市場
- 骰子

賭博與賭博成癮

賭博是將某些賭注壓在不確定的結果上的一種行為。當我們賭博時，我們將一些財產置於風險之中，以圖獲得價值更多的東西。獲得更多價值（無論是金錢、物品或服務）的行為依賴於賭博技巧或純粹運氣。

大多數人賭博是有節制的，或者遇到超級碗比賽等特殊活動才賭博。這是一種娛樂和社交的方式。如同去電影院或體育愛好鍛煉一樣，人們可以享受與朋友通宵打牌的樂趣，可以「奮戰到底」，也可以參加錦標賽大展拳腳。

18 歲以上的成年人…

來源：全國預防嗜賭理事會



此生至少參與過一次賭博

在去年參與過賭博



賭博會產生興奮感，讓理性賭博者反復參與，讓大多數成年人將賭博視為一種娛樂活動。如今，在各種地方都很容易找到賭博機會，包括家庭、辦公室、商店以及當地賭場和體育設施。

上述社交性賭博並非我們談論的賭博成癮中的賭博。

賭博成癮者…



花費
多更時間，

花費
更多思考，



花費
更多錢財



…相比於社交性賭博者

賭博成癮被研究界給予了各種定義，從尚未滿足病態性賭博標準的人，到賭博行為拖累、破壞或損害個人、家庭或職業的人。根據全國預防嗜賭理事會的定義，術語「賭博成癮」的範圍更加廣泛，包含連續賭博問題，賭博成癮的範圍最多可延伸至病態性賭博。

病態性賭博是一種漸進性行為失常，指一個人在心理上無法控制賭博衝動，導致損害職業、家庭和社會的利益。美國精神病學會在 1980 年第一次認識和診斷病態性賭博，其特點為慢性地、漸進地發生無法抵制賭博衝動的行為。

在一年中，有 2%-3% (400 萬至 600 萬) 美國成年人會賭博成癮。另有 1% (200 萬) 成年人會達到病態性賭博。

來源：全國預防嗜賭理事會

被診斷為病態性賭博，
必須滿足美國精神病
學會制定的 10 條標準
中的 5 條：

- 該人時刻想著賭博
- 該人增加賭注來維持賭博的
刺激感
- 該人在資產削減時表現出
激動煩亂
- 該人以賭博作為逃避
- 該人追逐損失
- 該人用謊言來掩飾
- 該人危害到重要親屬
- 該人依賴于金融援助
- 該人無法控制或停止賭博

根據國家酒精及相關情況 的流行病學調查，病態性 賭徒調查…

來源：PETRY, NM 等人，2005

73%_{.2} 有酒精濫用情況



38%_{.1} 有藥物濫用情況



60%_{.4} 有尼古丁依賴



15-20% 嘗試自殺



每年，超過 400 萬美國成年人會賭癮增加，導致嚴重的個人和經濟損失。這就是賭博成癮。這就是我們希望解決的問題行為，防止賭博成癮的受害者經受情感、身體和經濟損失。

來源：全國預防嗜賭理事會

機會、能力和感知能力

具有賭博技能和缺乏賭博技能都會加重賭博成癮的危險。許多紙牌遊戲需要技巧和策略來增加獲勝機率，其他賭博方式（如彩票和電子遊戲機器）則不需要技巧，無論賭博者的行為如何，結果都是預先確定的，獲勝幾率完全取決於運氣，即使賭博者會幻想他們的出手時機、下注方式或點擊按鈕能夠改變結果。

認為自己技巧高超的賭博成癮者會持續賭博，覺得自己最終能夠獲勝。

他們也相信機會的說法，玩到「轉運」為止，導致欠債越來越多。



何為賭徒謬誤？

在過去一個世紀裏，成千上萬人被賭徒謬誤所害，這種錯誤的概念使人們相信，固定概率的隨機事件的發生幾率會隨著近期的發生情況而增加或減少。

1913 年，在蒙特卡羅賭場的輪盤遊戲中，小球連續停在黑色 26 的位置，導致人們對賭場頗為關注。隨著連續出現的繼續，賭徒們不斷加高賭注賭紅色，認為連續出現的情況無法持續，小球「總歸」會停在紅色上。「下一次肯定是紅色了！」

這些賭徒未能意識到，雖然連續出現看似難以置信，但每輪都是一次獨立事件。因此，無論連續 3 次還是 30 次停在黑色上，下一輪的幾率仍然是相等的，即紅色 (47.37%)、黑色 (47.37%)。

來看另一個例子。拋擲硬幣時，正面朝上的幾率與反面朝上的幾率是相等的。無論前一輪是正反都有，還是連續正面朝上，下一輪結果的概率永遠不會改變。永遠是 $\frac{1}{2}$ 正面朝上， $\frac{1}{2}$ 背面朝上。

賭徒謬誤導致人們沉迷賭博，超越了健康和可管理的界限。每天都買彩票的人會覺得自己「總該」中獎了，老虎機玩家認為自己輸了很多次以後該贏了，這種賭徒謬誤會加劇賭博成癮。

第 02 章：賭博成癮的人口統計和風險因素

賭博成癮是沒有差別的。它會影響男人、女人和所有年齡段的青少年。雖然 18 歲以下的人參與賭博是違法的，但賭博成癮的風險往往是在青少年時期發展出來的，在任何時刻都會發生，尤其是生活方式發生重大改變或產生重大變故以後。

雖然您可能沒有意識到賭博成癮會影響周圍的人們，但賭博成癮會發生在任何年齡、任何種族、任何背景的不同人群身上。

年齡

賭博成癮會影響各個年齡層的人，從高中生到老年人，任何年齡段的人都可能出現這種問題。眾所周知，賭博成癮者多數是在年輕時接觸賭博的。

性別

多年研究顯示，男性占賭博成癮者人數的 2/3，然而近年來，男女數量差距在快速縮小。每年有更多女性開始轉向互聯網撲克和老虎機等賭博形式，藉以逃避情感問題和家中的棘手情況。

種族

白人、黑人和西班牙裔同樣可能每週賭博，儘管白人不太可能賭博成癮。每個種族都難逃賭博成癮帶來的後果。

背景

雖然從未結婚的人更容易賭博成癮，但賭博成癮也會發生在已婚、離婚和喪偶的人身上。無論工作和學歷如何，都會產生賭博成癮，無論有沒有其他上癮情況也都會產生賭博成癮。

風險因素

大多數人是偶爾在社會環境中賭博，比如在賭場、賭體育賽事或在雜貨店購買彩票，但有些人賭博成癮的風險更大。

這些風險因素包括：

- 更易接觸或靠近賭博場所
- 初期獲勝（「新手運氣」）讓人曲解了獲勝的極低概率
- 無聊或孤獨
- 本身存在心理健康問題，如強迫症、精神分裂症、抑鬱症和焦慮症
- 一次「重大勝利」能夠解決的嚴重財務問題
- 賭博能夠分散精力，成為慘痛經歷或虐待養育的一種逃避方式
- 還有其他成癮情況，例如藥物或酒精濫用

第 03 章：不僅是財務問題： 賭博成癮的後果

賭博成癮的相關後果遠遠不止掏空家底或欠下外債，還會影響人的情感和整體健康程度。隨著一個人賭博成癮的時間增加和程度加深，他們面臨的後果也更加嚴重，包括影響親朋關係、損害職業聲譽、妨礙身心健康。

下面是賭博成癮最常見的一些後果：

職業和聲譽

賭博成癮會對一個人的工作及同事關係造成嚴重結果。嚴重的賭博成癮會導致曠工或無暇顧及自己的本職工作。財務壓力也會在工作中顯現，員工需要錢去償還債務和繼續賭博，可能導致向同事借錢或要求雇主提前支付工資。最嚴重的賭博成癮可能導致盜竊和其他非法行為，以獲得錢財或有價值的財物。

賭博成癮者會脫離管理和同事，賭博分心會影響生產力和工作品質。這種情況常見於線上賭博，或者使用工作時間查看計分表、股票動向、通過電話下注。

財產和物品

許多賭博成癮問題的根源是希望獲勝——贏得更多的錢、財產或其他有價值的物品。不幸的是，衝動性賭博也會輸掉這些東西。

炫耀最近贏得的財物是賭博成癮者的典型表現。越來越關注財物的貨幣價值或稀有性不僅是賭博成癮的跡象，也說明為了獲得這些財務而付出的債務可能增加。賭博導致的債務積累會致使信用卡欠費成千上萬，會使人失去房子、汽車以及其他財產和必需品。失去這些東西不僅影響賭徒本身，還會影響他/她家庭及社交圈中的其他人。

親朋好友

除非尋求幫助，否則賭博成癮對家庭影響往往是毀滅性的和不可逆轉的。從與父母、配偶和朋友的關係，到孩子的安全和幸福，賭博成癮會完全影響到賭徒的生活和社交圈，甚至會將其摧毀。面臨的損失包括：

失去信任：賭博成癮者會被衝動驅使，導致他或她犧牲自己的義務和責任，一心只想賭博。長此以往，賭博成癮可能使人逃避某些責任，例如支付帳單或每週去雜貨店購物。一般會限制賭博成癮者使用家庭基金和財產。除了財務方面的信任，親朋好友還會產生厭倦，不願再信任一個欺騙過人、不把親朋好友利益放在心上的人。

(接下頁)

親朋好友 (續)

失去尊重：賭博成癮不僅會為賭徒帶來麻煩，更會影響到至親密友。不斷增加的壓力、失望和財產損失會使這些人產生怨恨，這樣失去的尊重需要多年來重拾。

關係崩潰：賭徒的至親密友會發現，與賭徒減少聯繫或斷絕聯繫更為有利。如果賭徒不去尋求幫助戒除賭癮，這些關係可能會中斷幾月、幾年，甚至永遠斷絕。

改變家庭結構：賭博成癮會從以各種形式影響家庭成員。配偶或成年兄弟姐妹要承擔更大的責任，小孩子也會更加擔心和試圖理解，整個家庭都要承受賭博成癮帶來的後果。有賭博成癮者的家庭中，離婚並不少見。

影響家庭的財務問題：有些賭博者會把抵押還款、有線電視帳單或大學學費拿去賭博，這些財物問題會影響整個家庭的財務狀況。

在親朋好友中的聲望：在失去信任和尊重後，想要重建聲望需要許多時間和各種努力。賭博成癮者重建聲譽需要當事人雙方都能在戒癮康復過程中坦誠相待。

健康

相比不賭博的人，賭博成癮者更容易出現健康問題，惡化人際關係，因為病假而影響工作。賭博成癮者常見疾病包括但不限於*：

- 呼吸道疾病
- 牙齒或口腔問題
- 肥胖
- 偏頭痛
- 睡眠障礙
- 慢性疲勞
- 肌肉和疼痛問題

* 出自康乃迪克州賭博情況的經濟和社會影響分析，2009。

情緒抑鬱與自殺率升高

由於健康、財務和心理原因，賭博成癮者更容易具有較高的抑鬱和自殺的幾率。

沉溺于賭博的強迫性賭徒可能患有高血壓、失眠、頭痛等賭博引發的健康問題。賭博成癮的人更有可能同時對其他東西上癮，例如毒品和酒精，從而導致恐慌和焦慮障礙。

賭博成癮者可能會通過信用卡、個人貸款或出售財產等方式積累債務和損失，賭徒和親朋好友經受的壓力和憤怒會引起絕望，讓賭徒感覺無法逃避。

俄勒岡州衛生局在 2012 年發佈的簡報顯示，4.8% 尋求治療的賭徒曾試圖自殺，27.4% 的賭徒承認有過自殺的念頭。

第 04 章：警告信號：識別問題？

賭博成癮有很多警告信號。通過回答幾個問題，您可以開始確定本人、成年親人、孩子或同事是否顯現出賭博成癮的跡象。



有關自己的問題

1. 您總被收債人纏著嗎？
2. 您是否通過賭博來逃避焦慮、無聊或麻煩？
3. 賭博的念頭是否會影響睡眠？
4. 賭博的時間是否比預期要長？
5. 是不是爭吵、失望和挫折趨勢您賭博的？
6. 您是否通過賭博來慶祝？
7. 您是否曾經因為賭博帶來的問題而產生自殺的想法？
8. 您是否因為賭博而曠工或曠課？
9. 您是否把租金/還款或飯錢用於賭博？
10. 您是否借錢賭博或還賬？
11. 您是否跟配偶、伴侶或其他親人保證過戒賭，但依舊還在賭博？
12. 自從賭博以來，您是否發現自己性格有所改變？
13. 您是否因為賭博而不回家、不顧家或與親朋好友長期疏遠？

有關成年親人的問題

1. 您的親人總被收債人纏著嗎？
2. 您的親人是否通過賭博來逃避焦慮、無聊或麻煩？
3. 賭博的念頭是否會影響他或她睡眠？
4. 親人賭博的時間是否比預期要長？
5. 是不是爭吵、失望和挫折趨勢您的親人賭博的？
6. 您的親人是否通過賭博來慶祝？
7. 您的親人是否曾經因為賭博帶來的問題而產生自殺的想法？
8. 您的親人是否因為賭博而曠工或曠課？
9. 您的親人是否把租金/還款或飯錢用於賭博？
10. 您的親人是否借錢賭博或還賬？
11. 您的親人是否誠心保證戒賭，但依舊還在賭博？
12. 他或她賭博加劇後，您是否發現其性格有所改變？
13. 您的親人是否因為賭博而不回家、不顧家，並與親朋好友長期疏遠？



有關青少年的問題

1. 青少年是否無故曠課？
2. 青少年是否突然成績下降或無法按時完成作業？
3. 青少年的性格或行為是否發生了變化？
4. 青少年是否有誇大炫耀自己的錢財？
5. 青少年是否參與每日或每週紙牌遊戲？
6. 青少年是否會自誇自己賭博獲勝？
7. 青少年是否對賭博的話題越發感興趣？
8. 青少年是否對包含概率和比分的報紙、雜誌、期刊等產品產生不尋常的興趣？
9. 青少年是否無法解釋新添物品的來源？
10. 青少年是否會借錢或偷錢？
11. 青少年是否會一反常態地忘記約會或日期？
12. 在談話中，青少年是否經常使用「打賭」一詞和/或其他賭博語言(如賽馬、讓分、冷門、偏愛)？

？ 有關員工或同事的問題

1. 員工是否經常不在自己的工作崗位？這裏的「經常」包括：
 - 經常使用電話下注或查看結果
 - 花時間閱讀報紙中的比分、賽馬、體育或股票版面，而不是用來工作
 - 經常參加紙牌、彩票和/或辦公室賭博
2. 員工是否經常請病假，尤其是半天病假？強迫性賭徒經常要花費大量時間。使用病假來賭博，他/她通常會經受：
 - 抑鬱
 - 高血壓
 - 潰瘍
3. 員工經常遲到、早退、午休時間過長、彙報困難和/或無法守在預先安排工作地點嗎？
4. 員工是否談及或擔心財務問題，或者遇到資金困難，導致要求預支現金或找同事和/或僱主借錢？
5. 員工是否總發起和/或主持辦公室賭博（如體育賽事期間、彩票或涉及出生的壓注）？
6. 員工是否會鼓勵同事參與辦公室賭博和/或賭更多的錢？
7. 員工是否試圖組織辦公室同事前往賭場或賽馬場？
8. 員工是否簽過空頭支票？
9. 員工是否有多於 1 個郵寄地址？
10. 員工使用公款時，是否有可疑或不正當的跡象？

第 05 章：獲取幫助

克服賭癮並不容易，但有一些專案可以提供幫助。每年都有成千上萬的紐約市民面對賭博成癮的問題。我們鼓勵您利用這些資源，通過康復療程幫助賭徒及其親朋好友。

下面是一些可用資源的常見類型：

自我救助

自我救助專案讓賭博成癮者認識到賭博成癮的嚴重性和後果，制定目標和計畫，使其能夠重新控制自己他們的財務穩定、個人關係和未來發展。這些可能包括分步專案、諮詢、同伴支持或通過練習冊和線上資源自行努力。

分步項目

分步項目指導賭博成癮者完成康復療程，幫助其制定康復階段、與其他賭徒和諮詢師共同討論，以成功戒掉賭博行為。

動機性訪談

克服成癮行為需要時間、精力和動機。通常來說，最好的結果需要指導、情感支援和大量的自我反省。

在過去的幾十年裏，動機性訪談被廣泛應用於尋求行為改變的項目，從酒精和藥物濫用項目，到營養和鍛煉項目。

動機性訪談採用溫情的方式討論賭博成癮，而不是對抗的方式，能夠讓賭徒成功地面對健康、財務和情感危機，通過與專業治療師進行諮詢，實現積極的行為變化和結果。治療師會提供溫情的方式和開放的環境進行談話，讓賭博成癮者瞭解自身情況，參與談話可以幫助確定賭博成癮或其他併發成癮問題的根源所在，這種關係還可以幫助賭徒確定、監督和改善個人目標。

匿名戒賭互助協會 12 步專案

1. 我們承認自己無力控制賭博——我們的生活已變得難以管理。
2. 相信比我們自身更強大的力量可以使我們正常地思考和生活。
3. 下定決心，通過自己理解的這種力量，改變自己的意願和生活。
4. 做一次徹徹底底的、無所畏懼的道德和財務自省。
5. 向自己和其他人承認自己過錯的本質。
6. 我們已經準備好彌補這些性格缺陷。
7. 謙卑地請求 (我們理解的) 上帝除掉我們的缺點。
8. 列出所有我們曾傷害過的人，願意進行賠罪。
9. 只要有可能，就直接補償這些人，除非這樣做會傷害他們或其他人。
10. 繼續進行自省，當我們犯錯時，立刻進行承認。
11. 尋求通過祈禱和冥想來增強我們與上帝的有意識接觸，因為我們理解他，祈求他的知識以及讓我們去實踐知識的力量。
12. 在我們所有的事務中努力實踐這些原則，試圖把這條消息傳遞給其他強迫性賭徒。

同伴支持

當需要戒除賭博成癮問題時，親朋好友提供情感和動機的支持是非常重要的。無論是開車載他們參加諮詢課程，還是在電話裏當傾聽者，抑或是在他們獲得成功後給予鼓勵和一同慶祝，這些支持行為或多或少都能幫助一個人去克服賭博成癮問題。

不僅親朋好友的支持至關重要，同伴支持也能為賭徒提供一個集體氛圍，集體中的人曾經面對過或正在面對相同的目標和問題。親朋好友也許能夠說出鼓勵的話，但是他們通常無法理解賭徒面對的關鍵問題，例如：

- 賭博成癮是如何開始的？
- 什麼時候開始賭博失控的？
- 開始失去金錢、財產和朋友時，我怎麼能任其繼續？
- 為什麼戒賭如此之難？

同伴支持彙聚了一群面對相同問題的人。在康復治療的不同階段，同伴支持群裏中的人可以分享自己的經歷、目標、障礙和解決方式。與完全理解您或賭博成癮者的人交談，對話會更為開放和誠實，不用擔心像與親朋好友談及賭博成癮時一樣會被指責。

第 06 章：資源

如果您認為賭博正在傷害您，或者您知道有人正在經受賭博的影響，有很多機構和組織可以提供幫助。

紐約預防嗜賭理事會

www.nyproblemgambling.org

紐約預防嗜賭理事會是一間非盈利性的獨立公司，致力於提高公眾對賭博成癮和強迫性賭博的認識，宣導為深受賭博所害的人提供支援服務和治療。

紐約州酗酒和濫用藥物服務辦公室

www.oasas.ny.gov

NYS OASAS 的使命是「通過預防、治療和康復療程，領導一套戒癮系統，改善紐約人的生活。」OASAS 負責計畫、開發和管理紐約州的化學依賴和賭博治療機構系統。

全國預防嗜賭理事會

www.ncpgambling.org

NCPG 的使命是「提高公眾對病態性賭博的認識，確保為賭博成癮者及其家庭普及治療項目，鼓勵預防和教育方面的研究和項目。」

匿名戒賭互助協會®

www.gamblersanonymous.org

「匿名戒賭互助協會是一種男女共同參與的協會組織，成員互相分享經驗、力量和希望，希望能夠解決他們共同的問題，幫助其他人擺脫賭博成癮。加入協會的唯一要求是希望戒賭。」匿名戒賭互助協會受捐助支持，成為會員不收取任何費用。

Gam-Anon® International Service Office, Inc. 有限公司

www.gam-anon.org

Gam-Anon 是一個 12 步自我救助團體，幫助受到親人賭博影響的人們。無論親人已經停止賭博，還是仍在賭博，該團體都能提供支持說明。

紐約州博彩委員會

www.gaming.ny.gov

紐約州博彩委員會致力於宣導理性賭博，參與解決有關賭博成癮的各種問題，包括確保博彩場所遵從所有法律法規並進行適當的社區延伸服務措施，並在州內貫徹自我戒賭政策。

參考

想要瞭解有關上述內容的更多資訊，可以訪問以下資源。

「常見問題解答——賭博成癮者」，全國預防嗜賭理事會。
www.ncpgambling.org/i4a/pages/index.cfm?pageid=3314

「全國賭博成癮宣傳周」，全國預防嗜賭理事會。
www.npgaw.org/problemgamblinginformation/factsfigures.asp

(2009) 康乃迪克州賭博情況的經濟和社會影響分析。

Spectrum Gaming Group。

www.ctlottery.org/pv_obj_cache/pv_obj_id_0BF9A380311922353B402B3CBF1E6DCF96E54600/filename/june_24_2009_spectrum_final_final_report_to_the_state_of_connecticut.pdf

Crosen, R. and Sundali, J. (2005) “**The Gambler’s Fallacy and the Hot Hand: Empirical Data from Casinos.**” *The Journal of Risk and Uncertainty*, 30:3; 195-209. Springer Science + Business Media, Inc. 有限公司
cbees.utdallas.edu/~crosenr/research/%5B31%5D.pdf

尋求賭博成癮方面的幫助

1-877-8-HOPENY

1-877-846-7369