

想给自己 一个 喘息的 机会吗？

当赌博不再是享受，反而成为负担，不妨给自己一个机会，暂时放下。



赌博对任何人都可能造成伤害

你可能想要减少或完全停止。

有时候，暂时放下赌博，是重新找回生活的开始。

帮助和资讯随时可得

如果你想了解有哪些方法可以帮助你：

- 请联系场所的赌博联络员
- 扫描二维码，填写《澳大利亚首都领地自我禁赌咨询表》



急需帮助吗？

请拨打全天候免费保密赌博求助热线：**1800 858 858**。
你还可以随时自行申请采取全国范围的线上及电话赌博禁赌措施。详情请访问 www.betstop.gov.au。

