辨认休闲赌博及问题赌博的不同

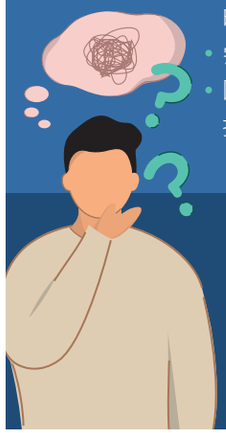
休闲赌博

- 为了消遣而赌博
- 在能力范围内赌博(金钱和时间方面)
- 能随时停止赌博
- 不会因为赌博而对自己或家人造成伤害



问题赌博

- 下注金额超出预算
- 反复尝试翻本
- 向身边的人隐瞒因赌博而造成的问题
- 赌到连工作和家庭都不顾
  时时刻刻都想要赌博
- 尝试减少赌博，但却无法做到
- 因为赌博而造成债务增加、无法付清账单或
  拥有其他财务问题



如果您出现以上的状况，您可能面临嗜赌问题或已经赌博成瘾。

您应该即刻寻求援助。

资源

查询及预约：
电话: 6354 8154
电子邮件: admin@ncpg.org.sg

我该去哪里寻求帮助?
全国预防嗜赌援助热线1800-6-668-668
网站聊天室 www.ncpg.org.sg
每天上午8点 – 晚上11点

**通过手机拨打 1800 服务热线需缴付通话费。*

NCPG.Singapore @ncpg.singapore www.ncpg.org.sg

10/2026

NCPG NATIONAL COUNCIL ON PROBLEM GAMBLING

征服赌瘾

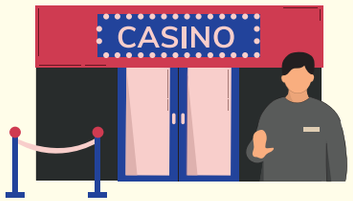
今天就寻求帮助。



我能做些什么?

步骤一

禁止或限制您的赌博活动



赌场

您可以通过申请赌场自愿禁门与自愿入门次数限制计划来将自己排除在外，或限制您进入赌场的次数。

新加坡博彩公司的网上投注 (万字票、体育及赛马投注)

您可以向新加坡博彩公司申请自愿禁门计划来防止自己进行网上赌博。





老虎机室 (私人俱乐部)

您可以通过申请自愿禁门计划来防止自己进入老虎机室。

请通过QR码申请或致电6354 8154与全国预防嗜赌理事会联系。

扫描

申请以上场所的自愿禁门计划

扫描

申请赌场自愿入门次数限制计划

步骤二

与专业人员讨论您正面临的问题



NCPG援助热线及网站聊天室

请致电**1800-6-668-668** 或扫描QR码与我们的专业支援人员聊天。

扫描

工作时间：每天早上8点 – 晚上11点
您可以保持匿名。

指定援助机构的面对面辅导

新加坡普诺诊所 (Promises Healthcare) (诺维娜医疗中心)
请致电 **6797 7288** 进行预约。

营业时间：
- 周一至五 (上午8点30分 – 下午6点)
- 周六 (上午8点30分 – 下午1点)

*** 热线服务和网站聊天服务均为免费。**
新加坡公民和永久居民可以享有免费的面对面辅导。

步骤三

通过社会服务组织寻求:支援服务，以及处理您未偿还的贷款及债务

兴起社区关怀 **6909 0628**	●●
蒙恩社会服务 **8428 6377**	●●
晨曦社区关怀 **6749 0400**	●●
亚杜兰生命辅导中心 **6659 7844 / 9423 8832**	●●
升望社区服务 **8876 2225**	●●
WE CARE 社区服务 **3165 8017**	●●
一望中心 **6547 1011**	●●
回教专业人士协会 (AMP) **6416 3960 / 6416 3961 (求助热线)**	●●
新加坡信贷辅导协会 **6225 5227**	●
国立成瘾治疗服务 (NAMS) **6389 2222**	●●
樟宜综合医院 (心理医药中心) **6850 3333**	●

- 债务管理
- 互助小组
- 辅导

