

4 保護自己免因賭博而受到傷害的方法

1. 設定賭博時間和金錢上限，達到所定上限後立即停止賭博。
2. 定時暫停賭博。
3. 檢視消費明細，有效掌控支出。
4. 向賭博場所諮詢如何自我排除參與賭博活動或使用 **BetStop** 來禁止自己賭博。

如欲以您偏好的語言獲取免費且保密的支持服務，請致電 1800 858 858、瀏覽 gamblershelp.com.au 或掃描下方的 QR 碼。

