

4 保護自己免於賭博傷害的方法

1. 在下注前，透過 **YourPlay** 設定投入的時間與金額上限。
2. 適時暫停，讓自己遠離賭博片刻。
3. 檢視消費紀錄，幫助自己掌握支出狀況。
4. 向場館查詢「自我排除 (self-exclude)」的方法，或使用 **BetStop** 將自己列入禁止賭博名單。

如需免費保密的多語言支援，請致電 1800 858 858，訪問網頁 gamblershelp.com.au，或掃描下方的 QR code。

