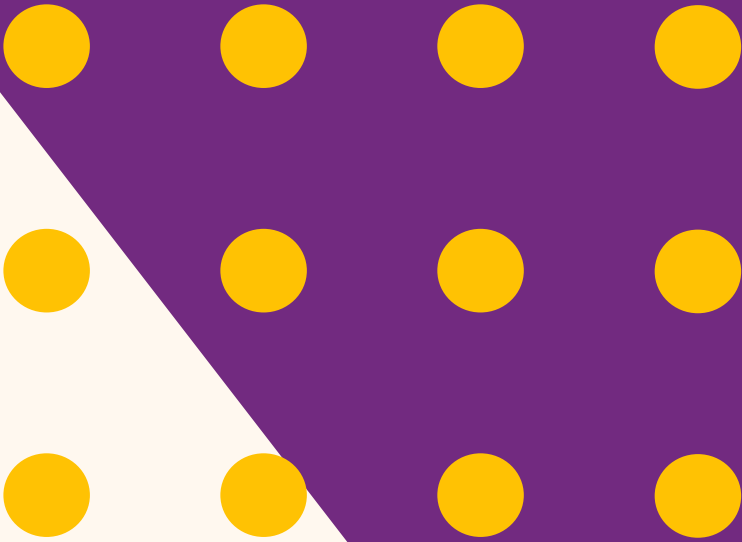


# 聊了才知道

如何和您的孩子討論賭博的危險



Massachusetts  
Department of  
Public Health

# 目錄

- 01 簡介
- 04 了解賭博事實以及統計數字
- 12 了解預警徵兆並降低風險
- 15 開啟對話
- 19 遊戲活動
- 28 可列印的活動材料

# 我怎麼確保孩子安全健康？

## 親愛的家長,

從您孩子出生的那一天開始,您可能就不斷的在質問自己:我該如何確保孩子的身心健康?

但我們面對的現實是生活中處處充滿風險,這是生活的一部分。身為父母,我們不能無時無刻的控制孩子預防他們冒險。但我們可以引導孩子遠離高風險的行為,如酗酒、毒品、電子煙和賭博。

吸毒和酗酒是青少年家長普遍關心的問題,但是賭博常常被遺漏掉。沒關係,我們就是針對這個現實為您準備了這個工具包。

如果以下的內容對您來說很陌生,不用擔心。現在跟您的孩子看是討論這個重要的問題為時不晚。只要您能夠幫助孩子建立健康的好習慣,讓他們能夠安全、自信的探索風險,您就邁出了正確的一步。

---

註: 本工具包是為10-13歲青少年的家長設計的,但是內容的對話要點對於其他年齡的小孩都適用。



# 賭博：

拿有價值的東西冒險，  
但是不知道結果會是輸還是贏。

# 青少年賭博： 沒有回報的風險

## 令人訝異的統計數字

家長最關心的成癮行為包括酗酒、吸毒和電子煙，尤其是擔心這些行為成癮會負面影響青少年大腦的發展。賭博成癮是其中較少被注意到的危險行為，而且對青少年造成的影響比一般人想像的更嚴重。

12-17歲的青少年裡有4-5%受到賭博成癮的影響，而在成年人裡比例僅為1%。著表示麻州有超過40,000名青少年跟賭癮掙扎。60-80%的高中生表示在過去一年內有賭博，連年僅10歲的兒童都有可能患上病態賭博。總體而言，有賭博問題的孩童人數在短短兩年內翻了4倍。

# 50%

6-8 年級學生參與某種  
形式的賭博

# 80%

高中生過去一年內曾經  
賭博過一次

# 4-8%

青少年有賭博問題，  
而成年人裡的比例僅為1%

# 10岁

最早開始出現賭博問題的年齡

# 賭博常識

# 50%

6-8 年級學生參與某種形式的賭博

# 5%

的青少年(12-17 歲)  
有賭博問題

相較於

# 1%

的成年人有賭博問題

# 4x

有賭博問題的兒童人數  
在短短兩年內四倍成長



# 13%

的青少年(11-16 歲)  
在網路上玩過賭博遊戲



# 80%

的高中生表示在過去  
一年中曾為賺錢而賭博



在所有成癮行為中，  
賭博引發的自殺率最高。  
賭博的青少年比一般青少年  
更有可能使用非法藥物



## 青少年怎麼開始賭博

青少年即使無法前往賭場或購買彩票，還是可以透過許多方式賭博，例如：

- 觀看或參加成人撲克遊戲或體育博彩
- 刮父母或其他成人購買的彩票
- 玩需要付費的線上或手機應用程式遊戲

# 賭博會造成 什麼問題？

# 這會造成長久的影響

為什麼這麼嚴重？青少年玩玩虛擬寵物或是魔法硬幣的遊戲，怎麼會導致終生的賭癮？

研究顯示，在 12 歲之前接觸看似無害博彩的兒童，日後有賭博問題的可能性比其他兒童**高出四倍**。從毒品中獲得「快感」獎賞的大腦部位在賭博的時候會得到一樣的刺激。由於青少年的前額葉皮質（大腦的邏輯中樞）尚未完全發育，他們往往難以評估風險，也難以為自己做出正確的選擇。因此，今天在手機應用程式或 Roblox 遊戲中的「贏錢」，可能導致未來在現實生活中不健康的賭博行為，並帶來相應的負面副作用。



**12歲以前接觸博彩的兒童，日後出現賭博問題的可能性是其他兒童的4倍。**

# 降低風險

有很多方法可以降低孩子有賭博問題的風險。以下建議希望能幫助您踏出預防的第一步：

## 01

減少孩子接觸賭博的機會。由於孩子通常會以父母的行為為榜樣，請考慮放棄購買彩票或週末玩撲克的機會。

## 02

明確限制孩子的使用螢幕時間，減少網路賭博的機會。

## 03

如果您發現孩子在玩任何與賭博有關的應用程式或遊戲，請直言不諱並開始對話。您可以隨時使用本工具包中的提示！

## 04

關注孩子的消費習慣。下次孩子要求借用您的信用卡購物時，請務必詢問用途。

## 了解賭博跡象

了解青少年賭博的特徵跡象可以幫助您識別問題賭博，並防止壞習慣繼續發展。如果您的家人有上癮史，這一點尤其重要。孩子的警訊包括：



在學校的態度改變 (缺席、不完成作業、對課外活動的興趣降低和/或成績下降)



情緒或行為的改變 (攻擊性、防衛性、焦慮/憂鬱跡象及/或保密性)



明顯對競爭 (獲勝或頑固不化) 感興趣



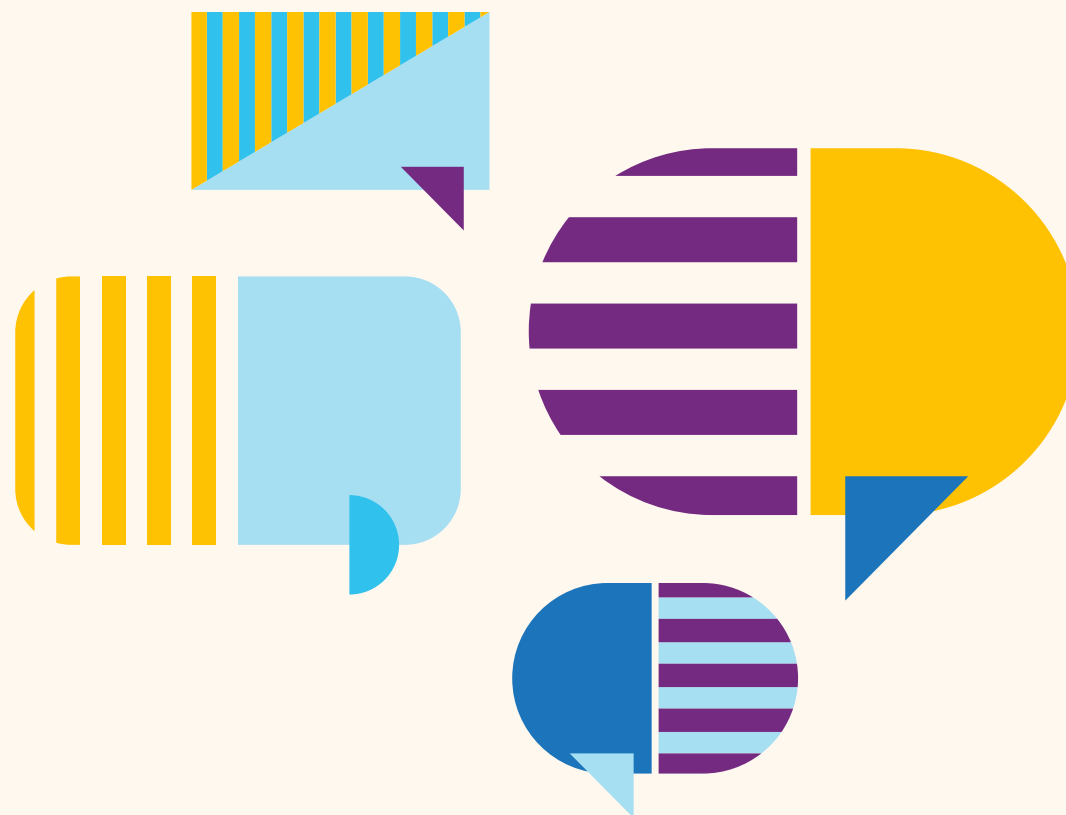
日常開支的錢 (如午餐費) 或家中現金損失



藏匿金錢和/或出現新的財產

即使您沒有觀察到這些特徵跡象，也要與孩子討論健康與不健康的賭博行為，就像您討論其他危險行為一樣。





## 開始交流

即使您的家人沒有參與博彩或賭博，您的孩子也有可能透過媒體和廣告接觸過賭博行為。建議您馬上與您的孩子談談，可以幫助他們建立健康的思考方式，從而避免這些接觸導致賭博問題。

## 確定基調

盡量避免諸如「我賭你不能在 30 秒內跑到那裡」之類的挑戰，會不經意的把賭博行為正常化。相反，鼓勵孩子在不下注的情況下享受傳統上與賭注有關的活動，如紙牌遊戲或體育錦標賽。

## 陳述事實

青少年經常會高估贏得賭注或遊戲的可能性。看清賠率有助於減少賭博的吸引力。例如，你可以將中獎的幾率 (2.92 億分之一) 與被閃電擊中的幾率 (3000 分之一) 進行比較。

## 提倡健康的活動

隨著年齡的增長，青少年能更有效的辨別賭博何時只是為了好玩，何時會成為問題。在此之前，確保家庭娛樂活動的重點是體驗而不是賭博。

## 了解狀況

了解孩子使用的遊戲和應用程式。找出那些模仿賭博行為的遊戲和應用程式。多問問你，幫助孩子了解自己與賭博之間的關係。

## 翻轉劇本

提醒孩子賭博很少會贏。讓他們思考不賭博省下的錢可以用來做什麼。

## 解釋科學

與孩子討論賭博的危險，比照討論毒品和酒精的危險。跟他們解釋青少年尚未發育完全的大腦還不能做出最完善的決定，而且仍然容易受到上癮最有害的影響。



# 如何使用本工具包

本工具包旨在幫助您和孩子就賭博的風險進行有意義的對話。在進行這些活動時，請嘗試開啟對話。提出後續問題，質疑孩子的回答，並鼓勵他們思考處理這些問題的其他方法。每個活動都有具體的後續問題，請留意後續問題。

---

## 參考資料

### **Know the Odds**

[knowtheodds.org/wp-content/uploads/2013/05/NYCPG\\_ebook\\_YouthGambling\\_052114.pdf](http://knowtheodds.org/wp-content/uploads/2013/05/NYCPG_ebook_YouthGambling_052114.pdf)

### **National Council for Problem Gambling Fact Sheet**

[ncpgambling.org/files/HS\\_Fact\\_Sheet.pdf](http://ncpgambling.org/files/HS_Fact_Sheet.pdf)

### **New York Council on Problem Gambling**

[talk2kids.org/](http://talk2kids.org/)

### **Raisingchildren.net.au**

[raisingchildren.net.au/pre-teens/behaviour/behaviour-questions-issues/gambling](http://raisingchildren.net.au/pre-teens/behaviour/behaviour-questions-issues/gambling)

### **Youthdecide.org**

[youthdecideny.org/wp-content/uploads/2015/01/Did-YOU-Know-Brochure.pdf](http://youthdecideny.org/wp-content/uploads/2015/01/Did-YOU-Know-Brochure.pdf)

### **Massachusetts Youth Health Survey**

[mass.gov/lists/massachusetts-youth-health-survey-myhs](http://mass.gov/lists/massachusetts-youth-health-survey-myhs)

# 遊戲活動

- 01 井字遊戲
- 02 記憶配對考驗
- 03 情境模擬

## 井字遊戲

這算是賭博嗎？

# 玩法

遊戲開始，玩家在方格中閱讀現實生活中的場景，並說明該場景是否算是賭博。無論玩家做出什麼決定，都要在方格中放置一枚硬幣或其他小物件。這裡沒有對錯—目的是把話題攤開。

玩這個遊戲就像玩普通的井字遊戲一樣！第一個在一排、一列或對角線上拿到三個的人獲勝。

**開始吧！**

# 家長談話提示

為了就賭博進行有意義的對話，請在遊戲中或遊戲後向孩子提出以下問題。

- › 為什麼你認為這個情況算是賭博或不是賭博？
- › 這種情況需要改變什麼才能被視為賭博(或不是賭博)？
- › 你認為我會給出與你相同的答案，還是不同的答案？
- › 你是否曾經遇到類似的情況？如果有，你是怎麼做的？

如果紅襪隊擊敗洋基隊，  
從賭注中抽取 10 美元

購買有保證的遊戲升級

向朋友借錢玩網路遊戲

接受以「我賭 5 美元……」  
開頭的挑戰

參加 5 美元的賓果遊戲

玩不花錢的紙牌遊戲

交換神奇寶貝卡

購買刮刮樂彩票

在手機遊戲中花 2  
美元打開戰利品箱

## 記憶配對考驗

機率有多大？

# 怎麼玩

## 01

列印以下兩頁活動材料，沿著虛線剪下卡片，總共有16張卡片。

## 02

將所有遊戲卡面朝下放在一個平面上。

## 03

每位玩家輪流翻開兩張牌，揭示另一面的資訊。如果這兩張牌是匹配的，則玩家保留這套牌，並可以再玩一輪。配對的撲克牌有相同的圖示。每對配對的撲克牌都有一張寫著事件，另一張寫著事件發生的可能性。

## 04

如果選取的牌不匹配，玩家會把它們放回原位，牌面朝下放在桌上。

## 05

玩家輪流進行，直到所有卡片都正確配對為止。遊戲結束時，擁有最多卡片的玩家獲勝。

# 家長談話提示

遊戲結束後，提出以下問題，看看孩子的收穫是什麼。

› 這些數據中哪一個最讓人壓抑？哪個完全不出乎意料？

與非賭博機率相比，你注意到賭博的統計幾率有什麼特點？與其他情況相比，賭博情況發生的可能性更大還是更小？

› 被馬桶砸傷和中樂透哪個更有可能發生在你身上？



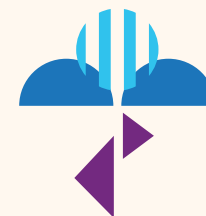
馬桶砸傷的幾率



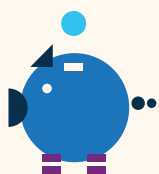
鯊魚吃掉的幾率



被隕石擊中的幾率



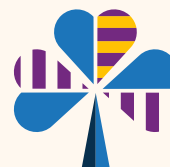
被閃電擊中的幾率



刮刮樂彩券中贏得 10,000 美元的  
幾率



老虎機上大獎的  
幾率



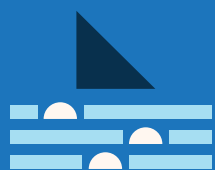
在一對骰子擲  
出兩個 6 的幾率



中強力球彩  
券的幾率



萬分之一



八百萬分之一



1 / 250,000



三千分之一



407,000  
分之一



1 / 262,144



1 / 36



2.92 億分之一

情境模擬

真實場景

# 家長談話提示

討論假設情境可以幫助青少年為在現實生活中遇到賭博做好準備。跟孩子一起閱讀每個與賭博有關的情景，並討論他們的反應。

提出後續問題。一旦您的孩子做出了回答，請深入了解他們的想法：

- › 告訴我你為什麼會這樣回答。
- › 你會一直這樣回答嗎，還是有時會有不同的回答？
- › 你認為 [家庭成員姓名] 在這種情況下會怎麼做？
- › 是否有不同的方法可以幫助您做出更好的決定？



## 01 ROBLOX®

Y您正在與朋友一起玩Roblox® 的Adopt Me遊戲，並試圖找到一隻稀有寵物。您收集了十個寵物蛋，想用 Robux 把它們全部孵化出來，但您已經花光了 Roblox® 每月的限額。要想買更多，您需要向父母索取信用卡。你說這不值得，因為你可能根本得不到你想要的彩蛋。但你的朋友回答說：「才幾塊錢！」。

你會怎麼說呢？

## 02 彩票

彩票你的祖父母每個節日都會送你一個玩具。今年，你禮貌地告訴他們，你已經長大了，不要玩具了，希望他們能送你一份不一樣的禮物。他們建議送你一張彩票。

你如何回答？

## 03 《FORTNITE® 堡壘之夜》錦標賽

一群受歡迎的孩子正在下注賭一場專業的《Fortnite®堡壘之夜》錦標賽，並邀請你加入。他們的邀請很酷，但加入意味著你需要瞞著父母從存款中拿出 25 美元，但他們知道你正在努力存錢買新球鞋。

你該怎麼辦？

# 可列印的活動材料

如果紅襪隊擊敗洋基隊，  
從賭注中抽取 10 美元

購買有保證的遊戲升級

向朋友借錢玩網路遊戲

接受以「我賭 5 美元……  
」開頭的挑戰

參加 5 美元的賓果遊戲

玩不花錢的紙牌遊戲

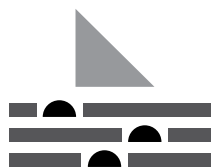
交換神奇寶貝卡

購買刮刮樂彩票

在手機遊戲中花 2  
美元打開戰利品箱



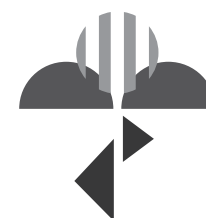
馬桶砸傷的幾率



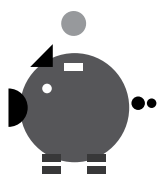
鯊魚吃掉的幾率



被隕石擊中的幾率



被閃電擊中的幾率



刮刮樂彩券中贏得 10,000 美元的  
幾率



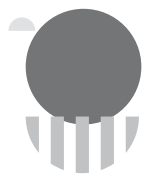
老虎機上大獎的  
幾率



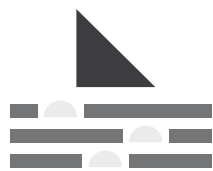
在一對骰子擲  
出兩個 6 的幾率



中強力球彩券的  
幾率



萬分之一



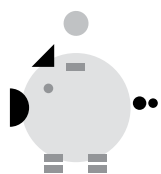
八百萬分之一



1 / 250,000



三千分之一



407,000  
分之一



1 / 262,144



1 / 36



2.92 億分之一



## 01 ROBLOX®

Y您正在與朋友一起玩Roblox® 的Adopt Me遊戲，並試圖找到一隻稀有寵物。您收集了十個寵物蛋，想用 Robux 把它們全部孵化出來，但您已經花光了 Roblox® 每月的限額。要想買更多，您需要向父母索取信用卡。你說這不值得，因為你可能根本得不到你想要的彩蛋。但你的朋友回答說：「才幾塊錢！」。

你會怎麼說呢？

## 02 彩票

彩票你的祖父母每個節日都會送你一個玩具。今年，你禮貌地告訴他們，你已經長大了，不要玩具了，希望他們能送你一份不一樣的禮物。他們建議送你一張彩票。

你如何回答？

## 03 《FORTNITE® 堡壘之夜》錦標賽

一群受歡迎的孩子正在下注賭一場專業的《Fortnite®堡壘之夜》錦標賽，並邀請你加入。他們的邀請很酷，但加入意味著你需要瞞著父母從存款中拿出 25 美元，但他們知道你正在努力存錢買新球鞋。

你該怎麼辦？



想進一步了解，請到  
[mass.gov/YouthGambling](https://mass.gov/YouthGambling)  
或掃描QR碼



Massachusetts  
Department of  
Public Health



**LET'S GET REAL  
ABOUT GAMBLING**