

赌博、金钱 和您



您应该先考虑日常开支的预算，
然后再考虑娱乐选择（例如赌博）。



遵守预算的巧妙方法

YOURBESTBET

控制好预算的三个步骤

确保您在赌博上的花费不会超过您能力范围的三个重要步骤：

1. 创建月度预算

月度预算将帮助您规划资金支出。您可以使用提供的模板将您的收入与支出进行对比。

记录大到住房、供暖和交通费用到储蓄和信用卡支出，再到小到咖啡、报纸和午餐等的一切开销。越准确越好。

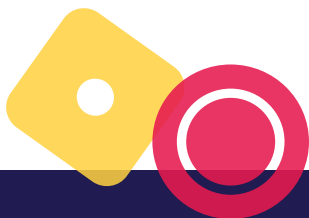
2. 确定您可以用于赌博的资金金额

只要将收入和支出一比较，您即可以确定可用于娱乐的金额（如有）。您需要考虑您喜欢的项目，如电影、体育赛事、音乐会、书籍、业余爱好、旅游和赌博。所有这些项目都必须包含在您分配给娱乐的每月预算中。清楚自己的支出情况并在花完娱乐预算时退出。

3. 跟踪您的游戏

当您查看每月预算后并确定可以用于赌博的金额，下一步就是严格执行。

跟踪您的游戏可以是您身上只带预算金额去赌博那样简单。



遵守预算的小贴士

在开始之前决定您想要用于赌博的资金金额 -- 并且身上只带这些钱。

输光赌博预算限额时，就要及时停手。

制定一个赢钱限额 -- 如果赢到这个限额，就去兑换现金并及时停手

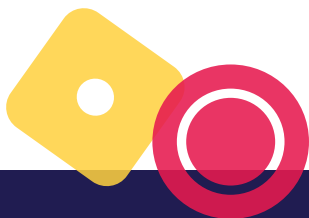
限制获得额外资金。提前取出您计划支出的金额，并将您的借记卡放在家里。

不要借钱赌博。

您决定用于赌博的钱应该包含在您预算中的娱乐部分。

例如：

如果您每个月有200加元的娱乐预算，而且您喜欢每个月看两次电影（2次电影 x 15加元 = 30加元），每个月观看体育赛事两次（2次体育赛事 x 20加元 = 40加元），则您每周大约剩下32.50加元用于赌博。



赌博就像
许多其他形式的
娱乐；它需要花钱。这就是为什么考虑赌博如何满足您的总体预算是很明智的。遵守这些简单的步骤是确保您在赌博上的花费不会超过您能力范围的最佳办法。



访问以下连接，了解更多贴士
YOURBESTBET.ca

月度预算 模板

月度收入

净薪水（扣除税项和扣除额）

其他收入

总收入

月度房屋支出

租金或房屋按揭

地税

电费

暖气

维护和维修

有线电视/网络

电话/手机

保险（个人、家庭）

交通

汽车贷款/租赁

燃油

保险和执照

维修和服务

公共交通费

生活费用

食物（含午餐等）

医疗/个人护理

服装

儿童抚育

零用钱

捐款/礼物

杂志/书籍/报纸

杂志/书籍/报纸

餐厅/酒吧/咖啡店

电影/戏剧/表演/音乐会

赌博

彩票/抽奖券

老虎机

赌场游戏

体育博彩

赛马

宾戈游戏

月度付款

定期储蓄/ 注册退休储蓄计划(RRSP)

个人贷款/信用额度月度付款

信用卡

诉讼费用

其他

月度支出总额

*支出不应超过收入。

赌博日志

以下赌博日志概述了一些需要记录的最重要的事项。

将日志放在一个方便的地方，以便您可以尽可能准确地记录您玩的时间和花费。

例如：

如果您投入10加元，然后提现2加元，您可能会说您赢了2加元，但事实上，您输了8加元。

请记住，所有的游戏都是按照入大于出来设计的。您玩的越多，输钱的可能性就越大。

流水总计

您也可以为您的游戏创建流水总计，以便可以看到您随时间而改变的赌博支出。

流水总计示例：

日期	赢钱/输钱金额	流水总计
May 1	+\$20	+\$20
May 7	-\$60	-\$40
May 14	-\$30	-\$70
May 23	+\$10	-\$60
May 28	-\$20	-\$80
	合计	-\$80

流水总计：

[illegible]

赌博日志示例

地点：	Joe' s Bar
日期：	5月1日
花费时间：	45分钟
花费金额：	\$10
输钱金额：	\$8
赢钱金额：	\$2

赌博日志

地点：

日期：

花费时间：

花费金额：

输钱金额：

赢钱金额：

地点：

日期：

花费时间：

花费金额：

输钱金额：

赢钱金额：

地点：

日期：

花费时间：

花费金额：

输钱金额：

赢钱金额：

本手册的编制方为：



新斯科舍省卫生局的省级心理健康和成瘾危机热线每周7天每天24小时为遇到心理健康或成瘾危机问题的人或关心这些人群的人提供服务。请拨打（免费）电话 **1-888-429-8167** 或访问 **MHAHelpNS.ca**

欲了解更多信息，请访问

YOURBESTBET.ca