

三项措施
控制预算

您可以采取以下三项重要措施，保证博彩支出处于您的消费能力范围以内：

1. 订立月度预算
- 月度预算能够助您进行理财规划。您可以使用提供的模板，将您的收入与支出加以比较。

记录所有支出，包括住房、供暖和交通等大额支出、储蓄和信用卡支付，以及咖啡、报纸和午餐等小额支出。越准确越好。

2. 确定您可以投入多少资金参与博彩
- 比较收入与支出，即可确定您还剩余多少资金（如有）可用于娱乐消费。

您可以考虑一些自己喜欢的娱乐项目，比如电影、体育赛事、音乐会、书籍、业余爱好、旅游和博彩游戏。所有这些项目的支出都必须从您每月分配给娱乐项目的预算中扣除。

3. 追踪您的娱乐活动
- 审查了每月的预算并确定了能够承担的博彩支出后，下一步就是执行。

要追踪娱乐活动很简单，外出玩博彩时仅带够预算的金额。留意您的支出，避免超出分配至博彩游戏的预算。

控制预算
的小技巧

开始玩博彩之前，先确定您要投入多少资金——只带上这笔金额。

达到博彩预算限制后立即停止游戏。

限制使用更多资金。提前拿出计划要消费的金额，将借记卡放在家里。

切勿借钱赌博。

您决定用于参与博彩的支出应当包含在您娱乐部分的预算。

例如：

如果您每个月的娱乐支出预算为200美元，您想每个月看两次电影（2场电影x15美元=30美元），每个月观看两场体育赛事（2场体育赛事x 20美元=40美元），您还剩130美元可以用于玩博彩或其他有趣的活动。

本手册由以下单位编制：



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

如欲了解详情，请访问
YOURBESTBET.ca



博彩、金钱
和您



博彩游戏以休闲娱乐为目的，您的博彩游戏支出应当在扣除日常开支后使用。



控制预算的健康游戏技巧

YOURBESTBET

博彩和许多其他娱乐方式一样，都需要花钱。思考一下如何让博彩符合整体预算要求，才是明智的做法。为避免博彩支出超过您的消费能力，最好的办法是遵循以下简单几步。



如欲了解详情，请访问
YOURBESTBET.ca

月度预算模版

月收入

实得工资
(扣除所得税及其他费用后) _____

其他收入_____

总收入_____

每月住房支出

房租或房贷_____

房产税_____

用电_____

供暖_____

维护及维修_____

有线电视/网络_____

电话/手机_____

保险(个人, 家庭) _____

交通

车贷/租车_____

燃气_____

保险及牌照_____

维修及服务_____

公共交通_____

生活费

食品(包括午餐等) _____

医疗/个人护理_____

衣服_____

育儿_____

开支_____

捐款/送礼_____

娱乐

杂志/书籍/报纸_____

餐厅/酒吧/咖啡店_____

电影/剧院/体育赛事/音乐会_____

博彩_____

彩票/奖券_____

老虎机_____

赌场游戏_____

体育博彩_____

赛马_____

宾果游戏_____

每月付款

定期储蓄/RRSP _____

个人贷款/信贷额度_____

信用卡_____

法律费用_____

其他_____

每月总支出_____

*支出不得超过收入。

博彩日志簿

下列博彩日志簿列出了一些要追踪的重要事项。

将日志簿放在一个方便的地方，方便尽可能准确填写您的游戏时间和消费支出。

例如：
如果您投入10美元，获得2美元，您以为赢了2美元，实际上是输了8美元。
记住，所有的游戏都是为了让您投入更多的金钱，这比他们回报的金钱还要多。玩得越久，就可能输得越多。

流水总额

您还可以为您的游戏创建一个流水总额，方便查看一段时间内您的博彩支出，避免超支。但是，切勿花更多的钱企图将输了的钱赢回来，否则您最终只会输得更多。

流水总额示例：

日期	金额 赢/输	流水总额
5月1日	+\$20	+\$20
5月7日	-\$60	-\$40
5月14日 -\$30	-\$70	
5月23日	+\$10	-\$60
5月28日 -\$20	-\$80	
	总计	-\$80

流水总额：

日期	金额 赢/输	流水总额

博彩日志示例

地点:	Joe 的酒吧
日期:	5月1日
游戏时间:	45分钟
支出:	10美元
输:	8美元
赢:	2美元

博彩日志

地点: _____

日期: _____

游戏时间: _____

支出: _____

输: _____

赢: _____

地点: _____

日期: _____

游戏时间: _____

支出: _____

输: _____

赢: _____

地点: _____

日期: _____

游戏时间: _____

支出: _____

输: _____

赢: _____