



擊退健身陷阱

SAY NO!

1. 堅定拒絕

切勿獨自或跟隨銷售人員進入健身中心。

10. 適時求助

簽下第一份合約後，
要立即求助，
切勿再去健身中心。

...救命



9. 善用冷靜期

若合約設有冷靜期條款，
切勿收取禮物；
簽約後別立即使用健身服務或觸碰器械。



8. 拒絕拍照拍片

切勿讓職員拍照或拍片，
請拒絕不合理要求。

7. 小心付款

切勿以不尋常付款途徑支付費用，
及讓職員陪同提款及去財務公司借貸。

6. 保護私隱

切勿出示身份證和銀行卡，
以及讓職員知道你的財政狀況。

2. 不玩不聽

切勿隨便試玩
及相信職員誇張的說話。



3. 冷靜思考

切勿隨便簽約，
請保持冷靜及果斷離開。

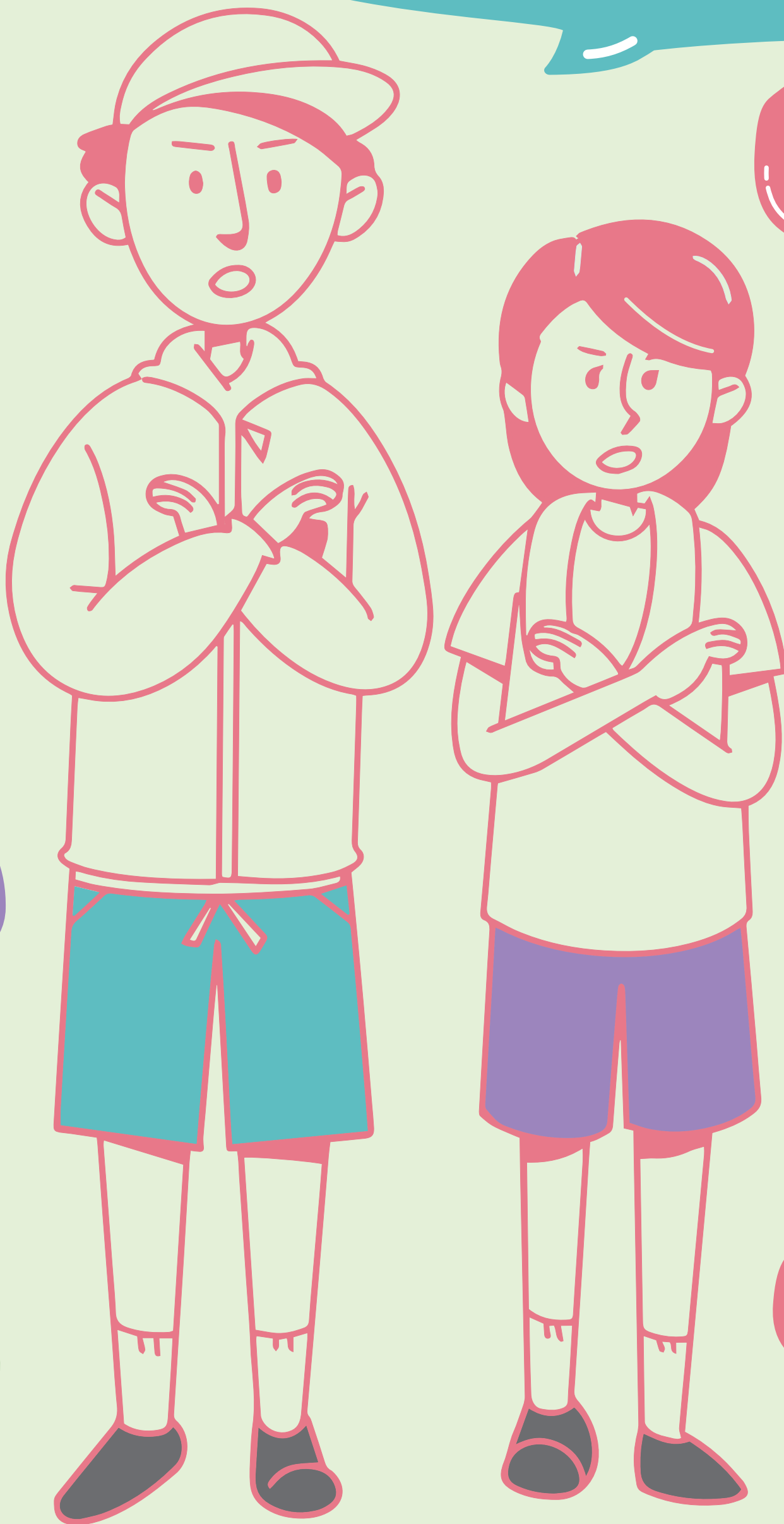
4. 不簽不填

切勿隨便簽名及填寫任何表格。



5. 保護手機

切勿隨便將手機給予職員。



若被迫簽約，應盡快通知家人／照顧者／導師及記下細節。
若想鍛鍊體魄，請善用康文署的健身室或與家人／照顧者／導師商量。