



# 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。

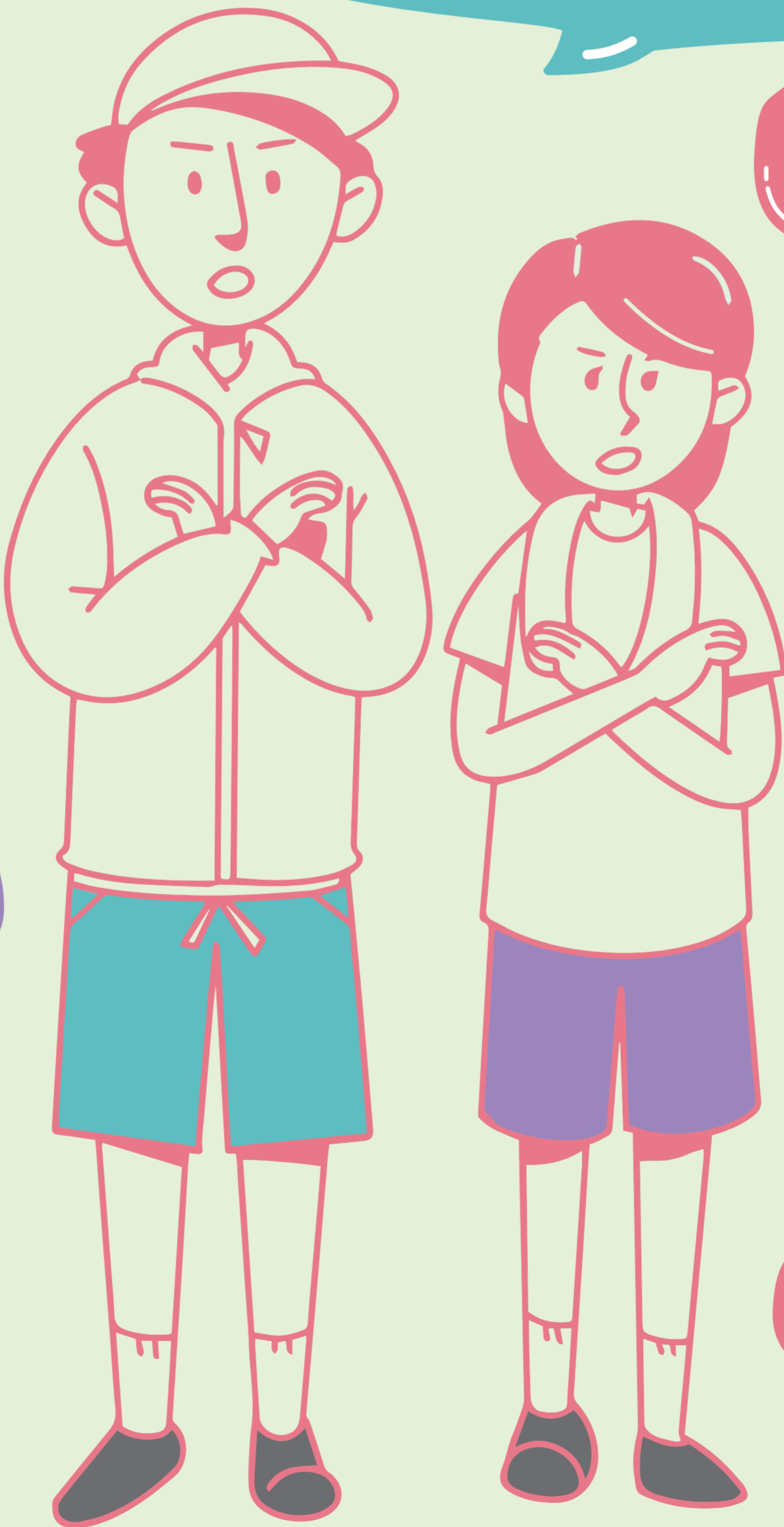
### 4. 不簽不填

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。