



擊退  
口號

Say NO!

「冇需要，唔該！」

# 1. 堅定拒絕

切勿獨自或  
跟隨銷售人員進入健身中心。





擊退  
口號

Say NO!

「我真係冇需要，唔該！」

## 2. 不玩不聽

切勿隨便試玩  
及相信職員誇張的說話。





擊退  
口號

Say NO!

「我真係冇需要，  
我想走先，唔該！」

### 3. 冷靜思考

切勿隨便簽約，  
請保持冷靜及果斷離開。





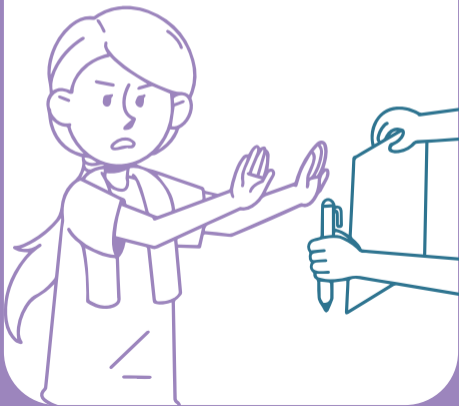
擊退  
口號

Say NO!

「冇需要，  
我唔會簽任何野。」

## 4. 不簽不填

切勿隨便簽名及填寫任何表格。







擊退  
口號

Say NO!

「唔得，真係冇需要，  
我想走先，唔該！」

## 5. 保護手機

切勿隨便將手機給予職員。





擊退  
口號

Say NO!

「我真係冇需要，唔該！」

## 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。





擊退  
口號

Say NO!

「我唔會俾錢！」

## 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。



A white line-art megaphone is shown on the left side of the image, pointing towards the right. The background is split into purple and teal sections.

擊退  
口號

SAY NO!

「我真係冇需要，  
我想走先，唔該！」

## 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。







擊退  
口號

Say NO!

「趕時間，下次啦！」

## 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。





擊退  
口號

Say NO!

「我要搵消委會求助。」

## 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。

