



擊退健身陷阱

堅定拒絕

Say NO!

切勿獨自進入健身中心。

保護私隱

切勿出示身份證，提款卡和信用卡，以及讓職員知道你的財政狀況。

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銀行借貸。

拒絕拍照拍片

切勿讓職員拍照或拍片，請拒絕不合理要求。

善用冷靜期

若合約設有冷靜期條款，切勿收取禮物及簽約後別立即使用相關服務或觸碰器械。



適時求助

在不情願下簽署第一份合約，要立即求助，切勿再去健身中心。

...help



不玩不聽

切勿隨便试玩及盡信職員的說話。



冷靜思考

切勿隨便簽約，請保持冷靜及果斷離開。

不簽不填

切勿隨便簽名及填寫任何表格。



保護手機

切勿隨便將手機給予職員。



若想鍛鍊體魄，請善用康文署的健身室或與家人商量。

消委會投訴及諮詢熱線：2929 2222