一分鐘精神健康教室—我想拒絕 但唔知點開口（https://www.youtube.com/watch?v=lkpe35gOXVs&t=4s  
https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/one\_minute\_mental\_health/txt\_i\_want\_to\_refuse\_but\_i\_dont\_know\_how\_to\_speak.html）

畫面文字：

不好意思說不

會做不了朋友

我擔心會被排擠

我怕會被報復

怎麼辦？

旁白：有沒有試過身邊的朋友向你提出一些不恰當的要求，如果你答應他們，你知道會為自己帶來不必要的壓力，或者是嚴重的後果，你很想拒絕，但是又不知道怎開口。

畫面文字：拒絕技巧

旁白：練習以下這幾個拒絕技巧，可以幫助你：

畫面文字：

酒吧玩樂

避免：表逹含糊，容易令對方誤會

拒絕技巧：直接坦白

同學1：「我們約了下課後一起去酒吧玩，喂一起來吧！」

回應1：「呃……遲些吧……不如下次有機會再跟你們去吧……」

回應2：「我對去酒吧玩樂沒有興趣。」

畫面文字：

借錢

避免：拐彎抺角，長篇大論

拒絕技巧：說話簡潔

同學1：「喂！先借我200元吧！」

回應1：「我的錢在媽媽那裏，你也知道，我每天也只有50元，又要吃飯又要乘坐公共交通公具，媽媽還叮囑我省點用錢……」

回應2：「對不起，我不會借錢給別人。」

畫面文字：

借功課抄

避免：批評對方

拒絕技巧：保持對方尊嚴

同學1：「喂！我來不及做功課，借你的功課給我抄吧！」

回應1：「你自己懶惰沒有把功課做好，還想抄我的功課？哼！不要指望呀！」

回應2：「對唔住，我不想借功課給別人抄。」

畫面文字：

飲酒

拒絕技巧：反客為主，關心對方

同學1：「喂！壓力那麼大，不如一起喝幾罐啤酒放鬆一下吧！」

同學2：「你喝那麼多酒，我擔心你一會兒回家時過馬路不安全。」

畫面文字：

網上欺凌同學

拒絕技巧：反客為主，指出後果

同學1：「喂喂喂！我在網絡上找到一張照片，反正那麼無聊，不如一起在他的照片上加上豬鼻，放回網上，作弄他一下！」

同學2：「作弄他，一會兒他投訴，便會令我們很麻煩，不如我們自己拿手機到外面拍拍照會更好。」

畫面文字：

吸煙

拒絕技巧：反客為主，提議其他

同學1：「我在爸爸那裡拿了幾支煙，跟你是好朋友，可便宜了你！」

同學2：「抽煙不如去吃下午茶吧！學校對面開了一間新的快餐店，我們一起去吃吧。」

畫面文字：

濫用藥物

拒絕技巧：安全至上，離開現場

同學1：「我們每個人也有吸食K仔，只有你一個人不吸食，是否不給面子呀！」

同學2：「哎呀，爸爸沒有帶鑰匙，我要趕着回去幫他開門，我先走了，再見！」

一分鐘精神健康教室

衞生署學生健康服務

2022年9月