一分鐘精神健康教室—我想拒絕 但唔知點開口（海報文字）（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/one\_minute\_mental\_health/txt\_how\_to\_refuse.html）

若朋友向你提出一些不恰當的要求，你知道如果答應他們，會帶來負面甚至是嚴重後果。究竟怎樣可以有技巧地拒絕對方呢？

V坦誠地拒絕

X說話隱晦，易令對方誤會

V言詞簡潔

X拐彎抺角，長篇大論

V保持對方尊嚴

X批評對方

V反客為主，關心對方

V反客為主，指出後果

V反客為主，另作提議

V安全至上，離開現場

一分鐘精神健康教室

衞生署學生健康服務

2022年9月