

## 优惠指南

# 「AIA Vitality 健康程式」 体能评估



「AIA Vitality 健康程式」体能评估有助您了解自己的体能水平。「AIA Vitality 健康程式」会员每次完成评估，即可赚取高达 3,000 「AIA Vitality 健康程式」积分。

### 「AIA Vitality 健康程式」会员优惠

「AIA Vitality 健康程式」会员于 PURE Fitness 或澳门健力士健身会进行体能评估，可尊享半价优惠\*。您于每个会籍年度可接受两次体能评估，期间需相隔最少 6 个月。

如您是现有 PURE Fitness、PURE Yoga 或澳门健力士健身会会员，可免费进行该体能评估。

有关「AIA Vitality 健康程式」体能评估测试项目及价格，请参阅下表：

测试项目	PURE Fitness		澳门健力士健身会	
	原价 (HK\$)	「AIA Vitality 健康程式」会员价 (HK\$)	原价 (MOP)	「AIA Vitality 健康程式」会员价 (MOP)
血压	600	300	600	300
BMI 指数				
身体脂肪百分比				
踏台阶测试的心跳复原率**				

注：上述价钱及优惠或会随时变更而不作另行通知。

完成评估后，您更可免费试玩健身会的设施\*\*\*，详情请直接向有关健身会查询。

### 我可如何开始？

#### 步骤 1：预约#

登入「友联系」手机应用程序或网站，点击「AIA Vitality」，前往「我的评估」→「体能评估」，然后点选您想进行体能评估的健身会，再按照以下程序进行预约：

\* 不可与其他优惠或折扣一同使用，详情请直接向 PURE Fitness 或澳门健力士健身会查询。

\*\* 踏台阶测试是根据您的心跳在运动后回复正常的速度来评估您的心肺机能。会员需要以相同的速度持续上落梯级 3 分钟，然后坐下再量度心跳复原率。

\*\*\* 免费体验只适用于首次造访相关健身会的人士。

## PURE Fitness

进入 PURE Fitness 页面后，同意数据共享条款并点击「立即预约」，您将会被转往 PURE 预约网页，让您填写资料进行预约。PURE Fitness 将会联络您确认有关预约。

## 澳门健力士健身会

进入澳门健力士健身会页面后，同意数据共享条款，然后按下列预约资料进行预约：

1. 电话：(853) 2875 1189；星期一至五 上午 6 点至晚上 12 点；星期六 上午 7 点至晚上 11 点；星期日 上午 8 点至晚上 10 点（有关澳门健力士健身会的最新开放时间，请到该会的 Facebook 专页查）
2. 电邮至 [info@macao-fitness.com](mailto:info@macao-fitness.com)，并注明您想预约日期和时间，及您的「AIA Vitality 健康程式」会员号码，澳门健力士健身会将联络您确认有关预约

澳门健力士健身会地址：澳门友邦广场 4 楼（英皇酒店对面）

\* 健身会将不能为未经预约的会员提供体能评估服务

### 步骤 2：进行体能评估

于抵达有关健身会时，请出示您的「AIA Vitality 健康程式」会员卡和身份证明文件，及缴交相关费用（如适用）。

### 步骤 3：赚取「AIA Vitality 健康程式」积分

您必须在体能评估当日签署由相关健身会提供的一份同意书，允许健身会向「AIA Vitality 健康程式」提交有关的测试 / 量度结果，我们便会在收妥有关的评估结果后，自动授予您所赚取的积分。

该同意书重新确认您同意相关健身会向「AIA Vitality 健康程式」提交若干相关证明 / 测试结果，以便计算「AIA Vitality 健康程式」积分。只有最少及必须的数据及资料才会被转移作计算「AIA Vitality 健康程式」积分之用，而「AIA Vitality 健康程式」只限按照「AIA Vitality 健康程式」计划的条款及细则与「AIA Vitality 健康程式」个人资料收集声明使用及储存该等资料及数据。

注：签署同意书纯属自愿性质，如您不签署该同意书，「AIA Vitality 健康程式」将不能就您的任何测试结果作计算和授予「AIA Vitality 健康程式」积分之用。您仍可享用健身会的优惠，惟「AIA Vitality 健康程式」将不能取得您的任何测试结果。

## 赚取「AIA Vitality 健康程式」积分

会员在完成体能评估后，可赚取 750 积分；而踏台阶测试结果维持于健康范围，可额外赚取 750 积分，每个会籍年度可赚取高达 3,000 积分，详情请参阅下表。

「AIA 健康程式」体能评估	「AIA 健康程式」积分	次数	每个会籍年度最高积分
完成评估	750 积分	每年两次， 每次需隔最少 6 个月	1,500 积分
踏台阶测试结果维持于健康范围 *	750 积分		1,500 积分
总积分			3,000 积分

\* 踏台阶测试心跳复原率的健康范围

男性——心跳率						
年龄	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
健康范围（每分钟心跳次数）	≤93	≤94	≤98	≤101	≤100	≤102
女性——心跳率						
年龄	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
健康范围（每分钟心跳次数）	≤102	≤101	≤104	≤110	≤111	≤111

若您尚未透过其他评估就量度血压和 BMI 指数获得积分，更可以按下表赚取额外积分：

测试项目	健康范围	「AIA Vitality 健康程式」积分	每个会籍年度最高积分
血压	< 140/90mmHg	每完成一项测试可赚取 750 积分  及 每项测试符合健康范围， 可赚取额外 1,250 积分	4,000 积分
BMI 指数及 身体脂肪比例**	1) BMI 指数介乎 18.5 至 22.9 之间  或 2) BMI 指数介乎 23.0 至 24.9 之间 及身体脂肪比例** 维持于 健康范围***		

\*\* 只会在 BMI 指数高于 22.9 的情况下，才需要量度身体脂肪比例围作参考。

## 谨记要点

- 会员于每个会籍年度可透过提交血压及 BMI 指数测试结果赚取一次「AIA Vitality 健康程式」积分，而测试结果维持于健康范围更可赚取额外积分。
- 血压和 BMI 指数的量度结果可透过以下途径获得，包括：进行「AIA Vitality 健康程式」快速健康检视、「AIA Vitality 健康程式」健康检视、「AIA Vitality 健康程式」营养咨询、「AIA Vitality 健康程式」体能评估，其他由香港体检 / 澳门银葵医院提供的指定身体检查套餐或由您的全科医生 / 医疗中心提供，惟只有第一个提交及合格的检查结果才获赏积分。
- 「AIA Vitality 健康程式」收到有关健身会的评估结果后，将会在 7 至 14 个工作日 就每个合格的测试授予您所赚取的积分。
- 您需要预约及带同阁下的「AIA Vitality 健康程式」会员卡前往有关健身会进行体能评估。
- 您无需签订 PURE Fitness 或澳门健力士健身会协议也可以进行此评估。
- 进行体能评估前，请遵照以下建议：
  - 避免于进行评估前最少 90 分钟 进食
  - 量度血压前最少 30 分钟 不可吸烟
  - 避免于进行评估前 3 小时内服用咖啡因
  - 避免于进行评估前 24 小时 饮酒
  - 评估当日不要运动或进行剧烈体力活动
  - 测试前一日，避免进行过度剧烈体能活动
  - 穿上舒适的运动衣服及运动鞋进行评估

\*\*\* 身体脂肪比例的健康范围：

男性——身体脂肪百分比					
年龄	18-29	30-39	40-49	50-59	60+
健康范围 (%)	7.1-19.4	11.3-22.2	13.6-24	15.3-25.6	15.3-26.6
女性——身体脂肪百分比					
年龄	18-29	30-39	40-49	50-59	60+
健康范围 (%)	14.5-25.3	15.5-26.9	18.5-30.0	21.6-33.4	21.1-34.2

## 关于 PURE Fitness 及澳门健力士健身会

PURE Fitness 及澳门健力士健身会均为独立的机构。而对于 PURE Fitness 及澳门健力士健身会所提供产品或服务的性质或质素，或其任何招揽行为，友邦概不负责。PURE Fitness 及澳门健力士健身会所提供产品或服务概无经由友邦出售或营销。而 PURE Fitness 及澳门健力士健身会所提供产品或服务亦可能受限于该两间健身会的若干条款及细则。PURE Fitness 及澳门健力士健身会可能就赚取「AIA Vitality 健康程式」积分的可用性及合法性施加额外条款及细则。

有关资料请浏览 PURE Fitness 及澳门健力士健身会网站：

PURE Fitness: <http://www.pure-fitness.com/en/hongkong/>

澳门健力士健身会：<http://macao-fitness.com/>

就友邦而言，本指南列载的资料概不构成要约出售或要约招揽购买 PURE Fitness 及澳门健力士健身会产品或服务。友邦并非 PURE Fitness 或澳门健力士健身会的代理或经销商，及不会就您购买 PURE Fitness 或澳门健力士健身会产品或服务而收取任何酬金。如您对 PURE Fitness 或澳门健力士健身会所提供作为本优惠一部分的任何产品或服务有任何争议，必须直接与 PURE Fitness 或澳门健力士健身会交涉及解决，而 PURE Fitness 及澳门健力士健身会则拥有最终决定权。

此文件内以友邦保险（国际）有限公司名义所作的陈述均经过深入研究，并有相关文件证据可供核实。此指南内以 PURE Fitness 及澳门健力士健身会名义作出之所有陈述均根据由 PURE Fitness 及澳门健力士健身会提供予友邦的资料所制成，并于提供该资料给友邦香港或友邦澳门时已确认其准确性。

您应阅览「AIA Vitality 健康程式」的条款及细则，尤其请留意网站 [www.aia.com.hk/aiavitality](http://www.aia.com.hk/aiavitality) 所载「AIA Vitality 健康程式」计划优惠一节及「除外的法律责任」一节。

## 条款及细则

使用本优惠受限于「AIA Vitality 健康程式」条款及细则、「AIA Vitality 健康程式」使用说明、「AIA Vitality 健康程式」收集个人资料声明，及友邦香港的私隐政策，全部列载于 [www.aia.com.hk/aiavitality](http://www.aia.com.hk/aiavitality)。

如对「AIA Vitality 健康程式」积分有任何争议，友邦的决定一概为最终及不可推翻。

您应审慎考虑阁下应否购买 PURE Fitness 及澳门健力士健身会供应的产品或服务，而「AIA Vitality 健康程式」积分的奖赏（如有），一概不得视为作出决定的唯一或决定性因素。另外，您在作出任何决定之前，应比较市场上不同服务供应商（及其产品/服务）的价格、质素及声誉。

有关合作伙伴、奖赏及优惠或会随时变更而不作另行通知。

「AIA」、「友邦」、「友邦香港」或「友邦澳门」是指友邦保险（国际）有限公司（于百慕达注册成为有限责任公司）。

资料最后更新日期：2023 年 6 月