「AIA Vitality 健康程式」會員 7 天行動指南

AIA Vitality 健康程式

幾個簡單步驟，即可展開「AIA Vitality 健康程式」之旅！

1 下載「友聯繫」流動應用程式



2 啟動「友聯繫」及「AIA Vitality 健康程式」帳戶

按此 瞭解更多

選擇**「新用戶登記」**或**「登入」**

（適用於已持有登入帳號及密碼之用戶）

瞭解如何登入「AIA Vitality 健康程式」

3 連接免費計步程式或健身配置到「AIA Vitality 健康程式」賺取高達15,000積分

- 登入「友聯繫」>「AIA Vitality」>「已連接配置」
- 選擇需要連接的免費計步手機程式或健身配置連接到「AIA Vitality 健康程式」

按此 瞭解更多

4 完成6個網上評估[1]及賺取高達5,500積分

點擊**「我的評估」**並進行相關評估，包括：

- ✓ 健康評估
- ✓ 壓力源評估
- ✓ 運動評估
- ✓ 睡眠評估
- ✓ 營養評估
- ✓ 非吸煙者聲明

會員小貼士

- 會籍生效後，如會員進行了年度**身體檢查、注射預防疫苗、牙科檢查**及參加**大型運動賽事**即可上載報告賺取積分*
- 建議每星期至少登入**「友聯繫」**三次，以確保健身記錄數據無間斷地同步至「AIA Vitality 健康程式」
- 留意「AIA Vitality 健康程式」定時發出的電郵，接收我們**最新資訊**及**優惠推廣**

* 以上所有活動必須在本會籍年度進行及於每項活動之指定期內提交證明，詳情請查閱有關細則。

如需技術支援，請即聯絡「AIA Vitality 健康程式」

香港 (852) 2232 8282　hk.vitality@aia.com

澳門 0800 315 (只限澳門電話網絡)　aia.com.hk/aiavitality

「AIA Vitality 健康程式」起動指南

教學短片

「AIA Vitality 健康程式」級別及所需積分



銅級	銀級	金級	白金級
<10,000分	10,000-19,999分	20,000-29,999分	30,000分以上

每天完成指定目標，即可賺取更多積分

食

至「營」飲食

於認可有營食肆享用特定菜式，每日最高可賺取**20積分**

買

蔬果折扣禮券

以8折優惠購買超級市場的新鮮生果及蔬菜禮券[2]，每張可賺取20積分，與**至「營」飲食**合共每月賺取最多**400積分**

玩

運動

7,500步/日= 50積分
12,500步/日=100積分
每日賺取高達**100積分**

瞓

睡眠追蹤

每天累積指定睡眠時數，每日最高可賺取5積分，每月上限為**155積分**



儲分升級進度表

賺分活動	每個會籍年度最高累積積分	已完成	
① 網上評估[3]（每個會籍年度最高可賺取5,500積分）			
健康評估[1]	1,000 (500 x 2)	首次 ☐	第二次 ☐
壓力源評估[1]	1,000 (500 x 2)	首次 ☐	第二次 ☐
運動評估[1]	1,000 (500 x 2)	首次 ☐	第二次 ☐
網上營養評估[1]	1,000 (500 x 2)	首次 ☐	第二次 ☐
睡眠評估[1]	500 (250 x 2)	首次 ☐	第二次 ☐
非吸煙者聲明	1,000	已確認 ☐	
② 運動[3]（每日賺取高達100積分，每個會籍年度最高可賺取15,000積分）			
日行7,500步（一星期五日）或	15,000	每日50分 ☐	
日行12,500步（一星期三日）		每日100分 ☐	
③ 「AIA Vitality 健康程式」健康檢視[3]（每個會籍年度可賺取高達8,000積分）			
BMI 快速健康檢視	750	☐	
BMI 指數結果維持於健康範圍	1,250	☐	
血壓快速健康檢視	750	☐	
血壓指數結果維持於健康範圍	1,250	☐	
總膽固醇水平（隨機快速/針刺手指）	750	☐	
總膽固醇水平結果維持於健康範圍	1,250	☐	
血糖水平（隨機快速/針刺手指）	750	☐	
血糖水平結果維持於健康範圍	1,250	☐	
④ 接種疫苗[3]（每個會籍年度每項合資格疫苗注射高達1,000積分）			
流感疫苗	1,000	☐	
2019冠狀病毒疫苗	1,000	☐	

6個月或以後



立即去片
瞭解如何上載報告

1 + 2 + 3 + 4 = 賺取總積分 ≥20,000

以金/白金級為目標

重要事項：

上述積分一覽表只供參考之用，並會不時更改而不作另行通知。如欲瞭解所有評估、賺取積分活動、獎賞及優惠的相關條款及細則和最新詳情，請瀏覽aia.com.hk/aiavitality。

1. 每個會籍年度兩次，每次須隔半年。有關第二次評估日期，請查閱「友聯繫」> AIA Vitality >「我的評估」。
2. 您必須於本會籍年度成功完成「AIA Vitality 健康程式」營養評估，才可購買Market Place的新鮮生果及蔬菜禮券。
3. 以上所有活動必須在本會籍年度進行及於每項活動之指定期內提交證明，詳情請查閱有關細則。

CV7DAYSTC2306