

會費鎖匙費另計 單月收費比平均月費高逾兩倍 24小時健身室收費陷阱多 投訴大增



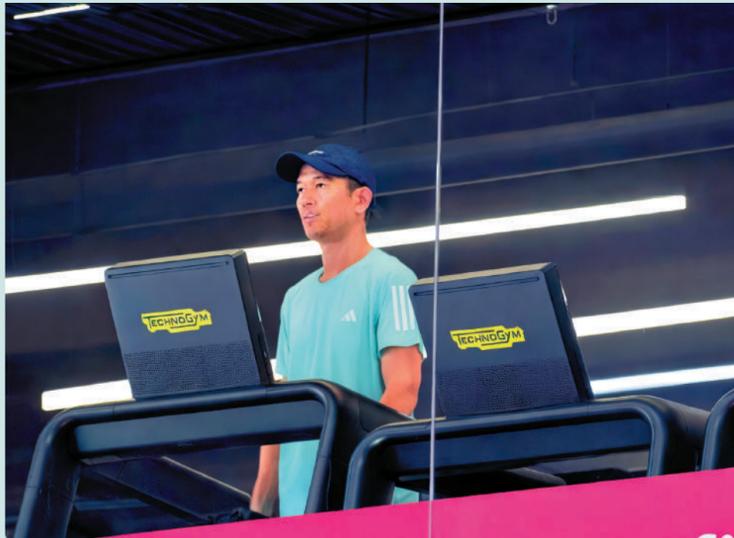
消委會報告

市場上24小時健身室的商戶條款不一，消委會今年首兩月接49宗投訴，按年增逾兩倍。

消委會調查11間健身房，揭健身室收費陷阱多，部分健身室在基本月費外還另收入會費、電子鎖匙或匙卡費等，攤分有關成本後會推高平均月費，令短期會籍平均月費比長約貴逾兩倍；大部分健身室均採用每月自動轉賬的收費模式，並會在「最短承諾期」屆滿後自動續約；有個別健身室宣傳「一個月會籍」，實質須最少參加兩個月，變相強制綁約。

消委會提醒，選購健身室服務前應先了解收費細項，衡量自身使用習慣。

大公報記者 肖泓宇



▲消委會調查發現，部分24小時健身室在基本月費以外，另收取入會費、電子鎖匙或匙卡費，提醒市民簽約前應先了解收費細項。
大公報記者麥潤田攝

健身室安全小貼士

- 檢查環境，確保場內照明充足、器械穩固
- 開始訓練前進行最少熱身5至10分鐘
- 運動強度應按個人能力逐步增加，並安排休息日，以免過度疲勞
- 清晨及早上時段肌肉較僵硬，應加強熱身以減低受傷風險；夜間鍛煉宜選擇中低強度運動
- 若深夜或人流較少時段使用，應提高安全意識，例如事先告知家人所在地點及預計時間；留意緊急按鈕及急救箱位置；避免獨自進行大重量或技術要求較高的動作等
- 如患有心臟病或高血壓，應先諮詢醫護人員意見，並按自身情況調整運動時間、方式及強度
- 如出現胸痛、眩暈、呼吸急促等症狀，應立即停止運動並休息，必要時撥打999求助



資料來源：消委會

消委會調查發現，全部11間健身室均提供按月收費模式，最長會籍選項為24個月。以一個月與12個月會籍比較，有健身室除基本月費外，還需收取電子鎖匙費和入會費，由於這些不可退還費用在短期會籍中集中攤分，折算後該健身室的一個月平均月費與12個月的差距最為顯著，差幅逾兩倍。另有三間折算後的一個月與12個月平均月費差距亦超過一倍。

「一個月會籍」捆綁最少兩個月

以Anytime Fitness為例，一個月會籍月費850元，另加電子鎖匙費500元及入會費500元，總成本高達1850元；但12個月會籍平均月費僅約592元。

消委會調查指出，雖然大部分健身室提供「承諾期越長，月費越平」的方案，但部分短期計劃的條款需留意。其中GO24 Fitness及ONYX這兩間健身室在網站及實試中均提供「一個月會籍」資訊，但GO24 Fitness的678元月費計劃，以及ONYX的938元月費計劃，均在條款中列明必須最少參加兩個完整月份。這意味着消費者實際上無法只購買單一個月會籍，變相被捆綁簽下最短兩個月的合約，若只計劃短期使用，恐超出預算。

須細閱自動續約及取消條款

調查又顯示，大部分健身室均採用每月自動轉賬收費模式，在最短承諾期屆滿後會自動續約，轉為無合約形式的每月或每四星期收費。各健身室取消政策不一，普遍要求於30天或一個月前提交書面通知，有健身室更不接受過早提交的取消申請，只可於最少一個月至不多於兩個月前提出。若希望在承諾期內提早終止會籍，部分健身室設有明確條款，規定須支付1500元，或以合約餘下期數50%作為取消費用。

消委會表示，過往接獲不少消費者投訴，由於在合約期屆滿後健身室仍繼續透過自動轉賬收取費用，導致蒙受損失，涉及溝通問題，提醒消費者在購買會籍前應細閱自動續約條款、取消會籍及提早終止會籍政策，並留意合約到期日，以免造成不必要的支出。

試玩或入會 大部分索敏感個人資料

私隱風險

24小時健身室收集個人資料情況令人關注。消委會以一般消費者身份到22間分店實試，發現大部分健身室在試玩或開設會籍時均要求提供較敏感的個人資料，有7間要求提交身份證號碼全部數字，部分甚至在免費體驗期間要求暫存客戶身份證或掃描文件，消委會認為此舉「不恰當」且可能違反「必須不超乎適度」原則。

部分要求暫交出身份證

消委會調查發現，在正式開設會籍時，除姓名及手機號碼等基本聯絡資料外，有10間健身室要求提交身份證號碼，其中3間

只記錄首4位數字，其餘7間索取全份號碼；有兩間會掃描或拍攝身份證，以助自動填寫資料；6間索取出生日期或月份；9間健身室以人臉識別作為主要入場安全設施，收集面部影像。

免費體驗安排方面，有兩間健身室在免費體驗期間要求消費者將附有姓名或照片的身份證明文件交由前台職員保管，直至體驗結束後方可取回；8間健身室則要求登記部分個人資料，如姓名、身份證號碼、手機號碼及電郵地址等；一間更會收取按金。

調查亦發現，進出場地的保安方式引起私隱憂慮，現時有9間健身室以人臉識別作為主要的驗證方式，需要拍攝會員的面部或

半身影像。個人資料私隱專員公署提醒，面部圖像屬於敏感的生物辨識資料，一旦外洩後果嚴重。除了入場驗證，不少商戶在提供免費體驗或開設會籍時，亦會要求消費者提供身份證號碼、職業，甚至暫存身份證明文件正本。個人資料私隱專員公署指出，機構收集身份證號碼時要確保資料是必要而不超乎適度，要求會員把身份證暫存在前台，必須證明這做法符合《私隱條例》。

消委會提醒消費者，提供資料參與試玩或入會前，應先了解資料用途、儲存安排、會否披露或轉移予其他人士或機構，以及相關保障措，以保護私隱。

大公報記者 肖泓宇

患慢性疾病人士 不宜清晨深夜健身

健康風險

24小時健身室方便不同作息習慣人士隨時運動，但專家指出，不同時段做運動效果有所不同，部分慢性病患者不宜在清晨或深夜進行健身，否則可能增加健康風險。

夜更輪更不宜下班即運動

對於日間工作人士，如進行一般中等運動強度的健身活動，全天時段進行均可，前提是身體非處於疲勞狀態，且在訓練前有充足營養和水分補充。然而，夜間工作人士的正常生理時鐘容易受干擾，若因夜間或輪班工作導致身體明顯疲倦，便可能引起肌肉收

縮能力下降及專注力減退，不應下班後立即進行健身運動，否則容易增加運動受傷風險。

而清晨或深夜運動並非適合所有人，患有心臟病、高血壓、糖尿病或關節問題等人士，均需按自身情況調整運動方式、時間及強度，並預先諮詢醫護人員意見。

心臟病患者應避免於清晨進行運動，因清晨是心血管事件多發的「高峰期」，人體體溫較低、血壓及心率波動較大，較易誘發心絞痛或心律不整；高血壓患者在清晨時分會出現生理上的自然血壓高峰，若此時進行劇烈運動，或會進一步推高血壓，增加中風風險；糖

尿病患者深夜運動可能干擾血糖控制，尤其是使用胰島素者，容易出現低血糖。

至於深夜健身會否影響睡眠，研究顯示，中低強度運動一般不會干擾睡眠，甚至有助縮短入睡時間；若在睡前4小時內進行高強度運動，可能因體溫上升及腎上腺素殘留，導致運動後較難入睡，降低睡眠質素。

專家建議，在人流較稀疏時段或獨自訓練時，應確保場地照明充足、器械穩固，開始運動前進行最少做5至10分鐘熱身，避免直接進行高強度訓練。若出現胸痛、眩暈、呼吸急促等症狀，應立即停止運動並休息，必要時撥打999求助。大公報記者 肖泓宇



▲消委會建議，選購枕頭時應考慮個人體形、主要睡姿及舒適度偏好，並親身試躺。
大公報記者麥潤田攝

獲最高評分枕頭* (部分)

	品牌	產品名稱	種類	零售價	聲稱原產地
針對體形較大者	加藤 Kato	竹纖維記憶棉枕	記憶棉枕	\$99.9	中國
	BRUKSVARA	人體工學枕頭 #90560365	記憶棉枕	\$99.9	中國
	Cherry	感溫記憶凝氧枕	記憶棉枕	\$499	中國
針對體形較細者	歐化寶 Ulfenbo	寧壓健康枕	記憶棉枕	\$538	未提供
	Tempur	雙用舒壓枕	記憶棉枕	\$1428	丹麥
	Cherry	感溫記憶凝氧枕	記憶棉枕	\$499	中國
	Sinomax	全方位智慧承托枕	記憶棉枕	\$599	中國
	Tempur	雙用舒壓枕	記憶棉枕	\$1428	丹麥

*消委會總評4.5分，是測試中所獲最高評分 資料來源：消委會

選購枕頭宜試躺 考慮體形睡姿舒適度

【大公報訊】記者肖泓宇報導：消委會測試市面上13款枕頭樣本，包括7款記憶棉枕、3款乳膠枕，以及3款聚酯纖維枕，售價由79.9元至1688元不等。結果發現，所有樣本均通過防火和阻燃劑含量測試，大部分樣本對體形較大人士的承托表現均不俗，唯其耐用程度和舒適度表現參差。

聚酯纖維枕耐用度稍遜

是次測試委託歐洲具人體工學測試經驗的實驗室進行，以一名成年男性代表體形較大人士，一名成年女性代表體形較細人士，分別評估各樣本在仰臥及側臥時的承托表現。

結果顯示，在仰臥測試中，大部分樣本對體形較大的人士承托表現較佳，普遍獲得4分

或以上的理想評分。相反對於體形較細的人士而言，大部分樣本的仰臥承托表現只屬一般，其中記憶棉枕「Sinomax」及聚酯纖維枕「Home Coordy」對體形較細人士的仰臥承托表現較為突出。

耐用程度方面，記憶棉枕及乳膠枕的耐用表現普遍不俗，在硬度及高度的變化較少，這兩類樣本的整體耐用程度均獲4分或以上的優良評分。其中「Cherry」及「加藤Kato」的記憶棉枕表現最為突出，整體耐用度更獲滿分5分。相反，3款聚酯纖維枕樣本在測試後，均出現較明顯的硬度或高度變化，整體耐用程度僅獲3.5分至4分。消委會指出，這意味着使用者可能需要較頻密地更換聚酯纖維枕；不過考慮到這類枕頭的售價一般較低，消費者可按

個人需要、預算作衡量，並視乎實際情況適時更換枕頭。

消委會建議，消費者選購枕頭時應考慮個人體形、主要睡姿及舒適度偏好，並親身試躺。若仰臥，從側面觀察頭部、頸部與胸部應處於同一水平線；側睡時，面部、頸部和胸部應呈一直線。如枕頭過高不宜繼續使用，過矮則可在枕下加墊毛巾調整。若更換枕頭後仍未能改善肩頸不適，應諮詢專業醫護人員意見。當枕頭已經變形、失去彈性，便代表需要更換；建議每一至兩星期更換清潔的枕頭套，保持衛生，避免塵蟎及細菌滋生。



掃碼睇片



▲五月天演唱會香港站十四日首場場次，近兩百名歌迷向消委會投訴。

五月天演唱會取消首場 部分歌迷不滿補償方案

【大公報訊】記者肖泓宇報導：五月天演唱會香港站突然取消3月24日首場場次，引發大批歌迷不滿。消委會表示，截至昨日上午8時，接獲194宗相關投訴，其中96宗來自本地消費者、98宗來自非本地消費者，涉款總額逾54萬元。本地個案最高涉款7900元；非本地個案最高涉款8000元。消委會已正式促請主辦單位於本周內就投訴問題給予明確回覆。

投訴194宗 涉款逾54萬

五月天演唱會主辦方此前公布補償方案，即將於本月24日舉辦綠排特別場，消委會依然收到10宗消費者投訴，表示不滿意相關安排。消委會總幹事沈朝暉昨日表示，消委會上週已聯絡主辦單位，轉介接獲的所有投訴個案，其中本地投訴主要涉及主辦單位未有提供優先購買或更換其他場次門票的選項；非本地投訴集中在主辦單位未能承擔因場次取消產生的來回交通及住宿費用補償。

消委會後將繼續與主辦單位保持密切溝通，跟進投訴處理進度，維護消費者合法權益。