

24小時健身室單月比平均月費貴兩倍

消委會去年接155投訴年升87% 涉難取消及附加雜費等

港人對健身的需求上升，24小時健身室亦如雨後春筍般湧現。然而，消費者委員會昨日出版的最新一期《選擇》月刊指出，自2023年起合共接獲354宗涉及24小時健身室的投訴，單是去年已有155宗，按年升近87%，主要涉及合約條款與終止服務困難。消委會整合11間健身室的資料發現，當中5間在基本月費外還設不少雜費，整體而言，一個月會籍的月費比12個月會籍的平均月費高一倍，其中Anytime fitness單月月費連同其他額外費用高達1,850元，較其12個月會籍平均每月不足600元高兩倍。調查又發現，不少健身室在顧客試玩或開會籍時均要求對方提供身份證明文件及人臉識別影像等敏感的個人資料，甚至要求身份證明文件交由前台職員保管，要研究有否觸犯《個人資料（私隱）條例》要求。

●香港文匯報記者 鍾靜雯



消委會指出，24小時健身室單月月費及平均月費差異較大。圖為一間24小時健身室。

消委會去年11月至12月收集香港11間24小時健身室的服務收費及條款資料，它們在本港的分店數目由4間至140間不等，均設按月會籍，其中5間在標榜的月費外，還會加收入會費、電子鎖匙或匙卡等不可退回的費用。在購買12個月會籍時，多間健身室仍須收取不同種類、不可退還的費用，攤分該些支出後，整體平均月費介乎349元至783元，普遍較一個月會籍的平均月費為低。

月費850元 雜費1000元

其中，Anytime fitness除了基本850元月費外，亦會收取合計1,000元的電子鎖匙費和入會費，由於該不可退還的費用在短期會籍中會集中在月內攤分，折算後該健身室的1個月平均月費與12個月（592元）的差距最為顯著，差幅逾2倍。「45 Fitness」、「EFX24」及「MPower 24Fitness」3間折算後的1個月與12個月平均月費差距亦超過1倍。

此外，有兩間健身室雖在其網站及實試中均提供「一個月會籍」的資訊，但實際上均要求消費者最少參加兩個完整月份才可享有該收費優惠。

消委會總幹事沈朝暉在記者會上說：「合約字體較小，這個情況並不理想，因為收費其實相差近倍，希望商戶日後在廣告或合約條款都盡量將重要條款清楚列明，讓消費者知道。」相反，有一間健身室並無收取任何月費以外不可退回的費用外，且不論承諾期為一個月或12個月，月費均為498元，做法較靈活。

除較常見的按月收費模式外，有一間健身室亦提



消委會指出，部分24小時健身室或過度收集私隱。

供「每四星期收費」的方案，惟這意味一年收費13次，較按月收費多一次。

若購買承諾期較長的會籍，萬一遇上特別情況而在一段時間內無法使用健身室，有10間容許暫停會籍，但涉及的手續費、申請條件及最長暫停期限均有所不同。有健身室只接受懷孕、患病或海外公幹等特殊情況下的申請，並須提交證明。

部分涉過度收集私隱

消委會亦以消費者身份到其中22間分店實試，發現試玩或開會籍時均被要求提供較敏感的個人資料。兩間健身室在免費體驗期間，要求消費者把附

有姓名或照片的身份證明文件交由前台職員保管，並於體驗結束後取回；另有9間於正式購買會籍時須以人臉識別作為主要入場驗證方式，需要拍攝面部或半身影像。

沈朝暉說：「一般而言做登記，出生日期及身份證首4個字應已足夠。如果有些商戶需要留身份證，甚至掃描身份證，要研究有否觸犯《個人資料（私隱）條例》要求。」消委會提醒商戶在收集及處理個人資料時，必須遵循「必須而不超乎適度」的原則；消費者在試玩和登記會籍前，則要先了解個人資料的收集和處理安排，包括用途、必要性、儲存方式和保障措施等，以衡量是否接受。

「五月天」取消頭場演唱會接194投訴



「五月天」取消啟德頭場演唱會惹來194宗投訴。圖為早前主辦方宣布加開40分鐘綵排特別場。資料圖片

香港文匯報訊（記者 鍾靜雯）台灣地區的樂隊「五月天」取消本月24日在啟德主場館舉辦的頭場演唱會，消委會總幹事沈朝暉表示，截至昨晨8時共接獲194宗投訴，涉款逾54萬元。

最高本地個案涉款7900元

其中，本地消費者佔96宗，非本地消費者佔98宗，大部分為內地消費者，金額最高的本地個案涉款7,900元，非本地個案則為8,000元；另有16宗本地投訴不滿綵排特別場安排。

本地投訴人主要不滿未有提供優先採購或更換其他場次門票的選項，非本地投訴人則不滿主辦單位未有賠償往來交通及住宿費用。消委會已將投訴個案轉介主辦單位跟進，並促請對方盡快於本星期內回覆。

沈朝暉表示，消委會去年接獲約3.8萬宗投訴，其中約7,200宗來自內地消費者，消委會已開設抖音賬號，目的是進一步接觸內地消費者及宣傳消費教育，後續還將探索其他內地主流媒體平台。

99.9元平價枕頭媲美1688元貴貨

香港文匯報訊（記者 鍾靜雯）選擇合適的枕頭是改善睡眠質素、保護肩頸的關鍵，因此能否挑選到最貼合自己的「睡眠伴侶」至關重要。消委會測試本港市面13款枕頭樣本，結果發現不論體形較大或較細的使用者於臥臥時，大部分樣本的承托表現均不俗。而且並非「平嘢無好嘢」，聲稱產自內地、售價僅99.9元的BRUKSVARA枕頭，表現能媲美逾1,688元的澳洲品牌Dentons。

兩款最高分產品價差近千元

13款枕頭樣本分別從百貨公司、床上用品店及家品店等地方購買，涵蓋記憶棉、乳膠及聚酯纖維三類材質，售價由79.9元至1,688元不等。測試重點在於承托力、耐用度及舒適度，發現價格與品質並非絕對成正比。一款售價499元的中國製Cherry感溫記憶凝氧枕，與1,428元的丹麥製Tempur雙用舒壓枕均獲最高4.5分總評。售價99.9元的「IKEA BRUKSVARA人體工學枕頭」，表現更媲美多款貴價貨。

舒適度方面，大部分樣本整體表現良好，12款樣本獲評4分或以上，只有一款聚酯纖維枕樣本因與頭部接觸面積較小、下陷速度及幅度不太理



消委會測試市面多款枕頭，發現並非「平嘢無好嘢」。

想而獲評3分。耐用度方面，記憶棉枕和乳膠枕樣本表現普遍不俗，整體獲4分或以上，大部分聚酯纖維枕樣本的表現則較遜色，消費者或需較頻密更換此類枕頭。

消委會建議消費者在選購及使用枕頭時，宜於店內親身實測，避免選擇過硬的枕頭。如更換枕頭後仍未能改善肩頸不適，宜諮詢專業醫護人員的意見。

跨山越海文化共振 滇生振筆書兩地情



編者按：

為深化兩地師生對「一國兩制」在港成功實踐的認識，外交部駐港公署近日舉辦「山海相約 雲港同行」——雲南金平、麻栗坡師生赴港研學活動。

動。來自外交部定點幫扶地區的一批優秀師生代表來港交流，以研學為橋樑，助力邊疆學子拓闊視野、築牢理想信念。此次研學內容豐富多彩，香港大公文匯傳媒集團邀請同學們將此行所見所

聞、所思所感化為文字，並在香港文匯報開設專欄供同學們記錄是次香港之旅的學習心得，實行以筆為橋、以文傳情，展現同學們對香港的細膩體會與真摯感悟。

《在行走中學習，在體驗中成長》

當大巴駛入香港時，我對這座城市的想像終於從課本和影視片段，變成了眼前鮮活的街景與氣息。作為一名來自雲南紅河州的彝族姑娘，這次香港研學之旅，不僅是一次地理上的遠行，更是一場關於文化、交流與成長的深刻體驗。

初到香港，最直觀的感受是它的多元與包容。高樓大廈與傳統騎樓並肩而立，中英文招牌在街頭交錯，不同膚色、不同語言的人們擦肩而過，卻又和諧共處。在外交部駐港公署，夥伴們分享着各自家鄉的故事，我也第一次在這樣的場合驕傲地介紹起自己的彝族服飾——那些繡着火塘與圖騰的紋樣，不僅是民族的符號，更是我與這片土地血脈相連的證明。

最讓我難忘的，是在跑馬地參加香港賽馬會歡迎晚宴的時刻。當我再次穿上彝族盛裝，站在充滿現代氣息的宴會廳裏，看着身邊同樣穿着民族服飾的夥伴們，忽然意識到：我們身上的每一針每一線，都是文化的載體，而這場晚宴，正是一次跨越山海的文化對話。香港賽馬會的工作人員向我們介紹了香港的歷史與傳統，我們也用歌聲和舞蹈回應這份熱情。那一刻，沒

有地域的界限，只有人與人之間最本真的連接。

行走在香港的街頭，從擁擠的地鐵到安靜的圖書館，從熱鬧的夜市到肅穆的歷史建築，每一處都在訴說着它的故事。它既有國際大都市的繁華與高效，也保留着對傳統文化的敬畏與傳承。這種在傳統與現代之間找到平衡的智慧，讓我深受觸動——就像我們的民族文化，在時代的浪潮中，既要堅守根脈，也要擁抱變化。

這次香港之行，讓我對「交流」二字有了更深刻的理解。它不是單向的輸出，而是雙向的奔赴；不是簡單的相遇，而是彼此的照亮。作為一名彝族青年，我更加明白，我們既是民族文化的繼承者，也是文化傳播的使者。未來，我希望能把在香港的所見所聞帶回故鄉，也把故鄉的故事講給更多人聽，讓更多人看見雲南的美，看見彝族文化的魅力。

這場跨越山海的遇見，不僅拓寬了我的視野，更讓我找到了前行的方向。我知道，這只是一個開始，未來還有更多的風景等待我去探索，更多的故事等待我去書寫。

●金平縣馬鞍底鄉中學九年級 陸安

《「山海相約，雲港同行」——研學心得體會》

從七彩雲南到東方之珠，這是一場跨越千里的研學之旅。從清晨出發到傍晚抵達，雖然疲憊，卻都被興奮所替代。我們來到了仰慕已久的大都市，這裏不僅是全球金融中心，更是一座沒有圍牆的文化大學堂。

當研學之旅的足跡到達香港的不同角落，我逐漸明白：真正的教育，不止是在課堂，而是在於行走中的觀察、體驗與感悟。不同的景物和習俗，如同璀璨的明珠，串聯起我對教育、文化與社會責任的全新認識。

馬術學院的體驗，則是另一種生命教育。起初我只以為是「騎馬體驗課」，但教練的一句話：「馬是一面鏡子，也可以照見你的情緒。」我們通過學習觀察馬的耳朵姿態、尾巴的擺動判斷其情緒狀態，這種「非語言的溝通」教會我尊重、耐心與自我觀察。

至於海洋公園則是徹底顛覆了我對「動物園」的刻板印象。這是一個多元化的動物園，有可愛的熊貓與企鵝，還有臂展達3米的魔鬼魚。導師講解的「珊瑚共生」不再抽象，所以我們應該保護海洋，讓更多的動物擁有一個美好的家園。

青協賽馬會媒體空間M21，是一所特別為青年而設，集媒體實驗、媒體教室和媒體輔導於一身的綜合多媒體互動平台，當中設有各種高科技的攝影設備，讓我們眼花繚亂，身在其中就如同在一個虛擬的空間，使我們想要創作的心愈發強烈。或許將來的一天，我們還會來到這裏，甚至是成為這裏的工作一員，共同參與科技的創新。

當我們到達大館，融合歷史建築與當代藝術展覽，讓我們感受到了香港的歷史變遷和文化傳承。夜晚時分，我們坐在摩天輪上，有一種俯瞰眾生的感覺。抵達太平山頂，來觀夜景的人很多，放眼望去，千家萬戶燈光閃閃的畫面映入眼簾，高樓大廈相互映襯着。

最後一站，我們來到了香港故宮文化博物館，入口的琉璃瓦讓我們眼前一亮，當中各式各樣的文物呈現在我們面前，如同我們就身處那個時代。我不禁幻想着，如果我身處那個時代，我肯定也想當個皇帝，黃袍加身，率領我的子民，過上幸福安康的生活。

回顧這次研學之旅，太平山頂讓我開闊視野，海洋公園喚醒了我對生態的責任，故宮文化博物館展示了傳統新生等，但更多的是讓我發現了一個全新的自己，勇敢嘗試，積極觀察，未來還有更多的東西等着我們共同去發現。這次旅途，即使不捨，但我更要把這份「香港啟示」帶回家鄉，在更廣闊的舞台上，讓更多的人了解，我們要一起共建七彩雲南。這一次，一定會成為我人生中最難忘的回憶，我會用實際行動，讓夢想變成現實。

最後，我很榮幸能成為本次研學的一員，感謝外交部駐港公署、香港賽馬會及陪隨的工作人員們，您們辛苦啦！感謝您們對我們每時每刻的關心，感謝您們給我們這次機會，讓我們開闊視野，發現了不一樣的自己，我相信，我們會擁有一個更寬廣的未來。

●金平縣勐拉鎮中學九年級 李佑恆