

HEALTHY 365 应用程序 活动

常见问题

目录

第 1 部分：概述	4
1. 什么是“一起动起来”项目？	4
2. 我需要支付注册费吗？	4
第 2 部分：注册和取消活动	4
1. 我如何注册“一起动起来”项目的锻炼？	4
2. 我没有兼容 Healthy 365 应用程序的智能手机，应如何注册活动？	5
3. Healthy 365 应用程序中的活动如何排序？我可以搜索筛选特定的活动吗？	6
4. 活动名称旁的强度标签是什么意思？	7
5. 如何根据强度标签挑选适合我的锻炼活动？	7
6. 如果我有健康问题，是否无法报名参加高强度活动？	7
7. 为什么有些活动标注了强度，而有些则没有？	7
8. 活动注册有截止时间吗？	7
9. 参与者可以提前多久注册活动？	8
10. Healthy 365 应用程序何时发布活动时段？	8
11. 为何有些活动时段一旦发布就迅速被预约一空？	8
12. 我每次最多可以注册多少个活动时段？	8
13. 当我点击“立即预约”时，系统提示我更新健康申报。为何需要提供这些信息？	8
14. 当我点击“立即预约”时，系统提示我输入紧急联系人信息。为何需要该信息？	8
15. 如果我的紧急联系人有变动，如何更新？	9
16. 我已注册了一项活动。即使我的朋友/家人没有提前注册，他们也可以参加活动吗？	9
17. 在 Healthy 365 应用程序上注册后，我会收到确认信息吗？	10
18. “同步日历”功能会反映更改或取消的活动吗？	12
19. 我如何取消注册？	12
20. 如果因恶劣天气而更改地点或取消活动，我如何获得最新信息？	13
21. 如遇恶劣天气（如下雨），保健促进局会在何时取消活动？	13
22. 若出现酷热天气（如高热应激），保健促进局会在何时宣布取消活动？	13
23. 保健促进局的体育项目为何会因为酷热天气（高热应激）而取消？	13
24. 为何我在登录 Healthy 365 应用程序时会收到更新健康申报的提示？	13
25. 如遇雾霾天气，保健促进局会在何时取消活动？	14

26. 保健促进局体育项目为何会因为雾霾天气而取消？为何室内项目/线上项目也被取消？	14
27. 我如何查看过去曾参加的活动？	14
第 3 部分：亲子活动的注册和到场	15
1. 什么是亲子活动（如活跃家庭运动）？	15
2. 我如何代表我的子女注册亲子活动？	15
3. 在我的 Healthy 365 个人资料中添加子女有数量限制吗？	15
4. 我的配偶也可以将我们的子女添加到他/她的 Healthy 365 个人资料中吗？	15
5. 如果我的子女在 Singpass Myinfo 上的信息有变更，我需要通知保健促进局吗？	15
6. 我为亲子活动注册的子女数量有限制吗？	15
7. 如果我无法参加所预约的活动，我可以把自己的预约转让给配偶吗？	15
8. 我的父母/兄弟姐妹/亲戚可以代我的子女注册亲子活动吗？	15
9. 如果我已注册的其中一名子女无法参加活动，我还能参加吗？	15
第 4 部分：参加在 Healthy 365 应用程序所预约的线上活动	16
1. 我如何参加在 Healthy 365 应用程序所预约的线上活动？	16
2. 我可以将电子邮件中的活动链接分享或转发给我参加活动的朋友/家人吗？（即使他们先前没注册）	16
第 5 部分：Healthy 365 应用程序中的错误信息和故障排除	16
1. 注册时活动重合	16
2. 已预约的活动时段最大数量超过 8	17
3. 现场活动无法签到	17
4. 现场活动签到时二维码无效	17
5. 现场活动签到时输入无效/扫描失败	18
6. 健康申报即将到期提醒	18
7. 健康申报过期状态	18
8. 现场签到时显示健康申报不适合参与活动	18
9. 为何我无法在 Healthy 365 应用程序中更新健康申报？	19
10. 当我尝试登录 Singpass Myinfo 并将子女添加进我的 Healthy 365 个人资料时，为何会收到“无法通过国民身份证号码/外国人身份证号码验证您的个人资料”的错误信息？	19
11. 为何 Singpass Myinfo 无法检索到我子女的信息？	19
12. 为何我从 Singpass Myinfo 提取的子女信息不准确或有遗漏？	19
13. 当我尝试添加子女时，为何会收到“无受抚养人”的错误信息？	20
第 6 部分：缺席政策	20
1. 未到场参加已注册的活动，会受到处罚吗？	20

2. 为何引入缺席政策？	20
3. 线上活动的容量较大，通常会有额外的名额，为何同样适用“缺席”政策？	20
4. 何为缺席？	21
5. 我可以申请免除缺席处罚吗？	21
6. 如果我因缺席而被处罚，并在 7 天内无法进行现场活动预约，我还能参加之前预约的活动吗？	21
第 7 部分：迟取消政策	22
3. 迟取消与缺席有何区别？	23
4. 如何避免处罚？	23
5. 若保健促进局取消了活动，我会受到处罚吗？	23
6. 若同时出现缺席和迟取消，处罚如何计算？	23
7. 如何查看是否有生效中的预约限制？	24
8. 若我有正当理由缺席或迟取消，该怎么办？	24
9. 在限制期内是否仍可参加已预约活动？	24

第 1 部分：概述

1. 什么是“一起动起来”项目？

它是保健促进局在“一起动起来”品牌下提供的一系列体育项目，满足不同目标受众保持活跃的需求。目前提供的项目包括“活跃家庭运动”、“健康职场生态系统”（HWE）、“社区体育活动”（CPAP）、“广场健身运动”、“高强度间歇训练”、Start2Move、“星期天公园身心乐”（SATP）和“早安狮城(晨运活动)”（SITC）。

欲知各项目的更多详情，请参阅

<https://go.gov.sg/moveit-programmes>。

2. 我需要支付注册费吗？

保健促进局的“一起动起来”项目是免费的，由政府提供补贴。

第 2 部分：注册和取消活动

1. 我如何注册“一起动起来”项目的锻炼？

参与者需要通过 Healthy 365 移动应用程序（可从 App Store / Google Play 下载）创建个人资料并注册项目。

- 1) 启动 Healthy 365 应用程序，点击“探索”图标。
- 2) 点击“活动”，查看未来 28 天可用的活动列表和活动时段。
*活动详情页将显示时间、项目名称、活动名称、举办模式（现场或线下）以及剩余名额等详细资讯。
- 3) 选择您想参加的活动，点击活动以查看更多详情。
- 4) 在已选活动的“活动详情”页面，点击“立即预约”并选择您想参加的活动。
- 5) 点击“确认预约”完成报名。报名成功的活动将会显示在“我的日程”页面，您可以在仪表板的“已预约”标签下进行查看。

2. 我没有兼容 Healthy 365 应用程序的智能手机，应如何注册活动？

我们鼓励没有兼容智能手机的参与者使用朋友或家人的智能手机在 Healthy 365 应用程序上注册活动。

恢复账号：

- 1) 在朋友或家人的兼容智能手机上使用自己的国民身份证号码或外国人身份证号码和手机号码登录，以恢复账号。
- 2) 前往“探索”。
- 3) 在“活动”下，选择您想参加的活动并点击“注册”。
- 4) 选择您想参加的活动。报名成功后，该活动将会显示在“已预约”的标签下。

注册新账号：

- 1) 在您朋友或家人的兼容智能手机上注册一个新账号。
- 2) 您需要确保在创建个人资料时输入有效的电子邮件地址，因为您将收到一封确认电子邮件，通知您注册成功。
- 3) 创建账号后，进入“探索”开始探索活动。
- 4) 在“活动”下，选择您想参加的活动并点击“注册”。

选择您想要参加的活动时段。成功注册的活动时段会显示在“预约”选项卡下。

3. Healthy 365 应用程序中的活动如何排序？我可以搜索筛选特定的活动吗？

“活动”下的各项活动是根据日期排序。使用日期栏来滚动并点击日期查看可用活动时段。

对于同一天列出的活动时段，会根据活动开始时间进行排序。离搜索时间较近的活动时段会显示在列表顶部。为方便参与者搜索仍可预约的活动时段，已满额的活动时段会显示在列表底部。

要搜索特定的活动和活动时段，您可以使用顶部的搜索栏。您可以搜索活动名称（如踢拳、尊巴舞、瑜伽）、地区（如巴西立、乌节）、项目名称（如“早安狮城(晨运活动)”、“广场健身运动”）或所有内容的组合。

或者，您也可以点击搜索栏旁边的筛选功能，根据地点、活动日期和时间、活动模式和适宜度进行筛选。您的结果显示在活动时段列表下。请注意，已满额的活动时段不会显示在列表中。

The screenshot displays the 'Filter Events' interface in the Healthy 365 app. At the top, the status bar shows the time as 9:41. The app's header is yellow with a back arrow and the text 'Filter Events'. Below this, there are four main filter sections: 'Location' with a search bar for address, landmark, or postal code; 'Event Date & Time' with separate input fields for date and start time; 'Price' with 'Free' and 'Payment Required' buttons; and 'Intensity Level' with 'Low', 'Mid', and 'High' options. To the right of these filters, there is a toggle switch for 'Show only available sessions' which is currently turned on, and two buttons: 'Clear filters' and 'Apply'.

4. 活动名称旁的强度标签是什么意思？

每个活动名称旁的强度标签，显示着该活动的预计有氧强度，即分别为低强度、中等强度以及高强度，让参加者了解该活动中可能会遇到的体能挑战。

11.30am Sunrise In The City (SITC) 12.30pm TAI SENG, iDance Yoga & Fitness Studio Intensity: 	4 SLOTS LEFT 低强度
11.15am Live Active - Active Ageing (Group Exercise) 12.15pm Kreta Ayer-Kim Seng, Beo Crescent RN Intensity: 	中等强度
11.15am Sunrise In The City (SITC) 12.15pm ESPLANADE, Chimp Champ Fitness (Marina Square) Intensity: 	3 SLOTS LEFT 高强度

5. 如何根据强度标签挑选适合我的锻炼活动？

强度标签表示某活动的预计有氧强度，供您在报名前参考。无论是经常锻炼的人还是初学者都可以选择适合自己的活动。注意，该标签仅作参考，实际运动的强度感受还是会受到个人年龄、体能水平等多种因素的影响。

6. 如果我有健康问题，是否无法报名参加高强度活动？

所有强度级别的活动都对所有用户开放报名。强度标签仅作为预计活动有氧强度的参考，实际运动的强度感受还是会受到个人年龄、体能水平等多种因素的影响。如果您存在任何健康问题，建议从低强度活动开始。若有任何疑问，请咨询医生后再参加活动。

7. 为什么有些活动标注了强度，而有些则没有？

只有那些需要积极参与锻炼的活动才会标注强度。对于以工作坊或讲习班形式进行的，或在整个活动过程中只涉及轻微体育活动的活动，通常不标注强度。

8. 活动注册有截止时间吗？

注册以先到先得为原则。您可以在活动开始前注册活动，直到活动时段满额为止。活动开始后，您将无法注册。

9. 参与者可以提前多久注册活动？

您最多可提前 28 天（含当天）注册活动时段，视情况而定。

10. Healthy 365 应用程序何时发布活动时段？

新的预约时段将于每日中午 12 时按 29 天滚动机制开放。也就是说，每天都会开放含当日在内的未来 29 天预约时段。

例如，若今日为 2025 年 10 月 1 日，则 2025 年 10 月 29 日的预约时段将于今日开放。次日（10 月 2 日），则会开放 2025 年 10 月 30 日的预约时段。

11. 为何有些活动时段一旦发布就迅速被预约一空？

由于每个活动时段容量有限，而且有些活动时段的需求量较大，这些活动时段有可能很快就被预约一空。我们将继续努力增加活动时段，让更多人得以参加我们的项目。

12. 我每次最多可以注册多少个活动时段？

在 Healthy 365 应用程序提供的所有项目时段（包括现场活动时段和线上活动时段）中，参与者最多可预约 8 个活动时段。

13. 当我点击“立即预约”时，系统提示我更新健康申报。为何需要提供这些信息？

保健促进局要求所有体育项目的参与者提交有效的健康申报，以评估个人是否适合进行体育活动。鉴于参与者安全为首要考量，参与者须评估自身健康，并在必要时寻求专业医疗意见。无论是在现场活动或线上活动，若 Healthy 365 用户未持有有效（例如：已过期、申报为不适合进行体育活动，或申报未完成）健康申报，将无法完成签到，也不得参与该活动。

在成功更新健康申报后，系统也可能根据最新申报结果，提示参与者取消可能不适合参与的现有预约。我们强烈鼓励参与者在参与体育活动前，务必先取得相关医疗许可。

14. 当我点击“立即预约”时，系统提示我输入紧急联系人信息。为何需要该信息？

如果发生意外情况，无论是现场体育活动还是线上体育活动，保健促进局都要根据参与者提供的信息提供必要的支持，如启动救护车服务和/或致电紧急联系人。对于线上体育活动，保健促进局在采取进一步行动之前，可能会首先尝试联系参与者。

只有线上体育活动才必须提供紧急联系人。一旦提供紧急联系人，即视为参与者同意保健促进局将个人信息与保健促进局及指定供应商/供应方共享，以便在紧急情况下提供支持，并确认已征得紧急联系人同意共享其联系方式。

15. 如果我的紧急联系人有变动，如何更新？

您可以进入“个人资料”，点击“辅助信息”以修改信息。请点击页面底部的“更新”按钮以完成更新。

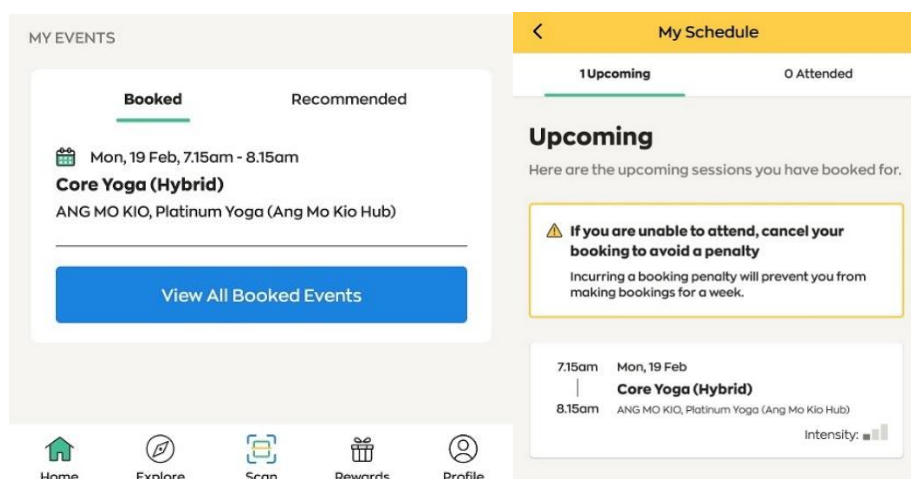
16. 我已注册了一项活动。即使我的朋友/家人没有提前注册，他们也可以参加活动吗？

由于所有活动都受场地容量限制，感兴趣的参与者必须在 Healthy 365 应用程序上注册。我们鼓励您的朋友/家人也注册活动，以免遗憾失望。

17. 在 Healthy 365 应用程序上注册后，我会收到确认信息吗？

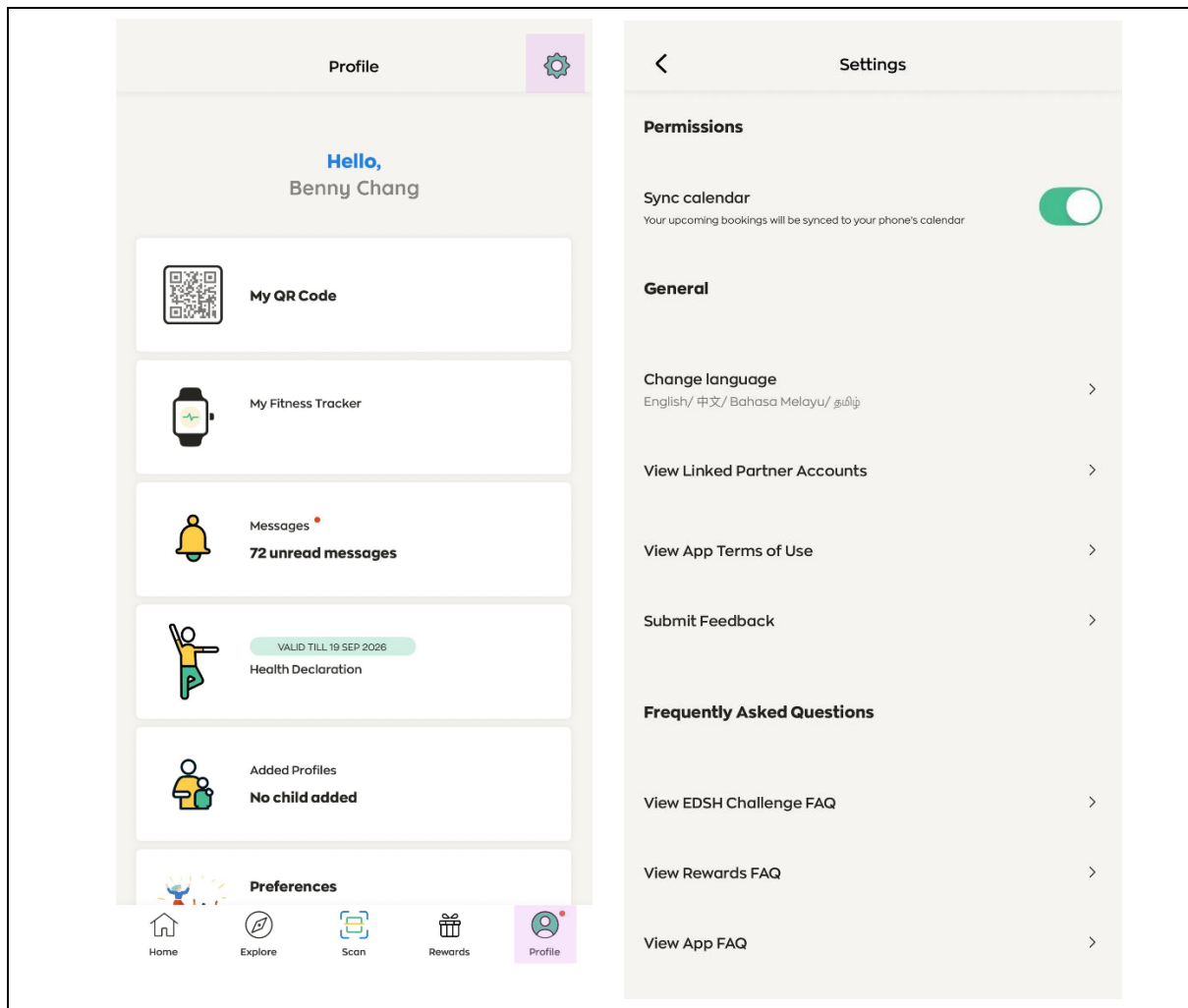
是，注册成功后，您将收到一封确认电子邮件。活动时段的前一天还会发送一封提醒邮件。您的 Healthy 365 个人资料必须有一个有效的电子邮箱地址，方能收到电子邮件通知。如果您的收件箱中没有邮件，请查看您的垃圾邮件文件夹。

已成功预约的活动将会显示在“我的日程”页面中。欲浏览此页面，您可在 Healthy 365 仪表板中的“已预约”标签下点击“查看所有预约活动”。



您还可以将您的预约添加到手机日历中，作为提醒。

- 1) 点击 Healthy 365 应用程序右下方的“个人资料”图标。
- 2) 点击“个人资料”页面右上方的绿色设置图标。
- 3) 在“权限”下，您会看到“同步日历”。点击按钮打开同步日历功能。您即将到来的预约会同步到您的手机本地日历。



18. “同步日历”功能会反映更改或取消的活动吗？

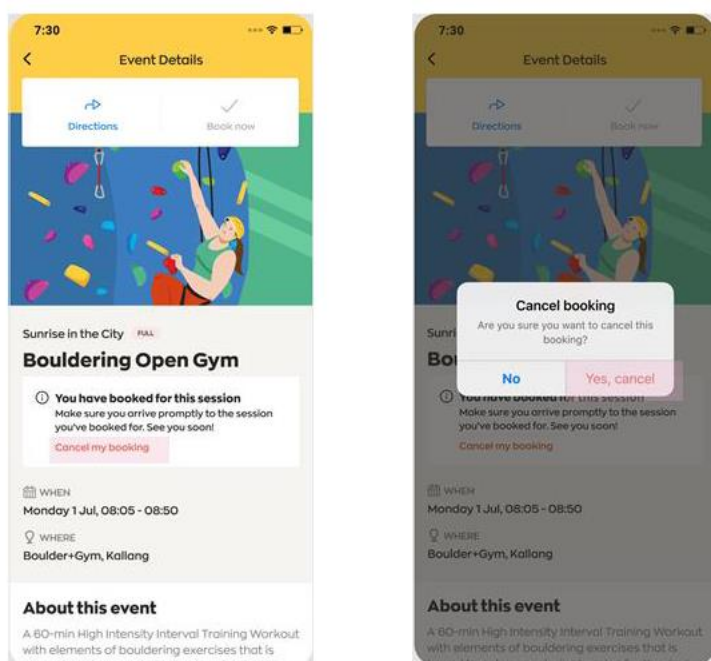
只要“同步日历”功能保持开启，就会将任何更新或更改同步到您的手机本地日历。

然而，如果在首次同步后关闭了“同步日历”功能，则不会反映您已注册活动时段的任何后续更改。须在 Healthy 365 应用程序中查看任何更新。

19. 我如何取消注册？

启动 Healthy 365 应用程序，点击仪表板上“已预约活动”下的“查看更多”。

您可以查看已注册的活动时段列表。点击您想要取消的活动时段。点击“取消我的预约”，弹出消息会确认您是否要取消它。点击“是，取消”，成功取消该活动时段后，顶部会出现一条绿色信息。



如您无法出席，请务必在活动开始前至少 12 小时取消预约，以便将名额开放给其他参与者。若在活动开始前不足 12 小时才取消，将会适用迟取消处罚。（有关迟取消处罚的详细说明，请参阅第 7 部分。）

20. 如果因恶劣天气而更改地点或取消活动，我如何获得最新信息？

若因恶劣天气导致活动取消，我们将会通过电邮通知您。请注意，您的 Healthy 365 个人资料必须有一个有效的电子邮箱地址，方能收到电子邮件通知。如果您的收件箱中没有邮件，请查看您的垃圾邮件文件夹。

您还可以在 Healthy 365 应用程序“主页”选项卡下的“已预约活动”中，查看活动时段取消状态。

另外，对于可能受潮湿天气影响的活动，请在“活动资讯”中查看是否标明了潮湿天气的活动地点。如果活动主办方更新了活动地点，您还会收到 Healthy 365 的通知和电子邮件通知。

您也可以直接联系活动主办方以了解详情。活动主办方的详细联系方式请见活动时段详情页面。

21. 如遇恶劣天气（如下雨），保健促进局会在何时取消活动？

如遇恶劣天气，保健促进局将在活动时段开始前至少 15 分钟取消活动。如果取消时间距活动时段开始时间不足 15 分钟，活动主持人将在现场待命，通知参与者取消活动。

22. 若出现酷热天气（如高热应激），保健促进局会在何时宣布取消活动？

如遇热浪或酷热天气（高热应激——以国家环境局指标为准），保健促进局可能会在活动开始前至少 15 分钟宣布取消。若距离开始不足 15 分钟才取消，将由活动协调员在现场通知参与者。

若活动已开始，而热应激指数上升至“高”，活动亦可能会取消。

23. 保健促进局的体育项目为何会因为酷热天气（高热应激）而取消？

长时间处于高温环境可能引发热伤害，例如热痉挛，甚至中暑。在高热应激时段热伤害风险显著升高，且难以有效管控。为保障参与者安全，须取消相关活动。

24. 为何我在登录 Healthy 365 应用程序时会收到更新健康申报的提示？

当您登录 Healthy 365 应用程序时，若健康申报将在未来 28 天内到期，系统会提醒您更新。若选择“暂时跳过”，该提醒将每日弹出一次，直至您完成更新。

如健康申报已过期，系统会提示您立即更新，否则将被自动登出。完成更新后，系统仅会在健康申报到期前 28 天再次提醒（健康申报自更新之日起有效期为）。

此功能旨在确保所有参与者了解自身健康状况，并确认身体条件适合参与保健促进局的体育项目。

25. 如遇雾霾天气，保健促进局会在何时取消活动？

保健促进局在管理活动时，会参考新加坡国家环境局（NEA）的雾霾健康通告。当雾霾条件转为“不健康”（24 小时空气污染指数：101-200）和/或“升高”（每小时 PM2.5：56-150）时，户外活动可能会移至室内（如有可能）或取消，直至另行通知。线上活动/有冷气设备的室内活动将继续进行，直至另行通知。

当雾霾条件转为“危险”（24 小时空气污染指数：301 及以上）和/或“极高”（每小时 PM2.5：>251）时，所有保健促进局户外活动将取消，直至另行通知。

我们强烈建议 Healthy 365 用户预约活动，以便在因雾霾天气而发生任何变更或取消时，通过 Healthy 365 应用程序通知您。

26. 保健促进局体育项目为何会因为雾霾天气而取消？为何室内项目/线上项目也被取消？

暴露在空气污染物中会引起呼吸道症状，加重现有的心脏或肺部疾病。为了参与者的健康，保健促进局的户外活动将移至室内或取消，直至另行通知。

当雾霾条件转为“危险”（24 小时空气污染指数：301 及以上）时，室内项目和线上项目也将取消。一般来说，我们仍然鼓励在室内进行体育活动锻炼，但在室内进行锻炼时，确保空气流通也很重要。对于仍然热衷于活跃运动的人，建议在进行运动前确保空气流通。若干运动建议或贴士可见于保健促进局的“动起来”页面：<https://go.gov.sg/moveit-guides>。

27. 我如何查看过去曾参加的活动？

使用 Healthy 365 应用成功签到的活动，将会在“我的日程”页面上更新。您可以在 Healthy 365 仪表板的“已预约”标签下点击“查看所有预约活动”找到此页面。

请注意，只有过去 28 天内参加的活动才会反映在该页面上。

第 3 部分：亲子活动的注册和到场

1. 什么是亲子活动（如活跃家庭运动）？

亲子活动是以家庭为中心的活动，父母可以通过共同参加活动与子女增进感情。亲子活动与其他活动的区别在于注册程序*。有关亲子活动的注册步骤，请参阅问题 2。

2. 我如何代表我的子女注册亲子活动？

首先，您需要将子女（15 岁以下）添加到您的 Healthy 365 个人资料中。您可以通过“活动详情”或“个人资料”页面将子女添加到您的个人资料中。成功将子女添加进您的账号后，您就可以代表他们注册亲子活动。

请点击[此处](#)查看添加子女和注册亲子活动的分步指南。

3. 在我的 Healthy 365 个人资料中添加子女有数量限制吗？

只要您是子女的家长或法定监护人，添加子女（15 岁以下）的数量没有限制。

4. 我的配偶也可以将我们的子女添加到他/她的 Healthy 365 个人资料中吗？

是，您的配偶也可以将子女添加到他/她的 Healthy 365 个人资料中。然而，每次活动只能有一位家长为子女注册。不允许同时为子女注册。

5. 如果我的子女在 Singpass Myinfo 上的信息有变更，我需要通知保健促进局吗？

对于您的子女在 Singpass Myinfo 上的信息，其后续更新不会自动更新到您的 Healthy 365 账号中。您可以点击 Healthy 365 应用程序主页上的“个人资料”，进入“已添加的个人资料”并点击“通过 Singpass 添加个人资料”来触发更新。当您成功从 Singpass Myinfo 获取信息后，子女的最新信息将反映在您的 Healthy 365 应用程序上。

6. 我为亲子活动注册的子女数量有限制吗？

每一活动时段，一位家长每次最多可带 2 名子女。

7. 如果我无法参加所预约的活动，我可以把自己的预约转让给配偶吗？

预约不可转让。您需要取消注册，让配偶进行预约。然而，这将取决于活动时段的容量。如果已满额，则无法注册。

8. 我的父母/兄弟姐妹/亲戚可以代我的子女注册亲子活动吗？

不，只有通过 Singpass Myinfo 核实关系的家长或法定监护人才能为其子女注册。

9. 如果我已注册的其中一名子女无法参加活动，我还能参加吗？

是，您可以点击活动详情页面上的“管理参与者”，然后可以取消选择、替换或添加参加活动的子女。不过，这取决于活动时段的容量和/或子女能否参加活动。

第 4 部分：参加在 Healthy 365 应用程序所预约的线上活动

1. 我如何参加在 Healthy 365 应用程序所预约的线上活动？

参加线上活动有两种方式。您可以在活动开始前 30 分钟，点击 Healthy 365 应用程序上的“加入活动”，用手机参加活动；或者，您也可以访问通过电子邮件发送的活动链接，用其他设备参加活动。请确保您的 Healthy 365 个人资料中已填写有效的电邮地址，以便接收通知邮件。如果您在收件箱中未收到邮件，请查看您的垃圾邮件箱。

2. 我可以将电子邮件中的活动链接分享或转发给我参加活动的朋友/家人吗？（即使他们先前没注册）

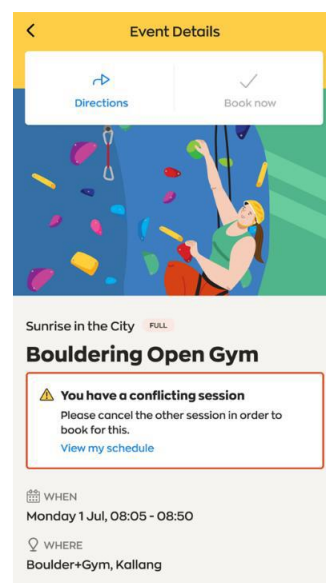
由于这是仅限注册参加的活动，而且活动链接只面向已注册的参与者，因此所有感兴趣的参与者都必须在 Healthy 365 应用程序上注册，并通过其 Healthy 365 账号或发送到其电子邮箱中的活动链接来访问活动。

第 5 部分：Healthy 365 应用程序中的错误信息和故障排除

1. 注册时活动重合

如果您已注册了另一个活动时段，而该活动时段与您试图预约的活动时段冲突，就会出现此错误。

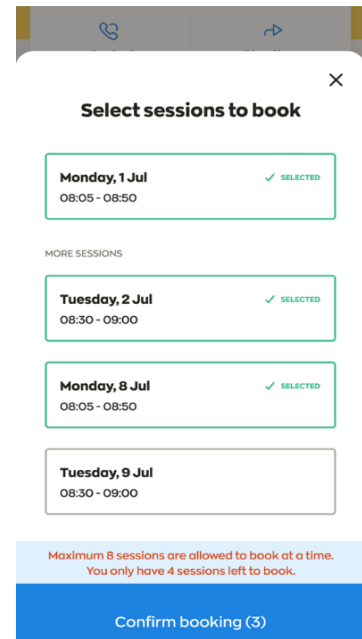
在任何特定日期和时间，您只能注册一个活动时段。请只参加已注册的活动时段，或取消已预约活动时段，以便注册当前的活动时段。



2. 已预约的活动时段最大数量超过 8

当您预约的活动时段超过 8 场的限制，或者您试图预约的活动时段超过您的剩余活动时段配额时，就会出现此错误。

参与者在同一时间最多可预约 8 个活动时段（就所有项目而言）。请选择您剩余的活动时段数量，然后点击“确认预约”以重新注册。



3. 现场活动无法签到

当参与者在活动时段结束超过 30 分钟后尝试扫描到场二维码时，就会出现此错误。例如，活动时段于上午 10 点 30 分结束，而参与者在上午 11 点 05 分才扫描二维码。

为避免出现此错误，建议参与者在活动时段开始前或结束前签到。活动时段结束后，参与者有 30 分钟的时间签到。

Check-in service is currently closed



Please approach any facilitator.

[Go to Home](#)

4. 现场活动签到时二维码无效

当参与者扫描已过期的到场二维码时，就会出现此错误。到场二维码现在属于动态二维码，每 60 秒就会更改一次，一旦更改就会失效。

如果出现这类错误，参与者应当找到供应商主持人，要求重新扫描到场二维码。参与者不宜对到场二维码拍照并与他人分享，因为在 60 秒有效期过后，该二维码将失效。

QR code is not valid



Make sure you are scanning a proper code.

[Try again](#)

5. 现场活动签到时输入无效/扫描失败

当到场签到点与我们的服务器出现连接问题时，就会出现此错误。请重新启动您的 Healthy 365 应用程序并重试。

Something went wrong



An error has occurred during the process.

Try again

6. 健康申报即将到期提醒

如您的健康申报将在未来 28 天内到期，Healthy 365 应用程序将每日推送一次提醒，直至您完成更新。此举旨在确保所有参与者身体状况良好，能够安全地参加本局的体育项目。

7. 健康申报过期状态

使用 Healthy 365 应用程序时，必须持有有效的健康申报状态。如健康申报已过期，用户须先完成更新，否则将会被系统登出。更新健康申报后，下一次提醒将于到期日前 28 天再次出现（健康申报自更新之日起有效期为 1 年）。

8. 现场签到时显示健康申报不适合参与活动

若您的健康申报出现以下任一情形：未完成填写、已过期，或申报结果显示不适合进行体育活动，系统会在您签到时显示此错误。签到前，请在更新健康申报时确认您身体状况良好，适合参加该活动。

Unable to join



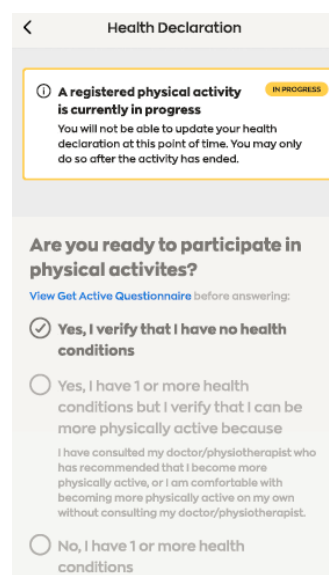
Based on your health declaration, you are unable to join this event.

Go to Home

9. 为何我无法在 Healthy 365 应用程序中更新健康申报？

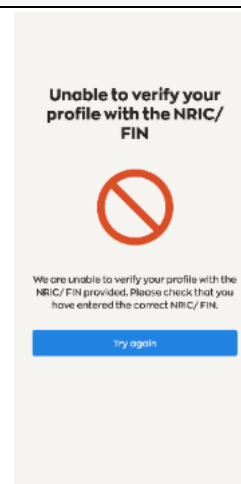
Healthy 365 用户每日仅可更新一次健康申报，且在已签到的现场或线上活动进行期间，不得进行更新。在以上情况下，系统将停用健康申报更新功能，并提示用户暂时无法更新。

用户仅可于上次更新后的次日（例如，若于星期一更新，则须至星期二方可再次更新），或在进行的活动结束后（如当日尚未更新）进行更新。



10. 当我尝试登录 Singpass Myinfo 并将子女添加进我的 Healthy 365 个人资料时，为何会收到“无法通过国民身份证号码/外国人身份证号码验证您的个人资料”的错误信息？

您在登录 Singpass Myinfo 时输入的国民身份证号码/外国人身份证号码可能与创建 Healthy 365 账号时输入的号码不同。请重试，确保输入正确的国民身份证号码/外国人身份证号码。



11. 为何 Singpass Myinfo 无法检索到我子女的信息？

Singpass Myinfo 可能缺少将您子女的个人资料添加进 Healthy 365 账号所需的信息。您可以拨打 +65 6335 3533 或发送电子邮件至 support@Singpass.gov.sg，向 Singpass 服务中心寻求支持/进行查询。

工作时间为上午 8 点至晚上 8 点（星期一至星期五），上午 8 点至下午 2 点（星期六），星期日 and 公共节假日除外。

12. 为何我从 Singpass Myinfo 提取的子女信息不准确或有遗漏？

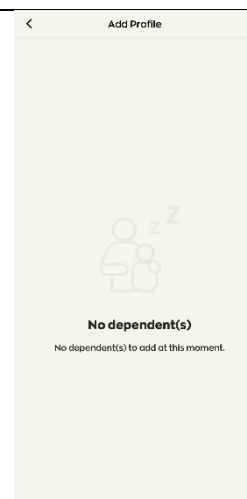
由于详细资料是直接来自 Singpass Myinfo 提取，您可以拨打 +65 6335 3533 或发送电子邮件至 support@Singpass.gov.sg 向 Singpass 服务中心查询。

工作时间为上午 8 点至晚上 8 点（星期一至星期五），上午 8 点至下午 2 点（星期六），星期日 and 公共节假日除外。

13. 当我尝试添加子女时，为何会收到“无受抚养人”的错误信息？

在 Singpass Myinfo 中，您的国民身份证号码/外国人身份证号码下可能没有注册受抚养人。您可以拨打+65 6335 3533 或发送电子邮件至 support@Singpass.gov.sg 向 Singpass 服务中心查询。

工作时间为上午8点至晚上8点（星期一至星期五），上午8点至下午2点（星期六），星期日和公共节假日除外。



第 6 部分：缺席政策

1. 未到场参加已注册的活动，会受到处罚吗？

参与者通过 Healthy 365 应用程序注册任何现场活动或线上活动后，如未到场或迟到，则会受到处罚。该政策将在 7 天内禁止缺席的参与者在 Healthy 365 应用程序上预约任何活动，并从最后一次缺席的活动时段开始生效。

如果您在这 7 天内错过了多个已注册的活动时段，处罚期将从您最后一次缺席起再延长 7 天。

例如，您错过了 7 月 12 日傍晚 6 点到 7 点的预约活动时段。您将受到处罚，在 7 月 19 日下午 7 点（7 天）之前，不得在 Healthy 365 移动应用程序上预约任何现场活动或线上活动。如果您错过 7 月 21 日晚上 7 点到 8 点的另一个预约活动时段，您的缺席处罚将延长至 7 月 28 日晚上 8 点。

2. 为何引入缺席政策？

这项政策旨在鼓励 Healthy 365 用户只注册他们可以参加的时段，避免浪费其他参与者可以有效使用的时段。

此外，它也旨在鼓励参与者提早到达活动地点，因为迟到者如果错过了活动前的安全与健康检查，也将被视为“缺席”，不被允许参加活动。

3. 线上活动的容量较大，通常会有额外的名额，为何同样适用“缺席”政策？

除了防止因缺席而浪费名额外，该政策也旨在鼓励参与者提早到达活动地点，因为迟到者如果错过了活动前的安全与健康检查，则不被允许参加活动。

现场活动和线上活动的一致处理办法是：确保参与者在无法参加活动时自觉取消已注册的活动。

4. 何为缺席？

对于在 Healthy 365 应用程序上预约的活动，如果您在活动开始前未取消注册，却没有到场或迟到，则被视为缺席。有关如何取消注册的信息，请参阅第 2 部分的问题 19。

以下情况不算缺席：

- 因恶劣天气和/或其他原因，由保健促进局作出的任何取消行动
- Healthy 365 应用程序的任何系统维护导致无法在应用程序上记录您的到场情况

如果您需要进一步帮助，请拨打我们的客服中心热线 1800 223 1313* 或发送电子邮件至 hpb_mailbox@hpb.gov.sg。

**通过手机拨打 1800 服务热线需缴付通话费。*

5. 我可以申请免除缺席处罚吗？

保健促进局有权根据具体情况免除缺席处罚。如果您需要进一步帮助，请拨打我们的客服中心热线 1800 223 1313* 或发送电子邮件至 hpb_mailbox@hpb.gov.sg。

如果因参与者参加活动迟到而导致处罚，则不予免除。为避免处罚，建议参与者提前到达活动地点，或在活动开始前取消您的注册。

**通过手机拨打 1800 服务热线需缴付通话费。*

6. 如果我因缺席而被处罚，并在 7 天内无法进行现场活动预约，我还能参加之前预约的活动吗？

是，您仍然可以参加之前预约的活动，但在处罚期内，您无法注册任何新的活动。如果您未能参加已预约的活动且未及时取消，则处罚期将从您未能到场的最晚日期起再延长 7 天。

第 7 部分：迟取消政策

1. 关于保健促进局的迟取消政策

参与者可在活动开始前至少 12 小时取消预约，不受处罚。若未能在活动开始前至少 12 小时取消，参与者将自迟取消当刻起的 7 天内，无法通过 Healthy 365 应用程序预约新活动。

例如，活动为星期三上午 10 时，您须在星期二晚上 10 时前取消以免受罚。若在星期二晚上 10 时后才取消，则处罚立即生效。例如，若您于星期二晚上 11 时取消，则 7 天限制期自晚上 11 时起生效。

2. 为何实施迟取消政策？

我们希望更多公众有机会参加保健促进局的项目，保持活跃。若参与者在最后一刻取消或缺席，其他居民将无法及时安排参与。

为公平起见，保健促进局鼓励所有已预约活动的参与者按时出席；如确定无法出席，应尽早取消预约。

3. 迟取消与缺席有何区别？

缺席是指您未事先取消预约却未出席活动或迟到；迟取消是指您在活动开始前不足 12 小时才取消。两者都会导致 7 天预约限制，但处罚起算时间不同：

缺席：

- 限制期从您错过的活动时间开始
- 例如，若您错过了早上 7 时的活动，限制期从早上 7 时开始

迟取消：

- 限制期从您取消的时间开始
- 例如，若您在早上 6 时取消一场早上 7 时的活动，限制期将从早上 6 时开始

4. 如何避免处罚？

要避免处罚，您应：

- 提前规划，仅预约符合您时间安排的活动
- 若无法出席，请在活动开始前至少 12 小时取消预约
- 提前抵达活动现场，完成活动前的检查与健康检查

5. 若保健促进局取消了活动，我会受到处罚吗？

不会。若保健促进局取消了活动（包括因天气恶劣或其他不可预见情况取消），参与者不会受到处罚。

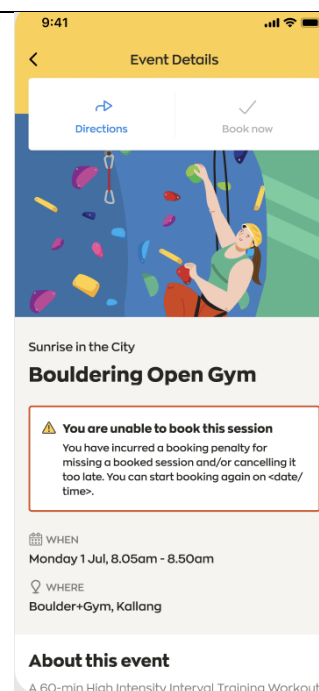
6. 若同时出现缺席和迟取消，处罚如何计算？

处罚不会叠加，但会按最近一次违规延长 7 天。

例如，若您在 6 月 2 日（星期一）缺席，并在 6 月 4 日（星期三）迟取消，您的限制期将延长至 6 月 11 日（星期三）。原本的限制会在 6 月 9 日结束，但新违规延长了两天处罚（星期二和星期三）。

7. 如何查看是否有生效中的预约限制？

在 Healthy 365 应用程序的任何活动详情页面都能查看。界面会显示提示卡，说明您因缺席已预约活动或迟取消而被处罚。此卡会显示剩余限制时间，以及您何时可恢复预约新活动。



8. 若我有正当理由缺席或迟取消，该怎么办？

我们理解参与者有时因不可预见的情况而无法出席。自 2025 年 4 月起，保健促进局允许居民随时到场参与低至中强度活动，如瑜伽、Zumba Gold® 及弹力带训练。因此，不确定行程的参与者可选择在活动当天再预约，或直接到场（视名额而定）。

为帮助参与者适应新的取消政策，我们将在 2025 年 7 月 24 日至 2026 年 1 月 23 日期间实施六个月宽限期。在此期间，参与者可致电客户服务专线 1800 223 1313*，或电邮至 hpb_mailbox@hpb.gov.sg 申请豁免迟取消处罚。

**拨打 1800 热线将产生通话费用。*

9. 在限制期内是否仍可参加已预约活动？

可以。限制期内，参与者仍可参加遭处罚之前所预约的活动。但若再次缺席或迟取消，限制期将自最新违规之日起再延长 7 天。