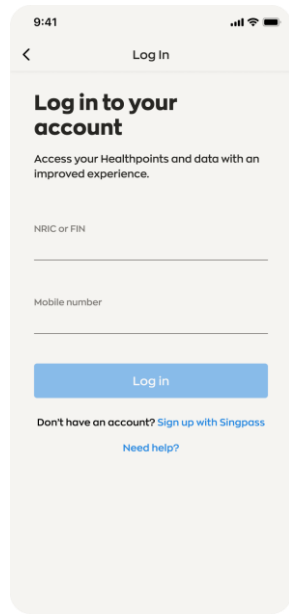
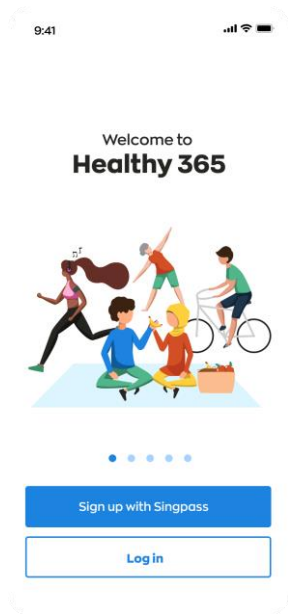


# 开始 登录或注册

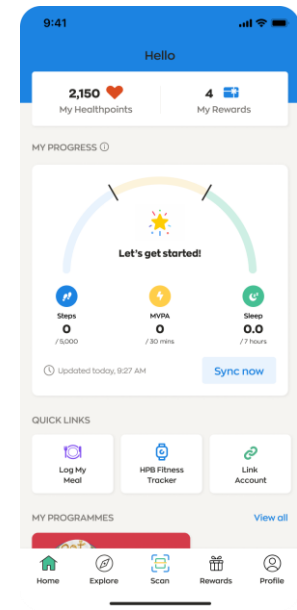
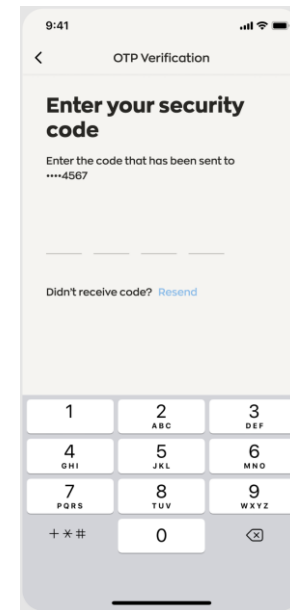


如果您是现有用户，  
请在此处登录。

如果您是Healthy 365  
的新用户，请在此处  
注册。

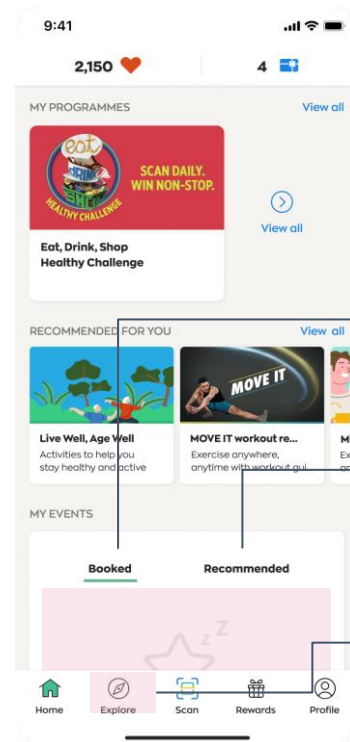
下载（或更新您的Healthy 365应用程序  
至）最新版本。

\*最低操作系统要求：安卓6或iOS10。



输入4位数字的一次性密码  
（OTP），该一次性密码将  
通过短讯发送到用户账户所  
示的手机号码。

# 开始 您的仪表板



## 即将举行的活动

最多显示两项您已预约且即将举行的活动。

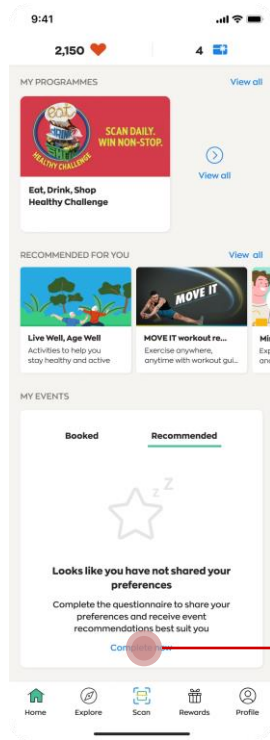
## 推荐活动

根据您的喜好接收推荐活动。

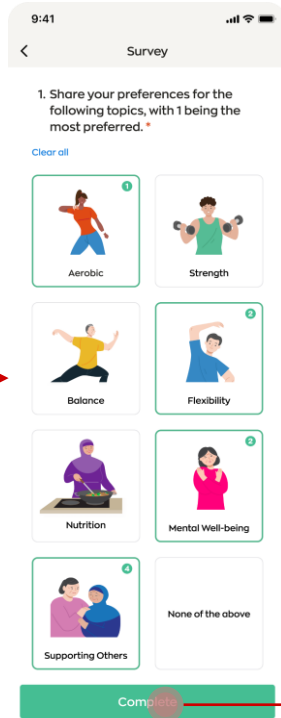
## 探索活动

在此搜索并预约您喜爱的活动。

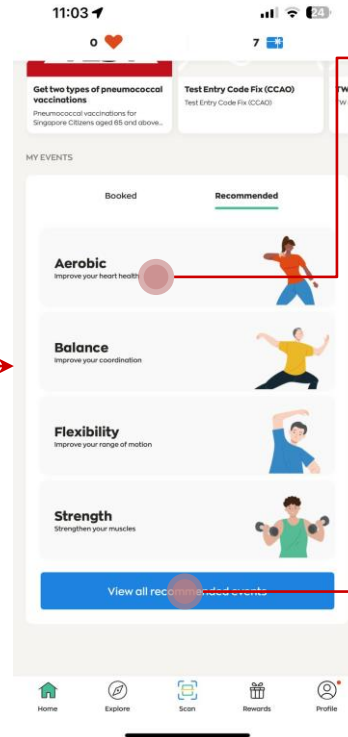
# 探索活动 推荐活动



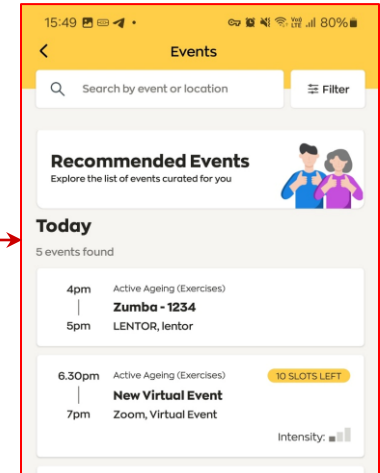
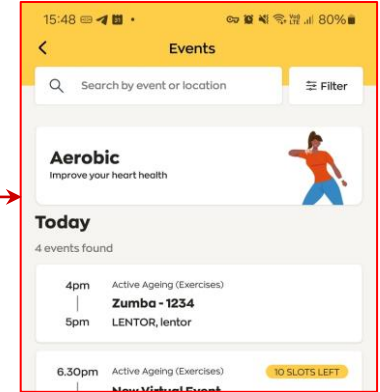
点击“推荐活动”，并点击“立即完成”



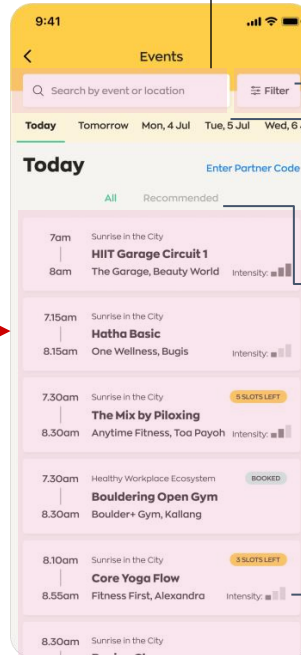
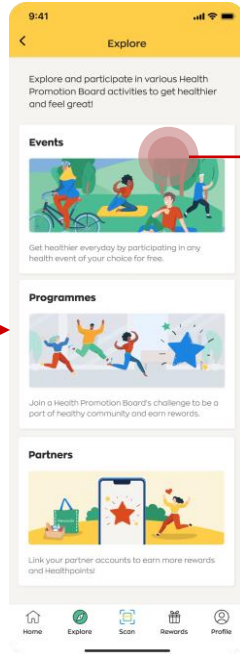
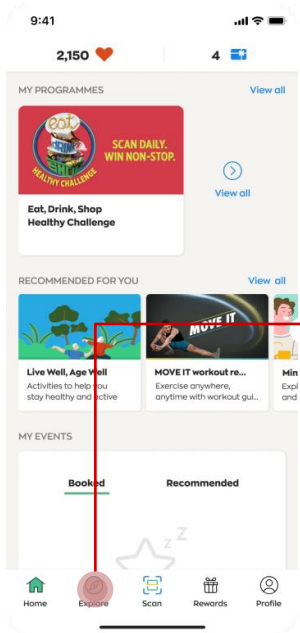
根据您的偏好选择活动类型，并点击“完成”



您可查看推荐给您的活动。您可以选择具体活动类型或点击“查看所有推荐活动”以查看列表中的所有活动。



# 探索活动 活动列表



## 搜索栏

在此搜索活动、地点或节目。

## 筛选

根据地点、活动日期和时间、活动模式和活动的适宜性来加强您的搜索和筛选

## 日期

滚动并点击日期，以查看备有的活动。

## 活动类型

您可查看所有活动或根据自己的偏好查看推荐活动。

## 活动

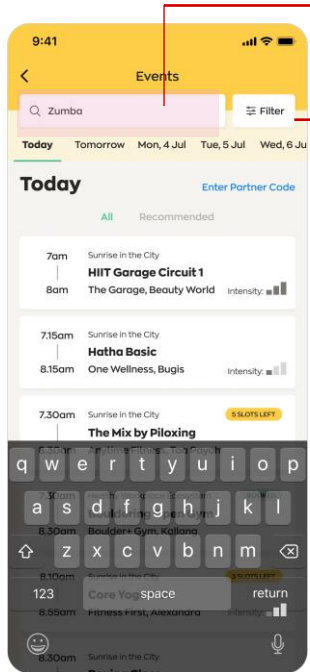
在所选日期举行的活动列表，同时显示活动状态。

## 强度

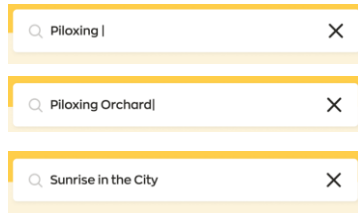
此指标反映了体能活动预计的有氧强度级别。

低强度	Intensity: ■■■
中等强度	Intensity: ■■■■
高强度	Intensity: ■■■■■

# 探索活动 搜索活动

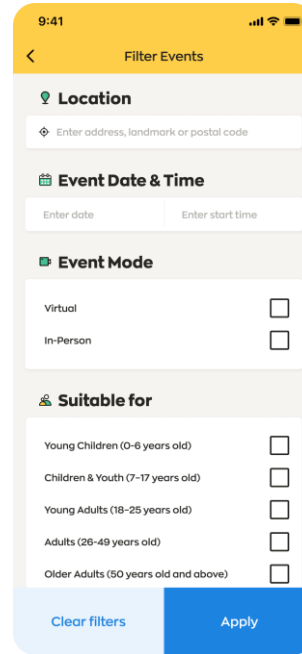


点击搜索栏，输入搜索词



您可以搜索活动、地点、节目或这些内容的组合。

您可以使用搜索栏或筛选功能来进行搜索。



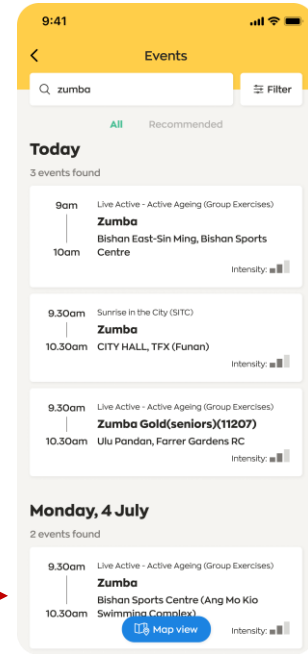
按地址、地标或邮政编码搜索。

按选定的日期范围和/或活动开始时间搜索。

搜索线上活动或现场活动。

根据年龄段搜索适宜的活动。

点击筛选功能，您可以根据地点、活动日期和时间、活动模式和适宜性进行筛选。

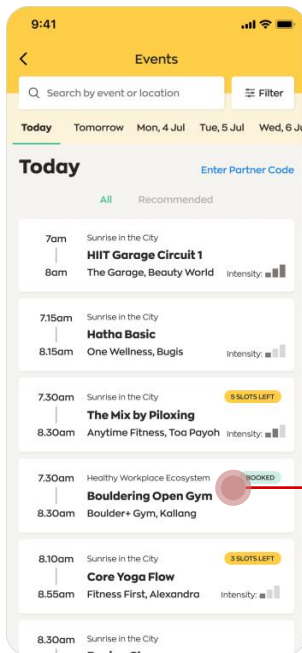


一旦应用了搜索和/或筛选功能，即显示相关结果。

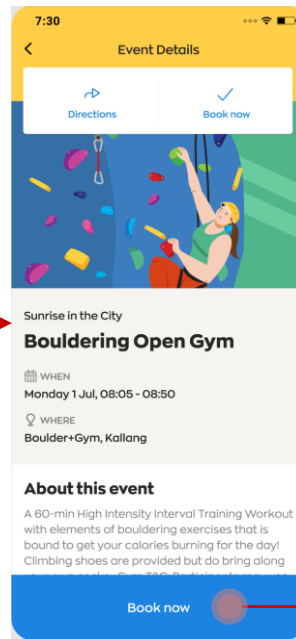
活动预约

# 如何预约活动

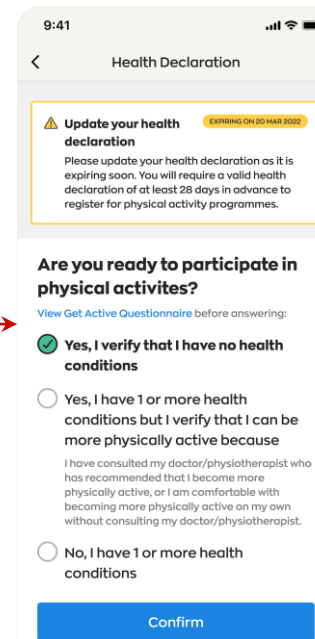
1/3



点击活动。



点击“立即预约”。



注：如有以下情况，系统将提示您申报健康声明：

- 1) 未申报；或
- 2) 将在28天内到期；或
- 3) 已过期

否则您无法继续预约体育活动。

活动预约

# 如何预约活动

2/3

请选择适当的选项，然后点击“确认”。

安全起见，如果您选择了“我不能参与，因为我有1种或多种健康问题”选项，您将无法参与体育活动。

注：如果您是全国健步大挑战™的参与者，则无法获得中至高强度体力活动(MVPA)类别的保健积分。

9:41

Health Declaration

**Update your health declaration** EXPIRING ON 20 MAR 2023

Please update your health declaration as it is expiring soon. You will require a valid health declaration of at least 28 days in advance to register for physical activity programmes.

**Are you ready to participate in physical activities?**

View Get Active Questionnaire before answering:

**Yes, I verify that I have no health conditions**

**Yes, I have 1 or more health conditions but I verify that I can be more physically active because**

I have consulted my doctor/physiotherapist who has recommended that I become more physically active, or I am comfortable with becoming more physically active on my own without consulting my doctor/physiotherapist.

**No, I have 1 or more health conditions**

**Confirm**

9:41

Event Details

**Directions** **Book now**

9:41

Event Details

**Directions** **Book now**

**Add your emergency contact**

By adding this information, you allow us to reach out to your emergency contact if there would be an incident during your participation.

[Do not ask me again](#)

**Update now**

9:41

Event Details

**Directions** **Book now**

9:41

Event Details

**Directions** **Book now**

**Add your emergency contact**

To book this event, please update the information which will allow us to reach out to your emergency contact if there would be an incident during your participation.

**Update now**

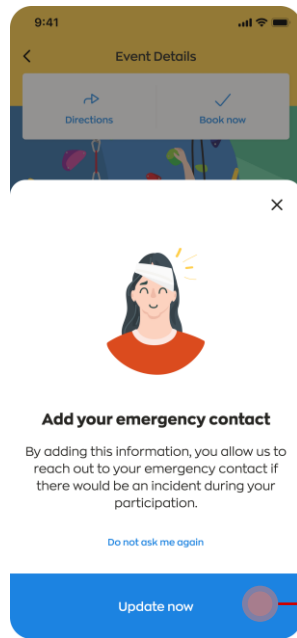
在继续之前，系统可能会提示您更新紧急联系人（可选）。

紧急联系人资料仅为报名参加线上体能活动时的必填项目。

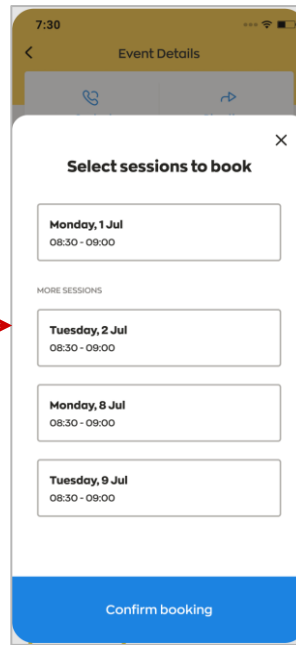
活动预约

# 如何预约活动

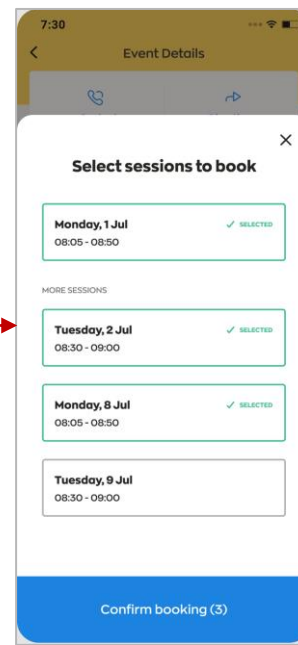
3/3



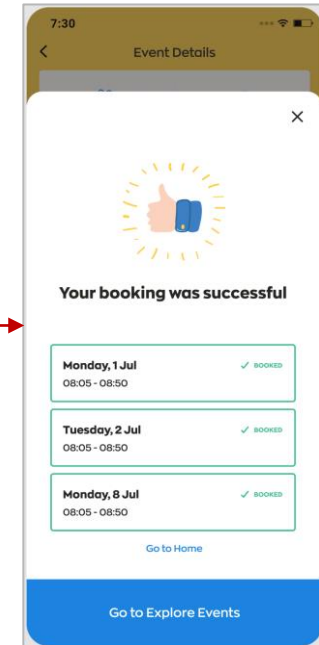
更新紧急联系人后，您可以继续以确认活动时段预约情况。



选择您喜欢的活动时段。



点击“确认预约”。



您已成功预约活动。

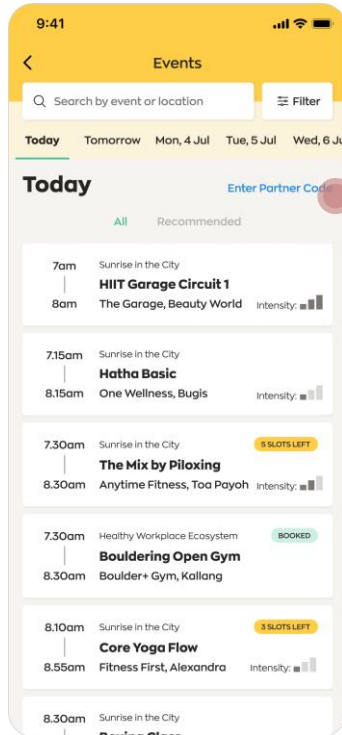
参与者可提前28天查看活动时段，总共可提前预约8次。



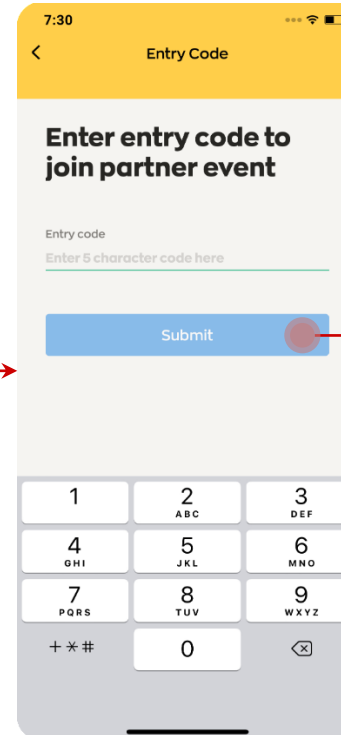
活动预约

# 如何预约私人活动（仅限受邀者）

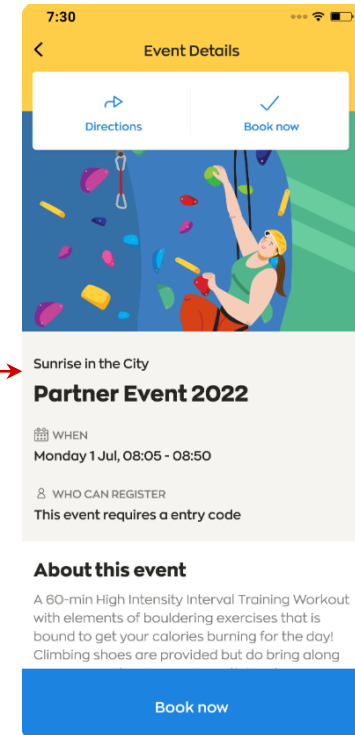
注：  
私人活动只能应邀  
注册。



点击“输入合作伙伴代码”。



输入主办方提供的5位数字代码，以查看私人活动详情。



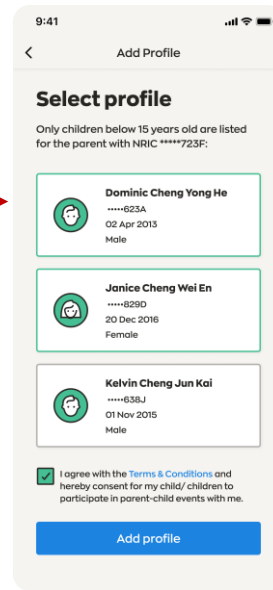
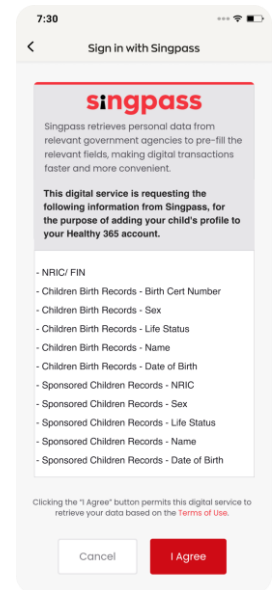
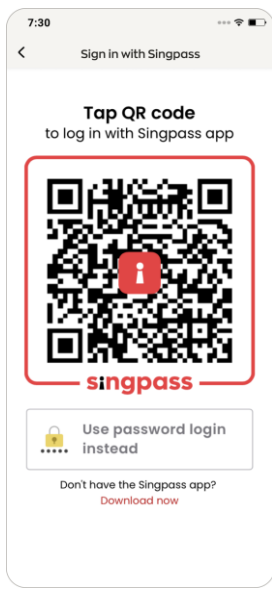
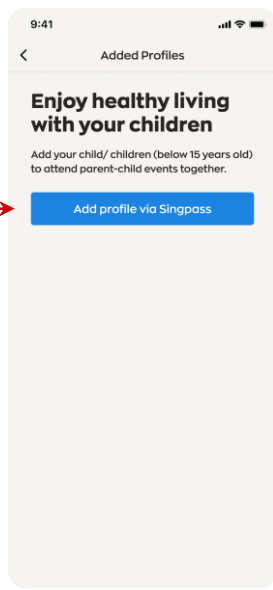
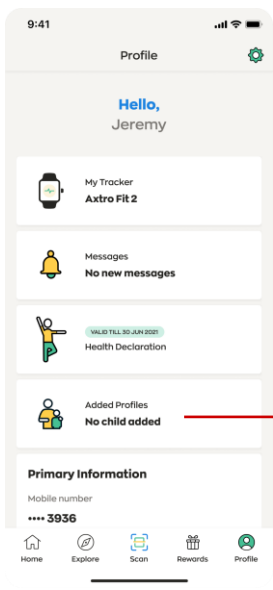
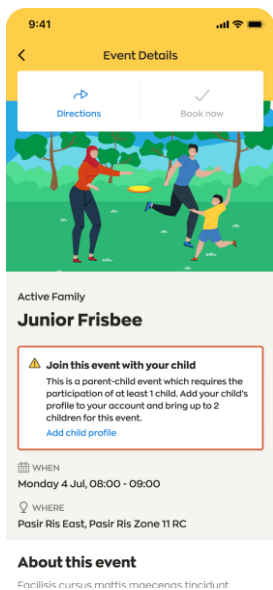
点击“立即预约”以参与私人活动。

活动预约

# 如何预约亲子活动？

## 将子女添加到家长的个人资料中

1/2



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。

为检索相关资讯，系统会提示您进行一次SingPass验证。

点击“同意”后，只有未满15岁的子女才会出现在此列表供您选择。

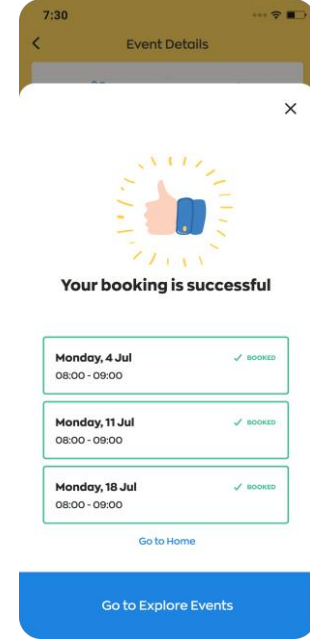
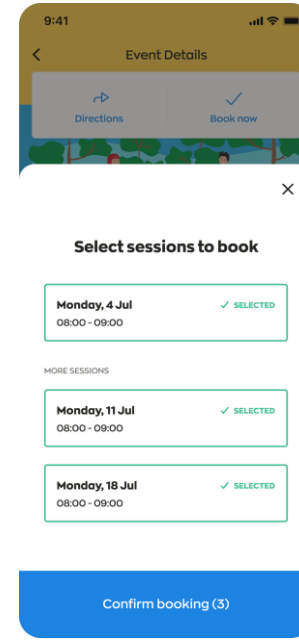
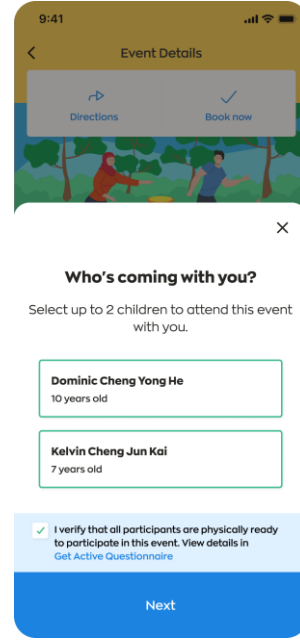
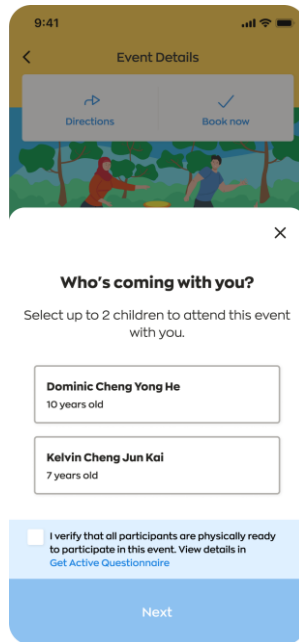
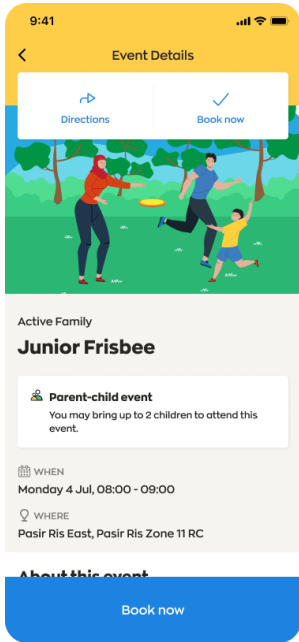
选择要添加到个人资料中的子女。在点击“添加个人资料”之前，请同意条款与条件。

活动预约

# 如何预约亲子活动?

## 预约亲子活动

2/2



选择您要帮助其预约活动  
时段的子女，并同意条款  
与条件。

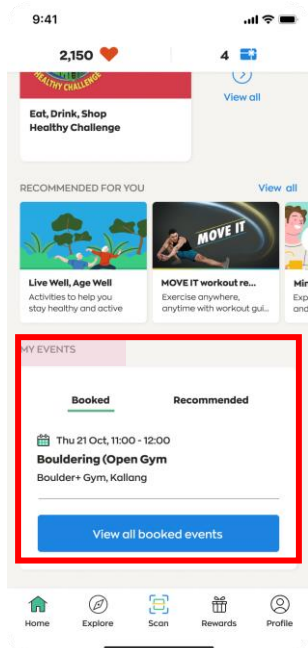
点击“下一步”。

选择您首选的活动时段，  
然后点击“确认预约”。

您已成功预约活动。

只有添加到您个人资料中的子女才会出现在此页面。每一活动时段，一位家长最多可带2名子女。

# 活动预约 预约确认



您预约的活动将显示在主页的“已预约活动”部分。

## Sunrise in the City (Bouldering Open Gym): Booking Confirmation



Healthy365  
to you

Dear Jasmine,  
Please be informed that you have successfully booked for the following session(s):

### Sunrise in the City (Bouldering Open Gym)

1 Jul 2020, 08:05 - 08:50, Boulder+Gym, Kallang  
2 Jul 2020, 08:05 - 08:50, Boulder+Gym, Kallang  
8 Jul 2020, 08:05 - 08:50, Boulder+Gym, Kallang

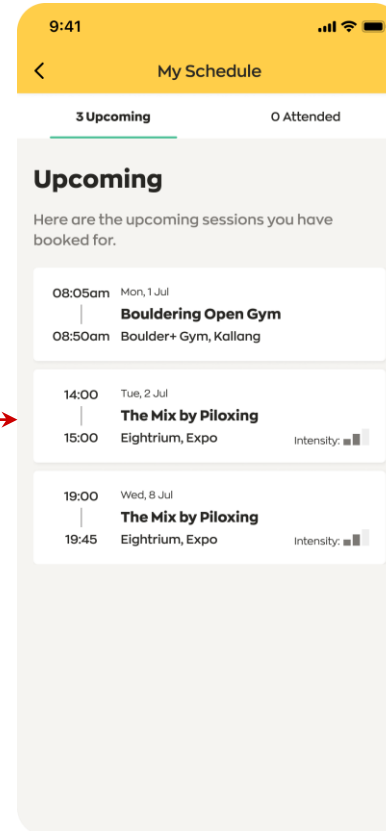
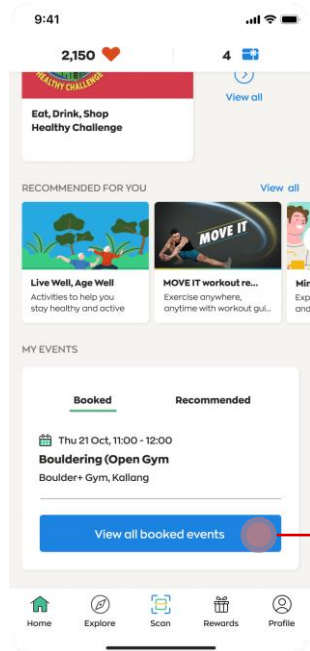
As these slots are reserved for you, we look forward to your participation. Please note that there may be specific instructions which can be found under "About this event" in the Healthy 365 App. Participants who do not meet the eligibility criteria (if any) will not be allowed to take part in the session(s).

This is an auto-generated email. Please do not reply to this email. For enquiries, kindly contact the organiser. Refer to the Healthy 365 app for the organiser's email and contact number.

您将收到一封确认电子邮件。

预约活动时段

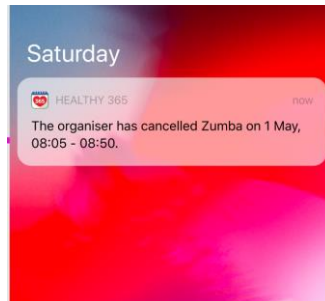
# 查看已预约的活动



点击“查看所有预约活动”，即可查看您预约的所有活动，包括即将举行的以及已经结束的活动。

预约活动时段

# 活动变更情况更新



## Sunrise in the City (Zumba): Session cancelled for 1 May 2020



Healthy365  
to you

Dear Jasmine,  
Please be informed that the following session has been cancelled. We apologise for the inconvenience caused.

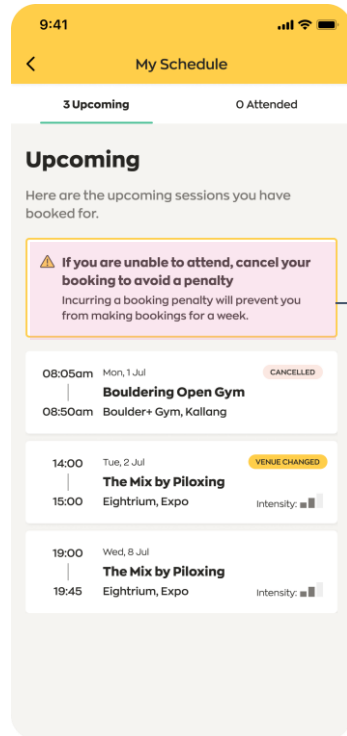
### Sunrise in the City (Zumba)

1 May 2020, 08:05 - 08:50  
Fitness First, Raffles Place

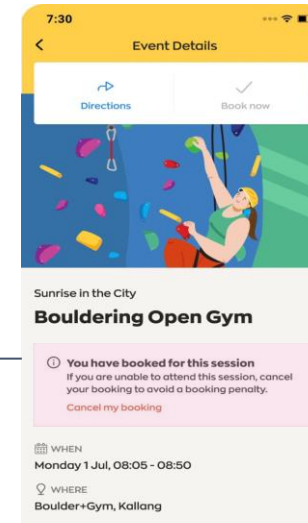
This is an auto-generated email. Please do not reply to this email. For enquiries, kindly contact the organiser. Refer to the Healthy 365 app for the organiser's email and contact number.

如果您已预约的活动取消或地点变更，  
您会提前收到推送通知和电子邮件。

## 预约活动时段 缺席处罚制度

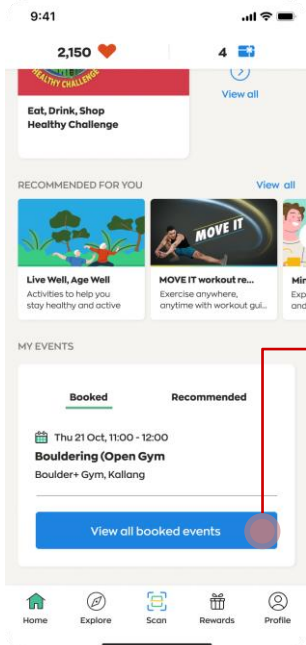


显示缺席处罚制度的警告卡  
如果您无法参与预约的活动，  
请取消预约，以免招致7天的  
预约处罚。此处罚从最后  
一次活动缺席开始计算。

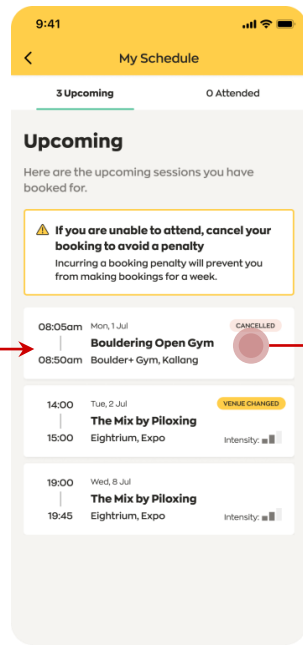


活动管理

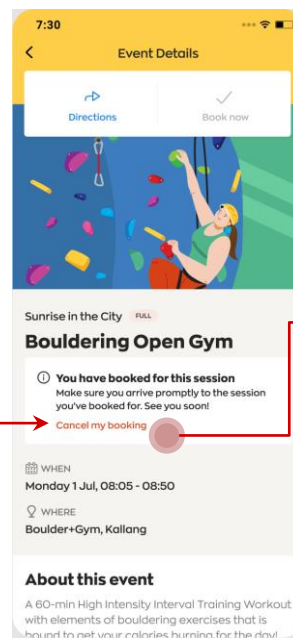
# 如何取消已预约的活动



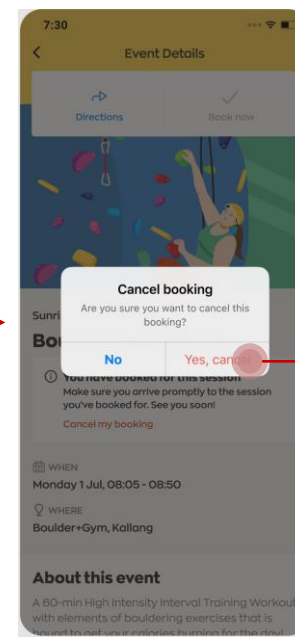
在首页点击“查看所有预约活动”，即可查看您预约的所有活动。



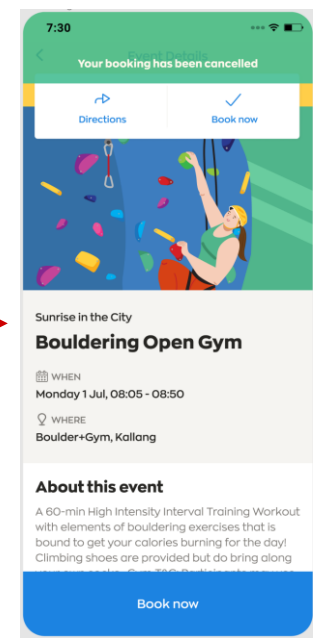
选择所要取消的活动。



点击“取消我的预约”。



点击“是，取消”。

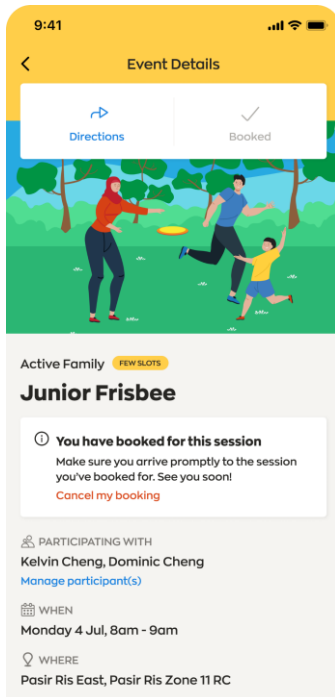


您已成功取消所选活动。

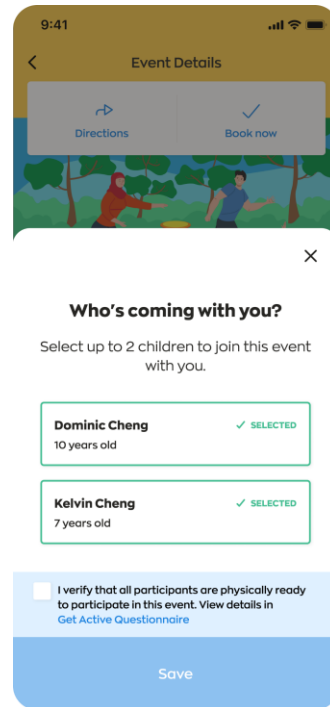


活动管理

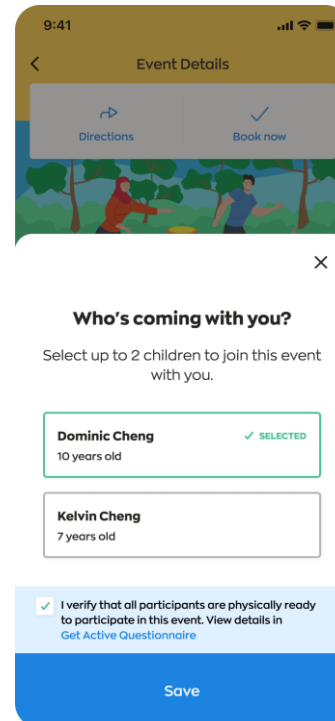
# 如何管理亲子活动的预约？



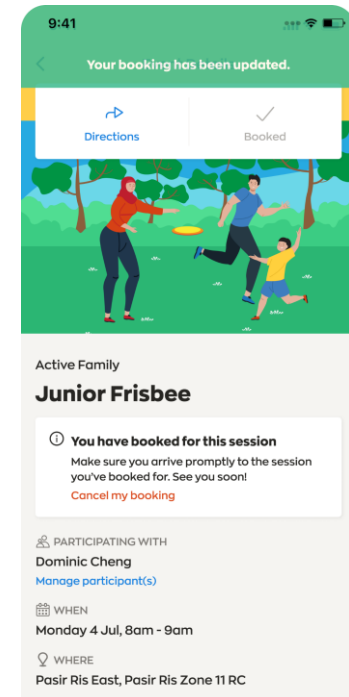
在活动详情页面点击  
“管理参与者”。



您可以取消选择子女、替  
换子女或添加子女（取决  
于活动名额和/或子女能  
否出席）。



应用更改后点击“保存”。



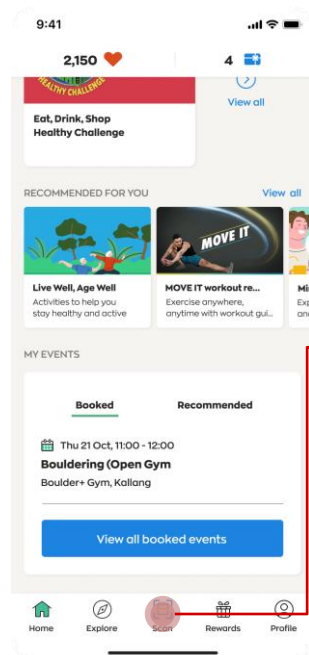
您的预约已更新。

现场出席登记

# 如何进行现场登记

## 个人活动

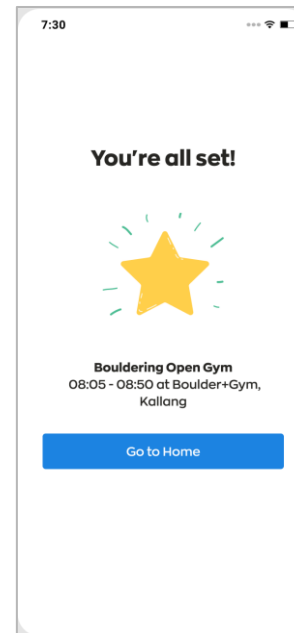
1/2



当您到达活动地点后，点击主  
页上的“扫描”。



扫描引导员提供的  
二维码。

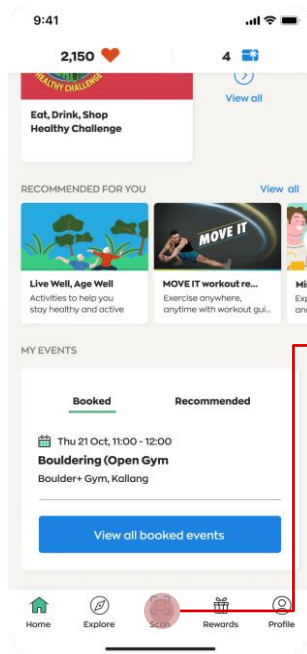


您已成功登记出席记录。

现场出席登记

# 如何进行现场登记 亲子活动

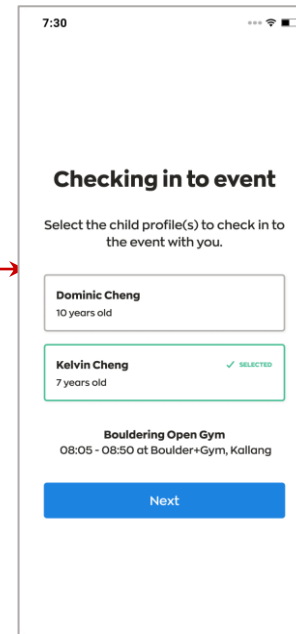
2/2



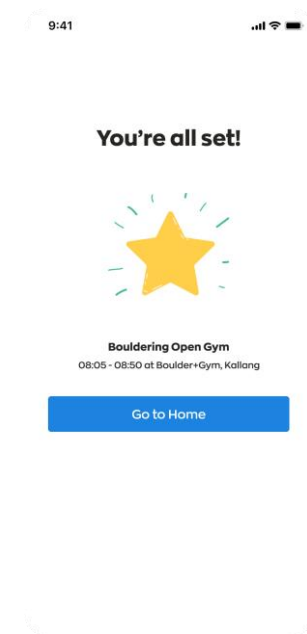
当您到达活动地点后，点击主  
页上的“扫描”。



扫描引导员提供的  
二维码。



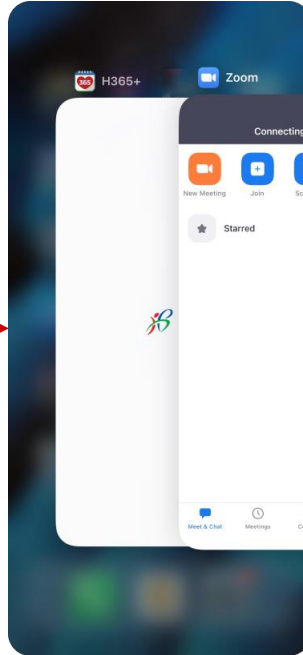
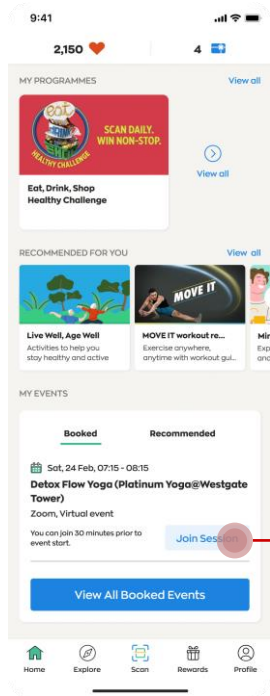
选择参与活动的子女。



您已成功登记出席  
记录。

参与虚拟活动

# 如何参与虚拟活动



OR

## Sunrise in the City (Zumba): Booking Confirmation



Healthy365  
to you

Dear Jasmine,

Please be informed that you have successfully booked the following session(s):

### Sunrise in the City (Zumba)

1 Jul 2020, 08:05 - 08:50, Zoom, Virtual event | [Join Session](#)

2 Jul 2020, 08:05 - 08:50, Zoom, Virtual event

8 Jul 2020, 08:05 - 08:50, Zoom, Virtual event

You can use any device to join the event using the link(s) above.

As these slots are reserved for you, we look forward to your participation. Please note that there may be specific instructions which can be found under "About this event" in the Healthy 365 App. Participants who do not meet the eligibility criteria (if any) will not be allowed to take part in the session(s).

For enquiries, kindly contact the organiser.

Refer to the Healthy 365 app for the organiser's email and contact number.

This is an auto-generated email. Please do not reply to this email.

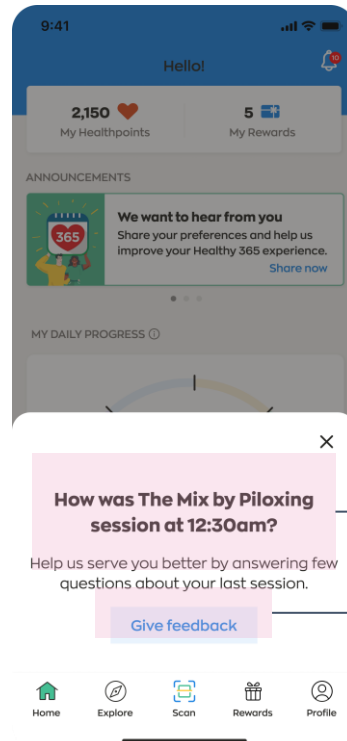
或在活动开始前30分钟点击电子邮件中的“加入活动时段”，即可用任何设备出席活动时段。

我们将在活动开始前一天发送带有访问链接的电邮通知。如果在活动开始前不到一天内进行预约，您将立即收到电邮通知。

在活动开始前30分钟，  
点击仪表板上的“加入活动时段”。

我们将开展虚拟活动平台，  
供您加入并参与活动时段。

## 活动后反馈 填写调查表



### 调查提示

活动结束后，我们可能会提示您填写一份简单的调查表，以帮助我们改进节目，做得更好。

### 开始调查

点击此处分享您的反馈意见。