Vitality 在南非已达到 160 万名会员，鼓励会员过更健康的生活，并获得奖励。Vitality 强调共享价值，透过行为激励机制和健全的临床方法，Vitality 提供共享价值的良性循环，造福个人，保险公司和社会。

标准型 Vitality 健康计划有三大方面：一 . 了解健康状况；二 . 增进身心健康；三 . 享受奖励。

一. 了解健康状况

做健康及健身的评估，以了解个人健康状况并订定个人健康目标。客户可以做以下步骤，获取活力点数：

1. 在 Discovery 网站上，www.discovery.co.za，作健康评估问卷。

完成个人健康审查 Vitality Age 问卷，约需 30 分钟，得 1500 点，心理健康状况评估最高 1000 点。

2. 做活力健康体检积分如下：

血压	检查结果正常	得 2 500 点
血糖	检查结果正常	累加到 5 000 点
胆固醇	检查结果正常	累加到 10 000 点
体重	体重在标准范围内	累加到 15 000 点
不抽烟宣誓		累计到 22 500 点

活力健康计划包括高风险客户提供 HbA1c 以及脂肪代谢检查便于及早探知糖尿病以及心血管疾病。以上体检可在 Discovery 定的 Dis-Chem 或 Clicks 药妆店，以及 Vitality 健检中心或者 Discovery 健检日做。必须每年做一次以得到点数。

3. 进一步的体检如下：

女性宫颈抹片检查	得 2 500 点
女性乳房 X 光检查	得 2 500 点
结肠镜检查	得 2 500 点
青光眼检查	得 2 500 点
艾滋病测试	以前测过 1 000 点，从未测过，第一次测 7 500 点
牙齿健康检查	得 1 000 点
流感疫苗注射	得 1 000 点
注册慢性病管理	得 2 500 点

4. 运动积分

	每日取最高积分
去健身房	100 点一天
智能手环测至少 15 分钟运动心跳	最高 300 点 / 一天
Park Run	最高 300 点 / 一次
Vitality 线上运动	最高 50 点 / 一天
一天一万步	100 点一天
打高尔夫球	100 点一天
记录指定的锻炼项目	100 点

5. 吃得健康 (营养)

在 Checkers, Pick n Pay 及 Woolworths 购买健康食品，每项 20 点，最多 12 000 点。

营养师饮食习惯评估，付费，1000 点。

6. 体能评估

根据您的身体健康情况，您可以立即赚取多达 10,000 点积分。我们已经开始在锻炼时通过健身设备测量的 VO2 max 来授予积分。这只是您在锻炼时身体使用的氧气量 (体积)。这是一个常用的工具来了解您的健身水平。您可以通过进行 Vitality 健身评估或仅通过使用估算您的 VO2 max 的设备来赚取这些积分。

若到生物动力师做健身评估，约 60 分钟需付费。

7. Vitality 幼儿健康

疫苗	500 点
参加产前课程	2 000 点
去 Dis-chem 做幼儿检查	2 500 点

8. 年纪 65 岁以上，包括 65 岁的投保人额外积分

全科医生健康检查	2 500 点
跌倒风险评估	500 点
视力测试	3 500 点
听力测试	1 000 点
流感疫苗 (三到九月)	2 000 点
肺炎疫苗	1 000 点
带状疱疹疫苗	1 000 点

二． 增进身心健康

1. 健康食品福利 HealthyFood

登入 Discovery 网站激活健康食品福利,获得 10% 返还。选择一个主要的实体店合作伙伴和一个主要的在线合作伙伴。

健康食品福利合作伙伴为 Checkers, Pick n Pay 和 Woolworths 三大连锁超市。主要健康食品伙伴有最高 25% 返还, 次要健康食品伙伴有 10% 返还。共有超过 20, 000 项食品享有健康食品现金返还福利。

若客户在网站上完成健康评估问卷及活力健检, 则在主要合作伙伴返还提升为 25%。

另外, 你所买的每一项健康食品获得 20 活力点数, 而每一项不健康食品倒扣 20 点。

○ Checkers ○ Checkers Sixty60
○ Pick n Pay ○ Pick n Pay asap!
○ WOOLWORTHS ○ WOOLIES DASH

确保在购买点刷您的超市会员卡, 或者在网上订购时已在应用程序上加载。

2. 加入健身房

南非华人指定的第一福利!

客户可选择加入南非两大健身房集团之一: Virgin Active 或 Planet Fitness, 加入激活费每人 R499, 之后主会员及配偶月费享有 75% 折扣。孩童可享 50% 折扣。任 何 12 个月必须去健身房次数达 36 次。成人会员每天健身获得 100 点。

步骤:
1. 确保你已激活 Vitality。带着你的医保卡信息, 身份证及扣款银行账号信息到健身房。
2. 健身房销售人员跟你说明方案及费用, 帮你申请健身房会员。
3. 签名接受合同。
4. 健身房会激活你的会员卡, 费用约 R150。

3. 健康护理福利 HealthyCare

步骤如下:
1. 先到 Clicks 及 Dis-chem 药妆店申请会员卡。会员卡必须实名制, 激活健康护理福利时需要它。
2. 下载 Discovery App 手机应用程序, 注册, 登入 , 激活 HealthyCare Benefit 健康护理福利, 输入药妆店会员卡号, 输入返款银行账号。
3. 在药妆店购物需刷会员卡以集点获取返还。
4. 约一个月以后查看银行交易记录, 看返还是否有进账。

在 Clicks 及 Dis-chem 购买个人护理产品及非处方药享有 10% 返还福利。若客户在 Discovery 手机应用程序或网站上完成健康评估问卷及活力健检, 则可提升为 25% 返还。

健康护理福利包含购买非处方药,牙齿护理,眼睛护理,急救设备, 足部护理, 个人护理, 戒烟产品, 防晒护理, 营养补充品等十二大类。

4. 健康装备福利 HealthyGear

步骤如下:
1. 下载 Discovery App 手机应用程序, 注册, 登入 , 激活 Vitality Active Rewards。折扣为 10%。
2. Discovery 手机应用程序或网站上完成健康评估问卷 Vitality Age。
3. 到 Dis-chem 或 Clicks 做活力健检。折扣提升到 25%。
4. 要 在 Sportsmans Warehouse, Totalsports 或 Nike 运动用品店购买运动用品, 服装及运动手环, 先到 Discovery 手机应用程序兑换折扣券二维码。
5. 每周达到健身目标, 可将运动手环及 Nike 运动服球鞋折扣推高到 50%。
6. 申请 Discovery 银行, 可将运动手环及 Nike 运动服球鞋折扣推高到 75%。

三． 会员级别升级

	蓝级	铜级	银级	金级	钻石级
1 成人	从蓝级开始	7 500	25 000	40 000	50 000
2 成人		15 000	50 000	80 000	100 000
每位额外成人（十八岁以上）		3 750	12 500	20 000	25 000

每年初你的点数归零, 但你保有之前一年所达到的级别。

四. 享受奖励

1. 旅游奖励

飞机机票:

享有基本票价 10% 至 25% 的折扣（国内以及国际航班经济舱），合作伙伴有 Airlink，英国航空，阿联酋航空，FlySafair，Qantas，南非航空。飞行目的地国内有约堡，开普敦，德本，乔治镇，东伦敦，伊莉莎白港。国际航线有 44 个城市，遍及欧亚非美，包含北京、上海、香港、台北、新加坡。开通免费的 Discovery 银行账户，便可在 Vitality Travel 平台上订机票
www.discovery.co.za/bank/vitality-travel

旅馆住宿:

家庭在南非各地旅游，享有旅馆住宿折扣，在网站 Vitality Travel 平台上订房，用信用卡支付。必须至少两个晚上。也可通过 Booking.com 订国内外酒店。

租车及出租车服务:

Europcar 及 Tempest 提供优质廉价租车服务，活力会员进一步享有折扣，在网站 Vitality Travel 平台上订车，租车折扣最高达 25%。

2. 生活购物奖励

a. 在 Ster-Kinekor 电影院看电影享折扣：办理活力会员电影卡，看电影享半价优惠。2 岁至 18 岁的孩童看晚上 7 点以前开始的电影免费，只要每年为你孩子在网上做孩童活力健康评估。

b. 婴儿礼包：怀孕的妈妈可获得一个婴儿礼包，内有给孕妇和婴孩的赠品和折扣卷。

c. Discovery 里程数可兑换饮料，点餐，Woolworths, Pick'n Pay, Dis-chem, Kauai 等商店代金券。

五. 高管健康

健康的利润从顶头上司开始。过去十年工作场所发生巨大变化。快节奏，现代商业社会的责任和压力，让高管很难维持健康,平衡的生活方式。企业环境的特性是:

① . 工作时间长
② . 经常出差
③ . 缺乏身体活动
④ . 高压力
⑤ . 不健康的饮食

这种新的健康产品是个性化的体验，通过一个高素质专家团队，并透过最新的健康和保健技术，提供高级管理人员身心健康领域照护。我们的综合评估和咨询，同时考虑管理人员的个人和专业情况。

费用:（2023 年）R8,805。南非全国移动服务 R7,755。
电邮信箱: execwellness@discovery.co.za

Vitality 健康计划会员月费

主会员	主会员 +1	主会员 +2以上
R359	R439	R509

扫一扫
造访本公司 Vitality 活力健康计划首页，www.daberistic.com/huoli获取最新产品信息。

活力福利折扣一览表

			激活福利	做网上 Vitality Age 健康问卷和基本体检	实现您的活力健活奖励运动目标	加入 Discovery 银行以提升奖励
AIRLINK, BRITISH AIRWAYS, Emirates, FlySafair, QANTAS, South African Airways	机票折扣		10%	25%		高达 75%
Checkers, Pick n Pay, WOOLWORTHS	机票折扣	实体店 线上	10%	25%		高达 75%
CLICKS, Dis-Chem Pharmacies	个人护理		10%	25%	25%	高达 50%
BABY CITY, BABIES R US, TOYS R US	婴儿用品		10%	25%	25%	高达 50%
Nando's, Uber Eats	健康外食		10%	25%	25%	
Sportsmans Warehouse, TOTALSPORTS	运动用品		10%	25%	25%	
Sportsmans Warehouse, TOTALSPORTS	智能手表		10%	25%	25%	
Nike, Sportsmans Warehouse, TOTALSPORTS	耐克性能装备和服饰		10%	25%	高达 50%	
AFRICA PADEL	帕德尔运动		10%		高达 50%	

获得下一款苹果手表的最实惠方式 办理一张探索银行信用卡，并在您在 24 个月内达到您的活力积极奖励运动目标时，全额赞助您的下一款苹果手表。

iStore Premium Reseller

从加入会员第一天就可享受的折扣

奖 励		折 扣	如何运作
Virgin active, planet fitness	成人	75%	任何 12 个月必须去健身房次数达 36 次
	孩童	50%	主会员必须是健身房会员，孩子才可加入
	按次付费健身	R75 起	激活您的零月费 Discovery Account 或 Discovery 银行账户，以按次付费的方式访问任何 Virgin Active 或 Planet Fitness 健身房
VITALITY FITNESS	访问 400 多个健身设施	最多 24 次免费访问	Vitality 会员每个日历年可在扩展的 Vitality 健身网络的任何设施享受最多 24 次免费访问
SK Great moments at their greatest	成人	半价	办理活力会员电影卡，看 2D 及 3D 电影享半价优惠。IMAX 享 25% 折扣
	孩童	免费	2 岁 -18 岁的孩童看晚上 7 点以前开始的电影免费，只要每年为孩子在网上做孩童活力健康评估
PROTEA HOTELS, Sun International, Southern Sun	旅馆住宿	最高 25% 折扣	从数百家本地 Vitality 假日住宿合作伙伴中选择。另外，通过 Booking.com 在 Vitality Travel 上获取数百万个非打折的本地和国际列表
Europcar, TEMPEST CAR HIRE	租车	最高 25% 折扣	无限次数租车
VITALITY HEALTHYWEIGHT PROGRAMME	个性化营养指导	每月 R250 起	获得由您的私人营养教练指导的实践体重管理计划，为您的旅程的每一步提供帮助