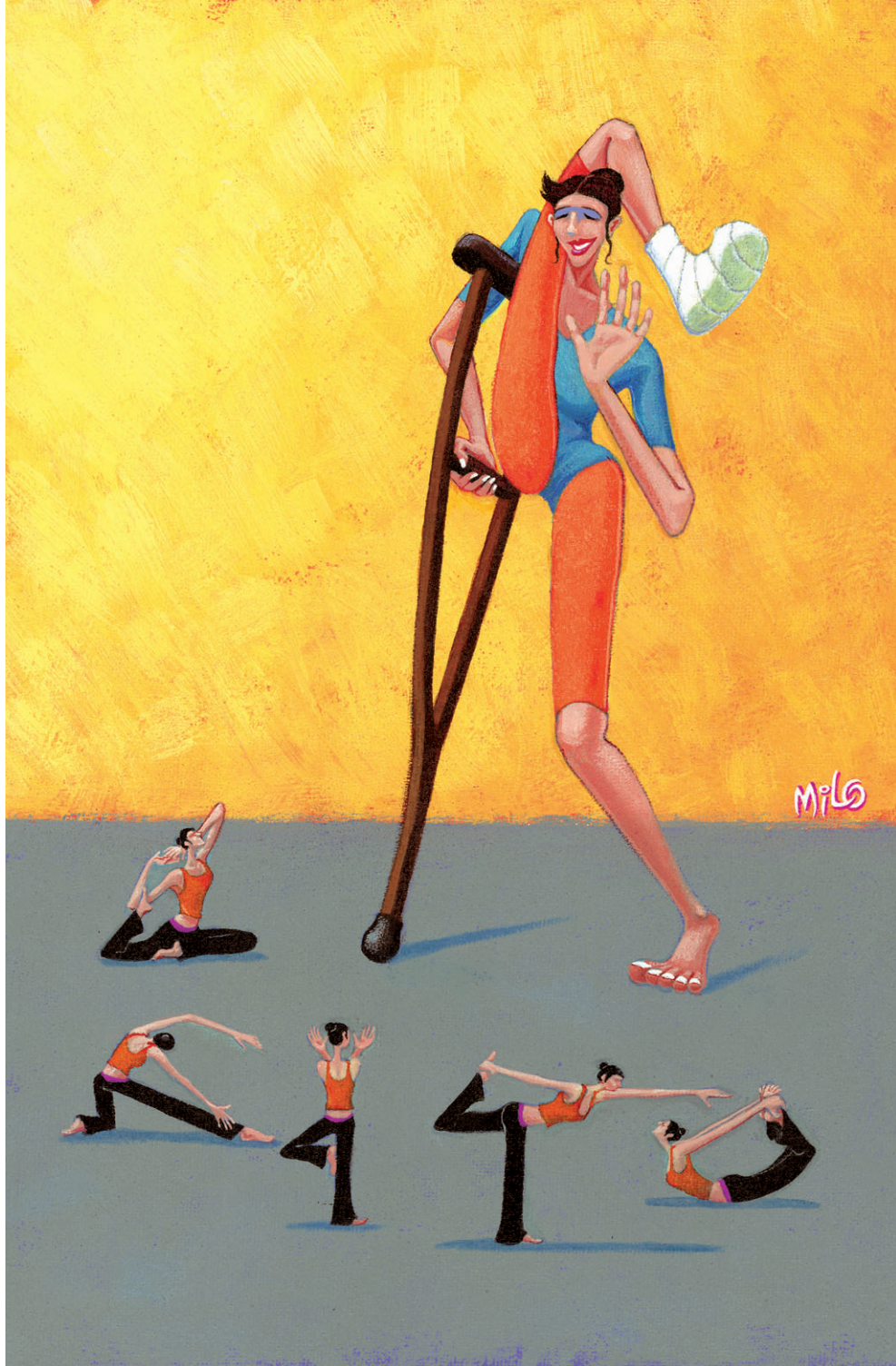


潮流瑜伽班非人人適合

近年瑜伽大行其道，加上名人效應，各式各樣的瑜伽課程亦應運而生。早前本港有瑜伽初學者在上堂期間突然暴斃，據報章報道，一名女士到瑜伽中心試玩瑜伽，熱身15分鐘後頭暈和嘔吐，最後不支昏倒，送院後不治，致命原因有待驗證。瑜伽雖然有益身心，但進行時有不少地方是要注意的。



Q. 甚麼是瑜伽?

A. 瑜伽源於印度，為梵語Yoga之譯音，意思是「合一」、「結合」，是古印度六大哲學派別之一。古印度人認為人是個體，而宇宙或梵是整體，透過瑜伽個體就能與整體聯合起來，達至「梵我如一」的境界。現代人所稱的瑜伽則主要是一系列的修身養心方法，包括調身的體位法(Asanas)、調息的呼吸法

(Pranayama)和調心的冥想法(Meditation)等。

Q. 市面有哪些瑜伽班?

A. 瑜伽班有多種，由同一機構提供的瑜伽課程可達30多種。常見的瑜伽班舉例如下：

- ◆ 瑜伽入門基礎班、初級班、中級班、進階班、私人班或導師班

- ◆ 較傳統的哈達瑜伽(Hatha Yoga)
- ◆ 在高溫度房間進行的高溫瑜伽(Bikram或Hot Yoga)
- ◆ 較靜態的冥想瑜伽(Meditation Yoga)
- ◆ 動作流暢、節奏明快、較消耗體力的Ashtanga或Power Yoga
- ◆ 運用輔助工具，例如繩索、帶子或椅子進行的Iyengar Yoga
- ◆ 專為孕婦或小童設計的瑜伽班

- ◆ 標榜可以減肥、瘦身的瑜伽班

Q. 有瑜伽班要參加者先「入會」，開辦這些瑜伽班的機構是否需領「會所牌」？

A. 根據《會社(房產安全)條例》，「會社」指任何法團或社團，其組成目的是為會員提供社交或康樂設施，而且是：

- (a) 為會員提供服務(不論是否牟利)；及
- (b) 擁有只是其會員及會員帶同的賓客才有權使用的會址；

「會址」指專供會社及其會員長久或暫時使用的房產或其任何部分。

若舉辦瑜伽班的機構及有關房產符合以上會址的釋義，則其經營者須就該會址向民政事務總署轄下的牌照事務處(下稱「牌照處」)申領會社合格證明書。合格證明書旨在對會址的樓宇安全、消防安全及衛生設施等方面訂立規格和標準，施行規管。牌照處會確定有關會址必須遵從條例訂明的要求，方會發出合格證明書。

Q. 瑜伽班收費如何？

A. 提供瑜伽課程的機構很多，除了專門提供瑜伽課程的瑜伽中心外，還有健身中心、美容纖體公司、社區中心、文娛康樂中心和私人會所等。部分瑜伽課程的收費按月計，有些則逐個課程計算，有些收取指定金額，提供限定數目的課堂，不限制上堂時間，但需在指定期限內完成，例如3個月。本會職員在去年11月向10間有提供瑜伽課程的商業機構查詢收費資料，發現：

- ◆ 月費形式的瑜伽班收費由\$349至\$1,300，大多要簽一年合約或最少參加3至4個月
- ◆ 參加者通常要付入會費或年費，由\$140至\$488，並且需預繳兩至三個月的費用，餘額以自動轉帳形式按月收取

Call [redacted] to reserve your class(es)!

You may book up to 2 days in advance. Booking desk opens at 8:00a.m. daily. Class times or instructors may change without prior notice.

有些瑜伽課程不限每月上堂次數，但規定學員最多2天前預約上堂時間。

- ◆ 課程亦分每月「限定參加堂數」(例如每月4至5堂)或「不限堂數」兩種，可選擇不同的上課時間和瑜伽班，但很多規定最多2天前預約上堂時間
- ◆ 在指定期限內完成特定堂數的瑜伽班收費則由\$380(4堂)至\$4,988(40堂)
- ◆ 亦有商業機構設逐堂收費或「首堂試玩」，一堂的收費由\$99至\$200

Q. 是否所有人都適合練習瑜伽？

A. 瑜伽運動雖然漸趨普及，但並非所有人都適合，若有下列其中一項疾病，必須在練習瑜伽前先諮詢註冊醫生的意見，因為某些瑜伽動作可能對下述病患者身體構成傷害，包括：

- ◆ 頸椎、胸椎或腰椎的椎間盤受損
- ◆ 頸動脈硬化
- ◆ 嚴重高或低血壓
- ◆ 青光眼、視網膜鬆脫
- ◆ 耳疾
- ◆ 嚴重骨質疏松
- ◆ 嚴重的頸脊椎炎
- ◆ 中風或出現血液凝固

Q. 還有哪些人需要多加留意？

A. 下述人士在考慮參加瑜伽班時亦要多加留意：

- ◆ 部分瑜伽呼吸技巧對心臟病和肺病患者或會造成傷害
- ◆ 未練習過瑜伽的孕婦，建議於懷孕12週後才開始學習，而且應選擇專為孕婦而設的瑜伽班
- ◆ 缺乏運動人士或長者在練習瑜伽時，起初應保持緩慢及輕鬆，盡量保持呼

吸暢順，切勿勉強練習難度過高的姿勢以免受傷

Q. 潮流興玩高溫瑜伽，但於高溫下練習可有潛在危險？

A. 練習高溫瑜伽時，室溫可高達40°C，對於某類人士或長期病患者有較高的潛在危險：

- ◆ 於高溫下，人體的新陳代謝率會急劇上升。心臟每分鐘的跳動次數增加，血管大幅擴張，血壓急劇上升。基於以上心血管系統運作的突變，導致腦部過份充血，心臟負荷亦不尋常地增加。長時間於高溫底下，人體會出現暈眩、模糊、胸部不適及呼吸困難等徵狀，嚴重的甚至會暈倒、休克、中風及心臟病發。因此，患有高血壓及心臟病等長期病患的人士不適宜參與高溫瑜伽運動
- ◆ 患有糖尿病、癲癇病、腎病、嚴重的肝臟疾病亦不宜進行高溫瑜伽
- ◆ 如患有急性疾病如感冒、發燒等，也不適宜練習高溫瑜伽，因身體在較虛弱的情況下進行高溫瑜伽，除不利於病情痊癒外，亦會比平日容易導致脫水
- ◆ 長時間於高溫下運動，會導致身體大量流失水分及鹽，造成熱衰竭。一旦體內熱力無法正常外散，更會出現中暑狀況。一些耐熱能力差的人士，如兒童、長者或孕婦等，參與高溫瑜伽運動所面對的危機會較高
- ◆ 汗液帶走水分的同時也使體內的無機鹽和礦物質大量流失，若在缺水狀態下長時間訓練會導致練習者出現脫水症狀：疲勞和抽筋等。所以，進行高溫

瑜伽時要分多次飲少量的水，但不要一次過飲大量的水

- ◆ 由於汗水會刺激皮膚，有皮膚病或皮膚敏感者應先諮詢醫生的意見
- ◆ 身體的軟組織如肌肉和韌帶等會因為高溫而比平日變得柔軟，容易拉傷軟組織

Q. 瑜伽導師需否註冊？

A. 本港沒有認可機構考核瑜伽導師和註冊服務，所以在本港任教的瑜伽導師不一定已考牌或註冊。有業內人士表示，很多瑜伽導師所考獲的證書由不同國家的瑜伽學校頒發，有些較容易考取，有些則較嚴格，加上瑜伽派別眾多，各有不同的考核標準，所以導師水平可以很參差。

Q. 好的瑜伽導師應具備哪些條件？

A. 根據中國香港體適能總會的意見，好的瑜伽導師應具備下述條件：

- ◆ 瞭解人體適應運動的生理及心理基本知識，認識運動安全的概念及處理運動創傷及意外的方法
- ◆ 有基本的急救知識和按需要執行基本急救的方法，例如心肺復甦法及包紮法
- ◆ 對瑜伽運動理論及實務方面有貫徹的認識及教學經驗

Q. 如何選擇瑜伽班？

A. 消費者在參加瑜伽班時要注意下述事項：

- ◆ 在本港瑜伽導師沒有統一的認可資格，消費者參加瑜伽班前宜先向親友打聽瑜伽班的口碑，並查詢清楚瑜伽導師的相關資歷，包括練習瑜伽有多久、所考獲的專業證書是否與所任教的瑜伽類別相符，以及有多少年教授瑜伽的經驗等
- ◆ 挑選良好環境，例如練習地方有足夠空間，以免因空間不足而與其他練習

者互相碰撞受傷

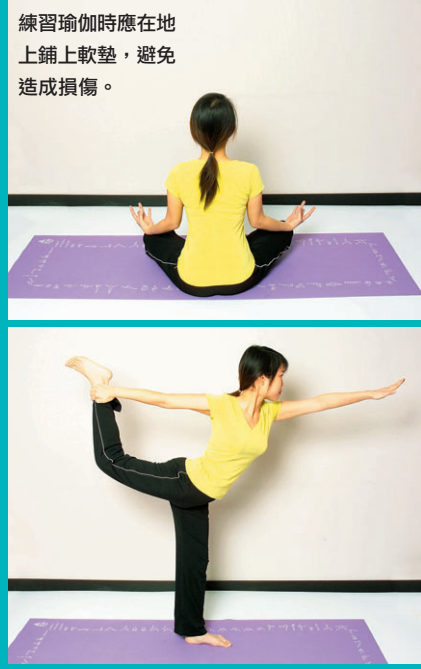
- ◆ 市面上的瑜伽班於程度上大多有高低之別，從未練習瑜伽人士應選擇較初階的課程；亦要因應自己的身體情況去選擇瑜伽班的種類

Q. 練習瑜伽時如何能減低受傷的機會？

A. 不正確進行瑜伽運動對於人體的關節健康會有一定程度的危險。某些瑜伽運動的動作，牽涉脊椎關節的大幅度屈曲，伸展過劇及過份重複的動作，可能會造成脊椎關節創傷，產生急性或慢性痛楚。而長期進行一些需要跪地及下蹲的動作，會加重膝部負荷，造成軟骨創傷、膝痛或關節炎。因此，在進行瑜伽時要注意下述事項：

- ◆ 本身有頸、膝、腰背或其他部位不適，應先請教醫生的專業意見
- ◆ 上課前先告訴導師自己的身體狀況，使導師可以因應情況加以指導或改良部分的動作
- ◆ 在練習時千萬不要勉強做超越自己能力的高難度動作，更不應與別人比較，因為每個人的柔軟度和平衡力各有不同
- ◆ 練習時身體若有不適，或感到劇痛、暈眩，便應慢慢停止及通知導師
- ◆ 練習時不要猛烈地拉扯，強行達到大幅度的動作。正確的做法是當你伸展指定肌肉時有拉扯的感覺，然後維持在此幅度10至30秒，讓肌肉慢慢伸展
- ◆ 謹記在練習每一個動作時不應感到劇痛，練習時要循序漸進，量力而為
- ◆ 練習跪地動作可以毛巾或軟墊，為身體提供更好的承托力和減少膝部及其他關節的壓力，但不宜長時間進行有關動作
- ◆ 如發現進行瑜伽後，身體或關節出現持續的不適，應立即找醫生檢查，以免傷患惡化

- ◆ 生活中應包括多元化的運動鍛煉，練習瑜伽的人士亦應抽空參與帶氧運動，如緩步跑、步行及游泳等



本文部分內容由中國香港體適能總會、香港骨科醫學會謝潤鈞醫生、物理治療師李穎賢小姐和林菁小姐提供

投訴實錄

本會在2005年1月至11月收到關於瑜伽班的投訴共52宗，較2004年全年26宗多一倍，主要涉及服務素質、銷售手法和價錢爭拗等。

個案1

口頭承諾不兌現

甘小姐去年2月被瑜伽中心職員游說參加瑜伽班，合約期12個月，月費\$622，不限次數任玩高溫瑜伽，當時甘小姐表明會在稍後時間移居美國，但職員稱屆時可以該理由終止合約，甘小姐同意參加，並即時預繳3個月的服務費(\$1,866)和手續費(\$188)，合共\$2,054。甘小姐使用了4個月服務便決定在7月移居美國，於是通知

瑜伽中心要求終止合約，但中心職員卻要求甘小姐找朋友頂替餘下8個月的合約，由於甘小姐沒有朋友頂替，而且當初參加瑜伽班時職員表示可以上述理由終止合約，遂堅持到底。經多番爭拗後瑜伽中心最後提議當甘小姐參加了一個以每月計但收費較高的服務計劃，只要補回差額\$1,800便可取消合約。甘小姐不滿該瑜伽中心的處理手法，故到本會投訴，要求無條件取消合約。

本會在接獲甘小姐的個案後與瑜伽中心的負責人聯絡，在斡旋後，該瑜伽中心答應只要甘小姐能提供資料顯示她是基於移民的原因而終止合約，便可讓甘小姐由年會員轉為以月份計的會員，個案得以解決。

個案2

玩高溫瑜伽出現皮膚敏感

余小姐於半年前參加高溫瑜伽課程的一年會籍計劃，月費四百多元，另獲贈多半年會籍。余小姐第一天上課後返家發現胸部皮膚出現敏感，於是將情況告知瑜伽中心，中心職員向她表示可待敏感症狀消滅才回中心上課。余小姐在一個月後恢復到中心上課，隨即被職員游說多付\$3,000參加其他瑜伽課程，余小姐亦同意參加。該天課程完畢後，余小姐見皮膚沒有異樣，遂在3天後再上一堂高溫瑜伽，但完成後胸部皮膚卻出現嚴重的敏感情況。余小姐在翌日找瑜伽中心的負責人交涉，要求終止合約，有關職員要求余小姐必須提交醫生證明，證實她不適合接受高溫瑜伽，才會考慮讓她退會和退款。余小姐後往看醫生，證明

因皮膚敏感而在未來一段時間不適合參加高溫瑜伽，但該瑜伽中心在收到醫生報告後卻未有進一步跟進，亦沒有確實的回覆，余小姐遂向本會投訴，要求協助取回剩餘的服務費。

因余小姐乃於2005年12月上旬始行投訴，本會在接獲此個案後，已致函該瑜伽中心，現正等待回覆。

個案3

晚間課程難預約

呂小姐去年6月參加瑜伽中心的課程，合約期3年，課程沒有限制上課時間，但要求會員預約上課時間，最早在上課前兩天預約。呂小姐參加後不久即發現預約晚間課堂非常困難，而且僅有80個位，其中30個位已預留給非會員，呂小姐懷疑中心此等安排是讓未入會人士以為該中心的上堂人數不太多、不太擁擠，容易預約上堂時間。呂小姐就上述情況向瑜伽中心投訴，但她卻被指沒有在公司開始辦公時間立即致電預約。呂小姐不滿該公司的回覆，故到本會投訴要求取消合約和退款。

本會在接獲此個案後，已聯絡該瑜伽中心，該中心答應改善，而呂小姐亦發覺情況已有改善。

個案4

缺席免費瑜伽堂要收\$150

楊小姐去年9月參加瑜伽課程，獲免費多贈兩堂。楊小姐在9月底預約參加其中一節免費瑜伽課程，卻因臨時有事而沒有出席，及後瑜伽中心職員通知楊小姐，指她沒有在約定時間出席該堂免費瑜伽，要收

取\$150。楊小姐對於該瑜伽中心的經營手法非常不滿，故向本會投訴。

本會在接獲此個案後，與瑜伽中心商討，按該瑜伽中心的管理層解釋會員每堂的出席人數有規定，不能超額，故此該中心會提醒會員預先預約，就算不能出席亦要提早通知，經本會斡旋後，該中心答應退回\$150予楊小姐。

消費者須注意事項

綜合上述投訴個案，消費者在參加瑜伽班時，應注意下述事項：

1. 消費者不宜一時衝動，在未清楚會否長時期參與瑜伽運動前便簽訂過長的合約，以免中途取消時損失金錢。

2. 可考慮先參加設有逐堂收費或有「首堂試玩」的課程，除了可觀察班中學習氣氛、師生比例外，還可瞭解導師素質，例如導師對學員是否有足夠的照顧、指導是否清晰等。

3. 部分公司為了吸引顧客，會向消費者提供優惠或免費課堂讓他們試玩瑜伽，但有些公司規定學員如因事未能出席已預約的課堂，必須在指定時限內（例如最少上堂前4小時）通知公司，否則要繳付「缺席」費（no-show fee），消費者在參加任何瑜伽班前，包括免費課堂，必須查詢清楚有關條件限制。

4. 很多收取月費或年費的瑜伽課程屬預繳式消費，若在參加後發現提供服務機構的服務素質未如理想，例如預約爆滿，消費者不容易因此而提早終止合約，故消費者應衡量是否有需要簽訂較長時期的服務合約。

5. 消費者在簽署合約前要注意合約條款，例如是否會在合約期滿後自動續約、提早終止合約的限制，以及通知終止合約期和所需手續等。在未清楚有關條款限制前，不要貿然簽署合約和信用卡帳單。

6. 不要輕信職員的口頭承諾，應要求將口頭承諾清楚列明在合約或收據上。

Cancellation Hotline : [REDACTED]

Cancellation of a class should be made at least 4 hours in advance. Otherwise, the club reserves the right to charge a no-show fee of HK\$150.

有些公司規定學員如未能出席已預約的課堂，需在指定時限內通知公司，否則可能要繳付「缺席」費（no-show fee）