

如何以應用程式管理 您的健康?

iCON Digital Health Literacy, 2023-2024



鳴謝

該數碼健康知識課程由卑詩大學的「安康」健康網絡 (iCON) 製作

「安康」健康網絡得到卑詩省衛生廳的「患者為伴」計劃的支持

「安康」健康網絡與各多元文化社區合作已超過十年

「安康」健康網絡幫助慢性病患者進行自我管理

「安康」健康網絡亦幫助大家普及數碼知識，以便他們獲取、評估和使用網上的健康資源



THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA
Department of Emergency Medicine
Faculty of Medicine

Thank you to the BC Ministry of Health Patients as Partners Initiative for their support.

學習目標

- 了解什麼是應用程式及如何使用它們來管理您的健康
- 了解如何選擇高質量的應用程式
- 學習如何下載及卸載應用程式

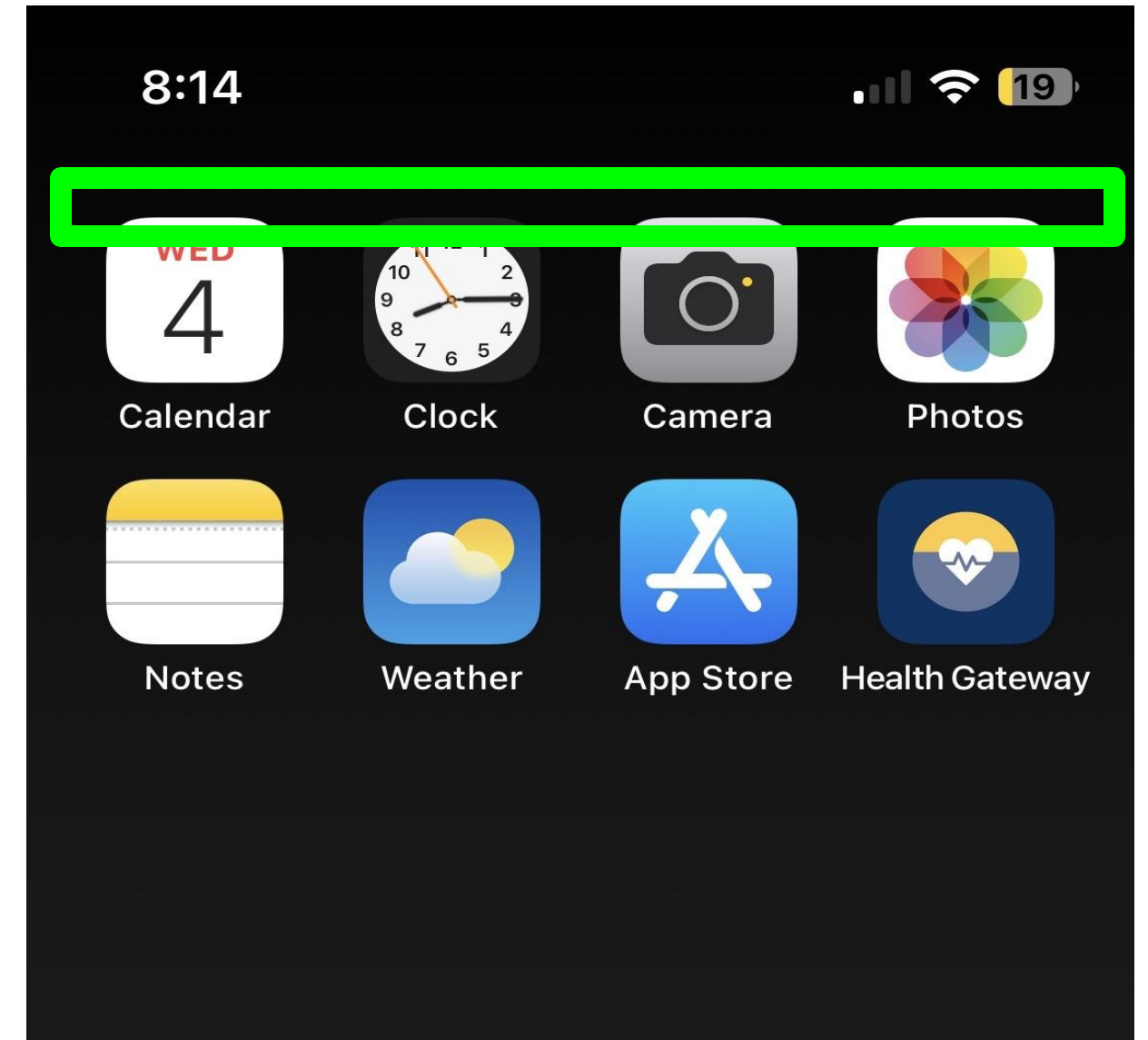


什麼是應用程式？

什麼是應用程式？

- 當您使用智能電話的時候，您會在解鎖後注意到螢幕上有不同的小圖標。這些圖標所代表的就是應用程式。

什麼是應用程式？



- 通常情況下，您的應用程式會被顯示為螢幕上的小圖標，而每一個小圖標下都會有程式的名字。

什麼是應用程式？

- 應用程式就像迷你電腦程式，它們是助您使用電話的工具。
- 應用程式能夠讓您的裝置執行不同任務。例如：記錄筆記、拍照及瀏覽照片、瀏覽互聯網、閱讀新聞、傳送文字或語音訊息、視頻通話等等。

有什麼類型的應用程式？

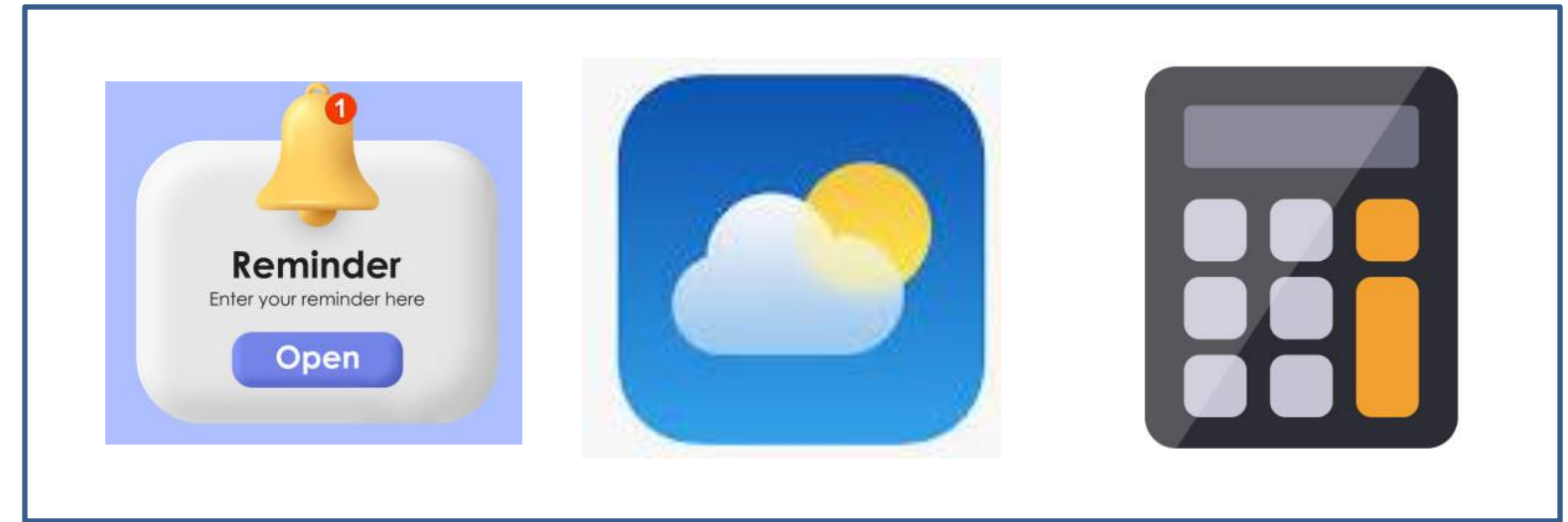
應用程式有很多類型，儘管每一個程式也有獨特的介面及不同功能，很多應用程式其實也能以主要功用作分類，其中包括：

- 通訊
- 工具
- 娛樂
- 健康
- 還有更多...

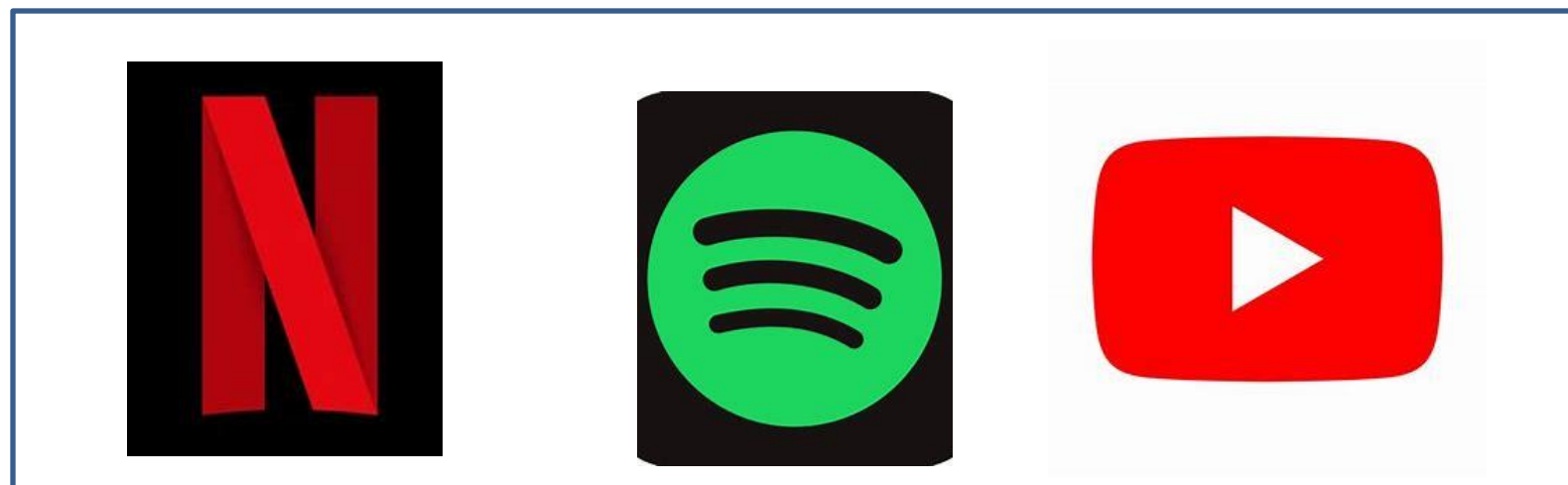
有什麼類型的應用程式？



通訊程式



工具程式



娛樂程式



健康程式

如何使用應用程式以管理健康？

如何使用應用程式以管理健康？

應用程式能夠以幾方面助您管理健康：

- 應用程式像健康資訊工具能讓你自行管理您的健康及慢性疾病。
- 應用程式如遠距醫療程式及安全通訊程式有助您更方便地聯絡你的醫療保健提供者。

如何使用應用程式以管理健康？

健康程式提供廣泛的服務，以下是支援您的健康的兩款主要應用程式：

- 讓您自行管理健康的應用程式
- 讓你瀏覽個人健康資訊及獲取醫療服務的應用程式

什麼時候可以使用健康應用程式?



PATIENT			
Patient's Name			
Status			
Date Of Birth			
Register Number			
Phone			
Male Female			
REQUESTING HOSPITAL			
Hospital Name			
Ward			
Clinician			
Clinician's e-mail/Phone			
SPECIMEN DETAILS			
Request Date			
Specimen Collection Date			
Collected By			
Specimen Collection Time			
LABORATORY REQUEST			
DECKWAVE	TELEOR MARKER	CARDIAC MARKER	ALLERGY PROFILE
<input type="checkbox"/> Beta HCG	<input type="checkbox"/> AFP	<input type="checkbox"/> Brain Natriuretic Peptide (BNP)	<input type="checkbox"/> IgE level
<input type="checkbox"/> Cortisol	<input type="checkbox"/> CEA	<input type="checkbox"/> CK-MB	<input type="checkbox"/> Allergy screening for food allergen
<input type="checkbox"/> C-Peptide	<input type="checkbox"/> CA15-3	<input type="checkbox"/> Hemocyteline	<input type="checkbox"/> Allergy screening for inhalation allergen
<input type="checkbox"/> Estradiol (E2)	<input type="checkbox"/> CA19-9	<input type="checkbox"/> NT-proBNP	<input type="checkbox"/> Specific IgE for... (Phad) (1)
<input type="checkbox"/> FSH	<input type="checkbox"/> CA242	<input type="checkbox"/> Troponin-I	<input type="checkbox"/> Bermuda grass
<input type="checkbox"/> Growth hormone	<input type="checkbox"/> PSA	<input type="checkbox"/> Troponin-T	<input type="checkbox"/> Johnson grass
<input type="checkbox"/> IGF-1	<input type="checkbox"/> Free PSA	<input type="checkbox"/> C-Reactive Protein (high sensitive)	<input type="checkbox"/> Buckwheat
<input type="checkbox"/> IGF2R3	<input type="checkbox"/> Ferritin	<input type="checkbox"/> HEPATITIS MARKER	<input type="checkbox"/> Cocksfoot
<input type="checkbox"/> Inhibin	<input type="checkbox"/> Ferritin	<input type="checkbox"/> Hepatitis A virus IgG	<input type="checkbox"/> Cow's milk
<input type="checkbox"/> LH	<input type="checkbox"/> ANA	<input type="checkbox"/> Hepatitis A virus IgM	<input type="checkbox"/> Crab
<input type="checkbox"/> Parathyroid hormone (intact)	<input type="checkbox"/> Anti-dsDNA	<input type="checkbox"/> Hepatitis B surface antigen	<input type="checkbox"/> Dog dander
<input type="checkbox"/> Progesterone	<input type="checkbox"/> Anti-Sm (Anti-Sm)	<input type="checkbox"/> Hepatitis B surface antibody	<input type="checkbox"/> Egg white
<input type="checkbox"/> Progesterone	<input type="checkbox"/> Anti mitochondrial (AMA)	<input type="checkbox"/> Hepatitis B core antibody	<input type="checkbox"/> Egg yolk
<input type="checkbox"/> Testosterone	<input type="checkbox"/> Anti-nRP	<input type="checkbox"/> Hepatitis B core IgM	<input type="checkbox"/> Wheat
<input type="checkbox"/> Free testosterone	<input type="checkbox"/> Anti-LKM	<input type="checkbox"/> Hepatitis Be antigen	<input type="checkbox"/> Dermatophagoides faecalis (D2)
<input type="checkbox"/> Thyroid Stimulating Hormone	<input type="checkbox"/> Complement C3	<input type="checkbox"/> Hepatitis Be antibody	<input type="checkbox"/> Mixed food
<input type="checkbox"/> Thyroidstimulin (TS)	<input type="checkbox"/> Complement C4	<input type="checkbox"/> Hepatitis E virus IgG	<input type="checkbox"/> Mixed grass
<input type="checkbox"/> Triiodothyronine Free (Free T3)	<input type="checkbox"/> Anti-Hypocretinase (Anti-TR)	<input type="checkbox"/> Hepatitis E virus IgM	<input type="checkbox"/> Phad (1)
<input type="checkbox"/> Thyroxine (T4)	<input type="checkbox"/> Anti-Hypocretinase (Anti-TR)	<input type="checkbox"/> Hepatitis E virus IgG	<input type="checkbox"/> Other allergen
<input type="checkbox"/> Thyroxine Free (Free T4)	<input type="checkbox"/> Anti-Smooth Muscle (ASM)	<input type="checkbox"/> HEMATOLOGICAL & COAGULATIVE STRESS MARKER (HPLC)	
<input type="checkbox"/> Erythropoietin (EPO)	<input type="checkbox"/> Other	<input type="checkbox"/> Vitamin A (Retinol)	<input type="checkbox"/> 25-OH Vitamin D2&D3
<input type="checkbox"/> CRP		<input type="checkbox"/> Vitamin B1 (Thiamine)	<input type="checkbox"/> Glutathione
<input type="checkbox"/> Ferritin		<input type="checkbox"/> Vitamin B2 (Riboflavin)	<input type="checkbox"/> Coenzyme Q10 (Ubiquinone)
<input type="checkbox"/> Aspartaminophen (Paracetamol)	<input type="checkbox"/> Diphen	<input type="checkbox"/> Vitamin B6 (Pyridoxal)	<input type="checkbox"/> Melatonin
<input type="checkbox"/> Benzodiazepine	<input type="checkbox"/> Valproic acid (Depakene)	<input type="checkbox"/> Vitamin C	<input type="checkbox"/> Beta Carotene
<input type="checkbox"/> Phenobarbital	<input type="checkbox"/> Amisophylline (Theophylline)	<input type="checkbox"/> Vitamin E (Tocopherol)	
<input type="checkbox"/> Valproic acid (Depakene)	<input type="checkbox"/> Valproic acid		
<input type="checkbox"/> Carbamazepine (Tegretol)	<input type="checkbox"/> Amisophylline		
<input type="checkbox"/> Cyclo	<input type="checkbox"/> Carbamazepine		
<input type="checkbox"/> Cocaine	<input type="checkbox"/> Cyclosporin		
		Receiving Date	
		Initials	



什麼時候可以使用健康應用程式？



如何以應用程式管理您的健康？



心理健康



藥物管理



睡眠



運動

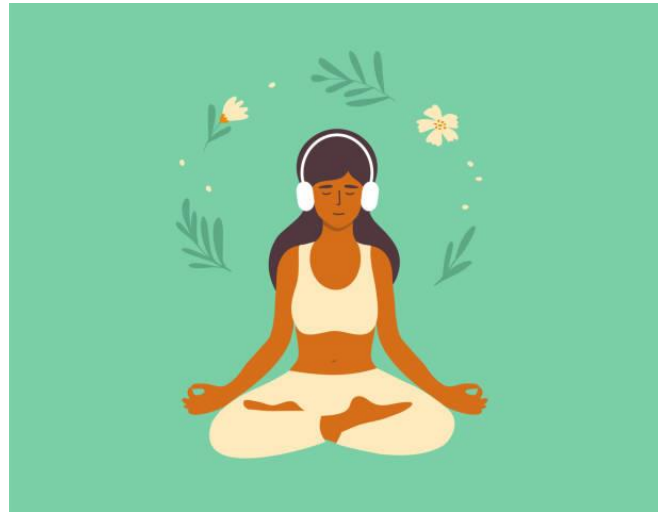


追蹤健康



獲取醫療服務

如何以應用程式管理您的健康？



心理健康

心理健康應用程式旨在助您積極管理及改善心理健康。通過獲取相關資源，它能让您追蹤您的心理狀態，調節您的思維和情緒，同時協助您管理心理健康問題。



藥物管理

藥物管理應用程式會發送提示來幫您遵從藥物，助您管理及關注自己的藥物及處方。

如何以應用程式管理您的健康？



睡眠

睡眠管理應用旨在改善您的睡眠質素及時間，它們通過監測您的睡眠模式來提高您的睡眠品質。



運動

運動應用程式會記錄您的運動進展以助您保持躍動及增強您的生理健康。

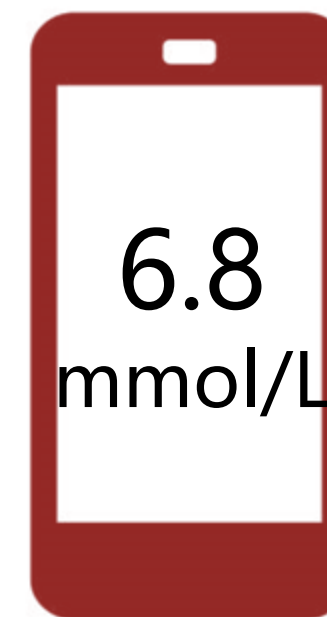
如何以應用程式管理您的健康？



追蹤健康

追蹤健康應用程式旨在幫助您監測和管理慢性疾病。它們協助您維持健康及提供自我管理技巧以鼓勵您實踐預防保健。

例子：糖尿病患者可以使用如連續血糖監測(CGM)的應用程式來監測血糖指數。



如何以應用程式管理您的健康？

健康程式提供廣泛的服務，以下是支援您的健康的兩款主要應用程式：

- 讓您自行管理健康的應用程式
- 讓你瀏覽個人健康資訊及獲取醫療服務的應用程式

如何以應用程式管理您的健康？

健康應用程式可讓你從醫療保健提供者獲取護理：



獲取醫療服務

- 使用安全門戶程式作為 與患者之間的機密通訊系統。
- 通過允許您預約和訪問某些類型的保健安排來促進虛擬護理。
- 可能會分享與您相近而可訪問的保健服務資訊。

如何以應用程式管理您的健康？

由卑詩省政府開發的 Health Gateway 是其中一個可以讓您訪問自己個人健康資料的應用程式，通過 Health Gateway 電子健康紀錄，您可以查看：

- 醫院就診
- 藥物
- 檢測結果
- 疫苗接種史
- 新冠肺炎疫苗接種證明
- 還有更多.....

使用健康應用程式的注意事項

- 應用程式通常會存取您的位置或其他數據以追蹤您的進度，將功能最佳化。
在使用應用程式時，應小心分享敏感資訊。
- 隨著應用程式發展和/或更新，持續學習是有益的。

選擇高質素應用程式的提示

選擇高質素應用程式

應用程式有很多不同類型，它們的可信度、質素、功能各不相同。通過採取以下措施，您可以做出明智選擇應用程式的決定

- 選擇可靠的應用程式
- 小心共用敏感資訊
- 選擇符合您目標的應用程式

選擇高質素應用程式

應用程式有很多不同類型，它們的可信度、質素、功能各不相同。通過採取以下措施，您可以做出明智選擇應用程式的決定

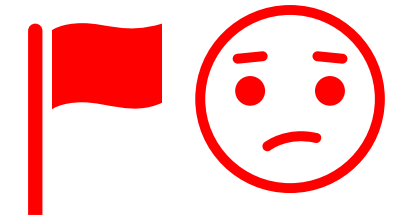
- 選擇可靠的應用程式
- 小心共用敏感資訊
- 選擇符合您目標的應用程式

選擇可靠的應用程式

更為可靠:



不太可靠:



選擇可靠的應用程式

更為可靠：



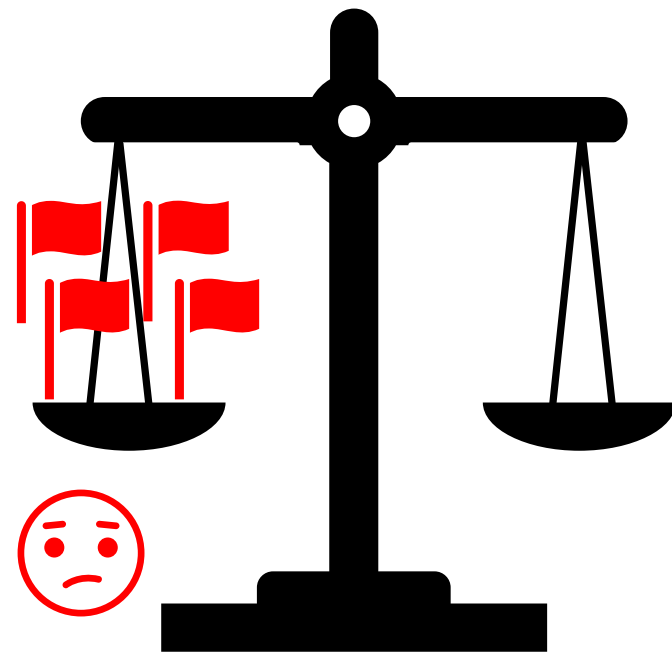
- 設計自有信譽的機構。
- 已被許多用戶下載過並有大量積極的評價。
- 不是為了賺錢或售賣產品
- 清楚解釋私隱政策如何保護您的資料。

不太可靠：

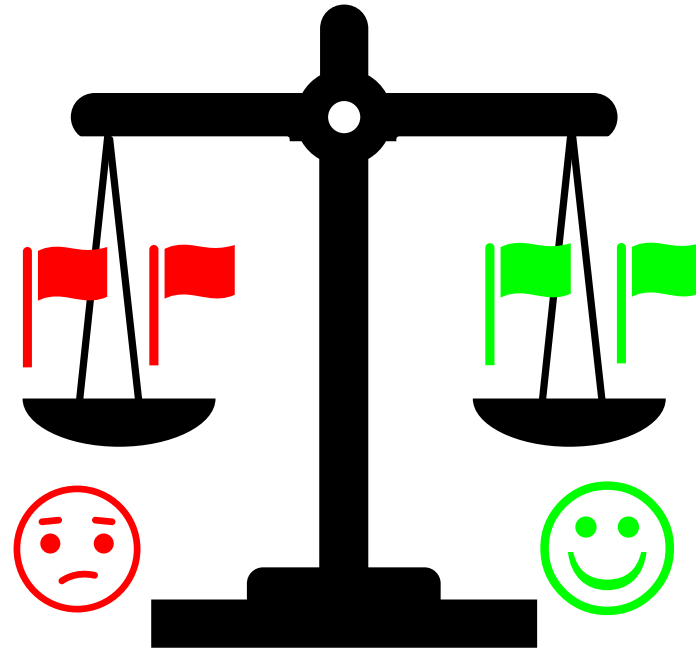


- 不是設計自有信譽的機構。
- 只被很少用戶下載過並有大量負面的評價。
- 嘗試賺錢或售賣產品
- 清楚解釋您的資料是如何被保護，或沒有私隱政策。

選擇可靠的應用程式



比較不可靠



可能可靠
也可能不可靠



更可靠

綠旗 | 更可靠



紅旗 : 比較不可靠




選擇可靠的應用程式

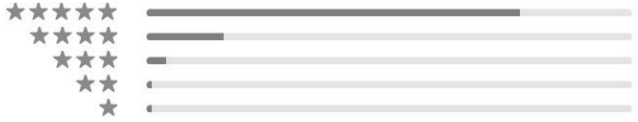
評價

最新版本

The screenshot shows an app page with a search bar at the top. The 'Ratings & Reviews' section is highlighted in red, showing a 4.7 rating out of 5 based on 10,241 ratings. Below this, a review from 'mgelinas' dated '6y ago' is shown, with a 5-star rating and the text 'Très pratique! J'ai besoin d'outils de gestion pour tout, et celui-ci est extrêmement pratique, bien conçu et agréable à utiliser même De more'. The 'What's New' section is also highlighted in red, showing 'Version 8.3.42' from '1w ago' with the text 'Version 8.3.42 contains a new way to set medication reminders! Need to take your med at the start of each month? Or once every 5 more'.

< Search  In-App Purchases GET

Ratings & Reviews [See All](#)

4.7 
out of 5 10,241 Ratings

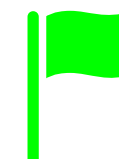
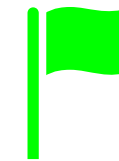
Très pratique! 6y ago
★★★★★ mgelinas

J'ai besoin d'outils de gestion pour tout, et celui-ci est extrêmement pratique, bien conçu et agréable à utiliser même De [more](#)

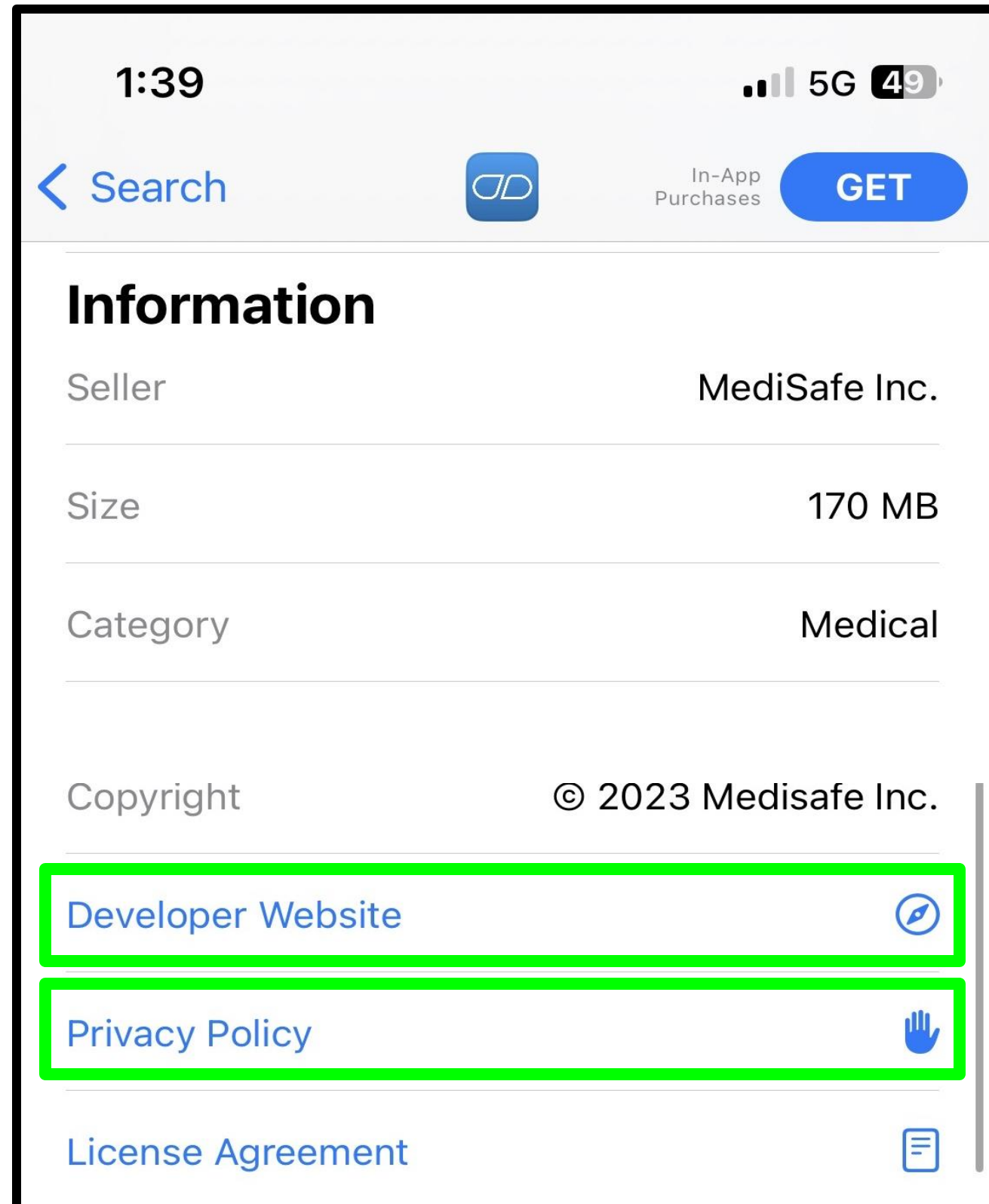
What's New [Version History](#)

Version 8.3.42 1w ago

Version 8.3.42 contains a new way to set medication reminders! Need to take your med at the start of each month? Or once every 5 [more](#)

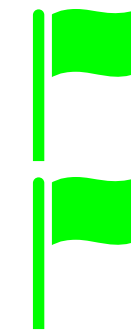


選擇可靠的應用程式



開發者網站

私隱政策



選擇可靠的應用程式

應用程式有很多不同類型，它們的可信度、質素、功能各不相同。通過採取以下措施，您可以做出明智選擇應用程式的決定

- 選擇可靠的應用程式
- 小心共用敏感資訊
- 選擇符合您目標的應用程式

小心共用敏感資訊

如您被要求分享以下敏感信息，請多加留意：

- 出生日期
- 地址
- 個人衛生號碼 PHN
- 社會保險號碼 SIN
- 身分證明文件，如護照或駕駛執照
- 個人財務資料

選擇可靠的應用程式

應用程式有很多不同類型，它們的可信度、質素、功能各不相同。通過採取以下措施，您可以做出明智選擇應用程式的決定

- 選擇可靠的應用程式
- 小心共用敏感資訊
- 選擇符合您目標的應用程式

選擇符合您目標的應用程式



由您信任的人推薦



切合您的健康需要



限制對敏感信息的請求



提供您熟識的語言



最小化分享過時信息

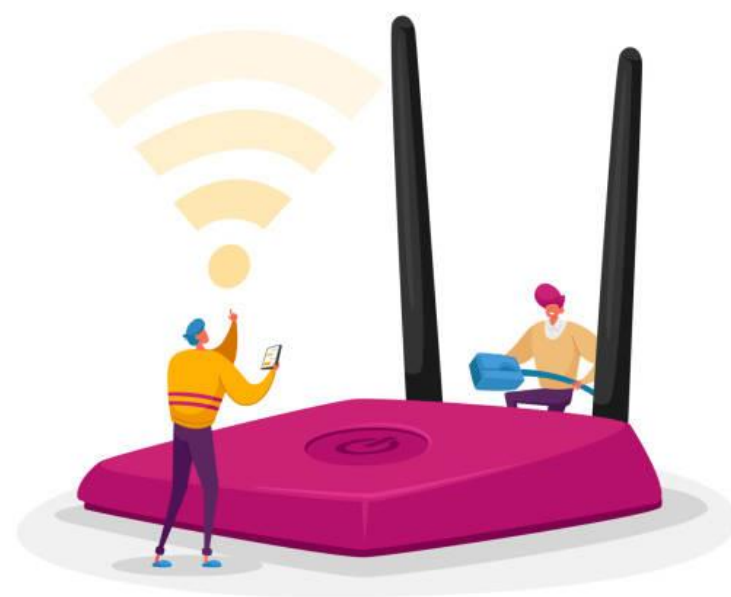
下載應用程式

下載應用程式

- 很多情況下，協助您在設備上執行基本功能的應用程式會在您購買設備時已預先安裝好。
- 您亦可以選擇下載新的應用程式。

如何下載應用程式？

- 要下載應用程式，您需要將電話連接到互聯網。



如何下載應用程式？

- 如果您想下載任何應用程式，您可以到電話上的應用商店。



App Store

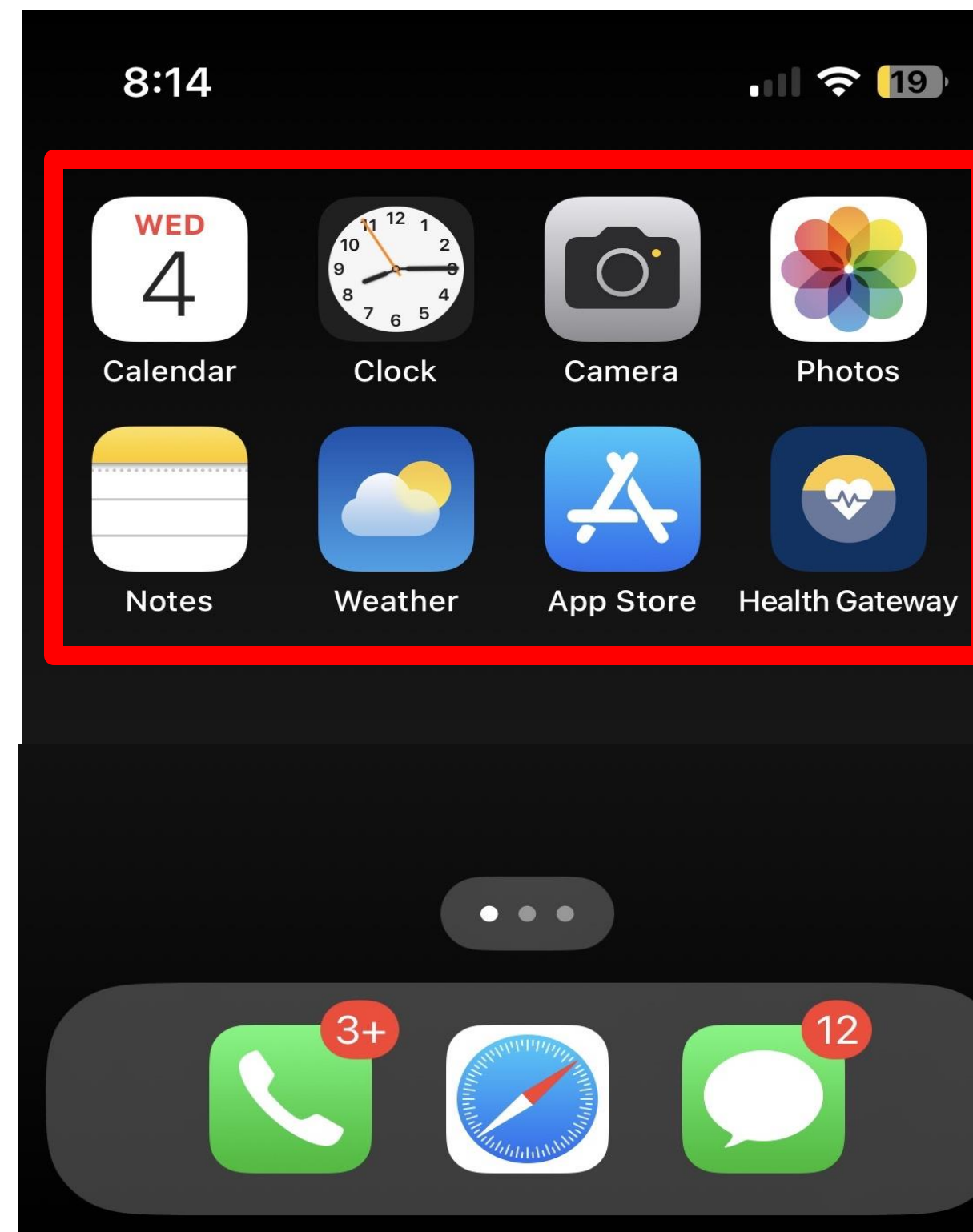
App marketplace by Apple

Google Play

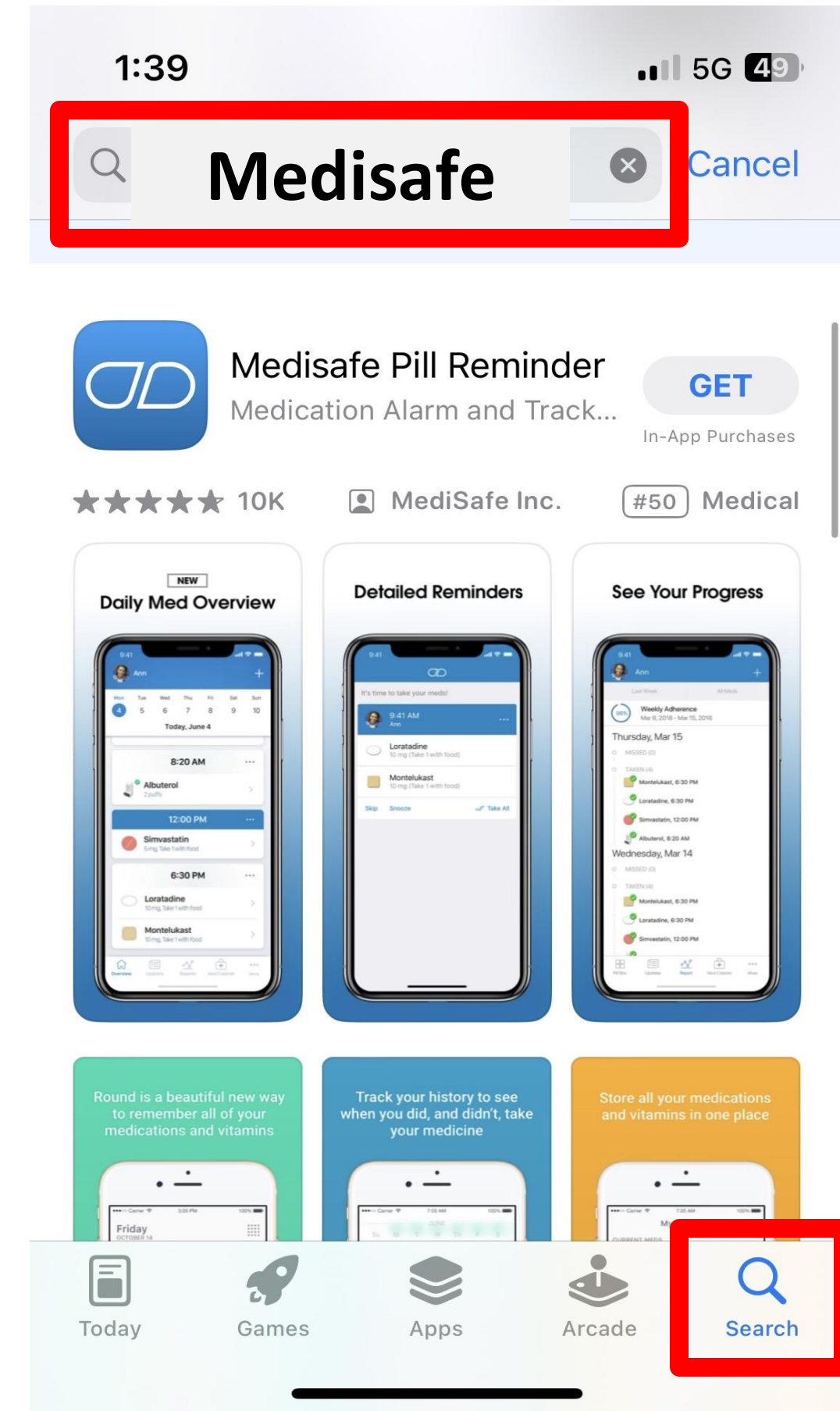
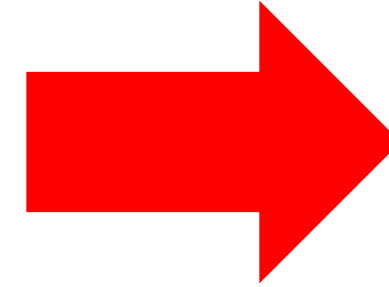
Digital distribution service



如何下載應用程式？



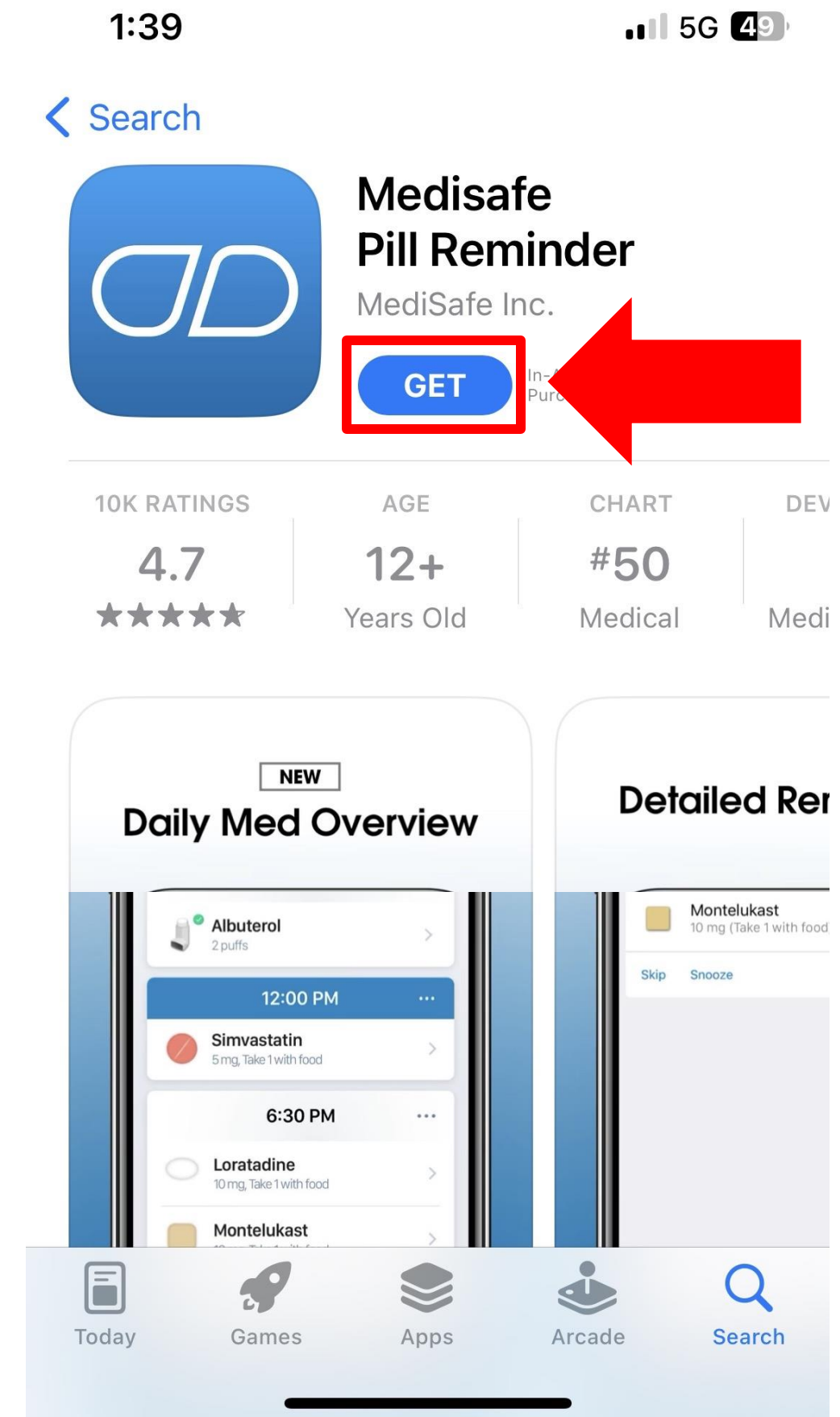
如何下載應用程式？



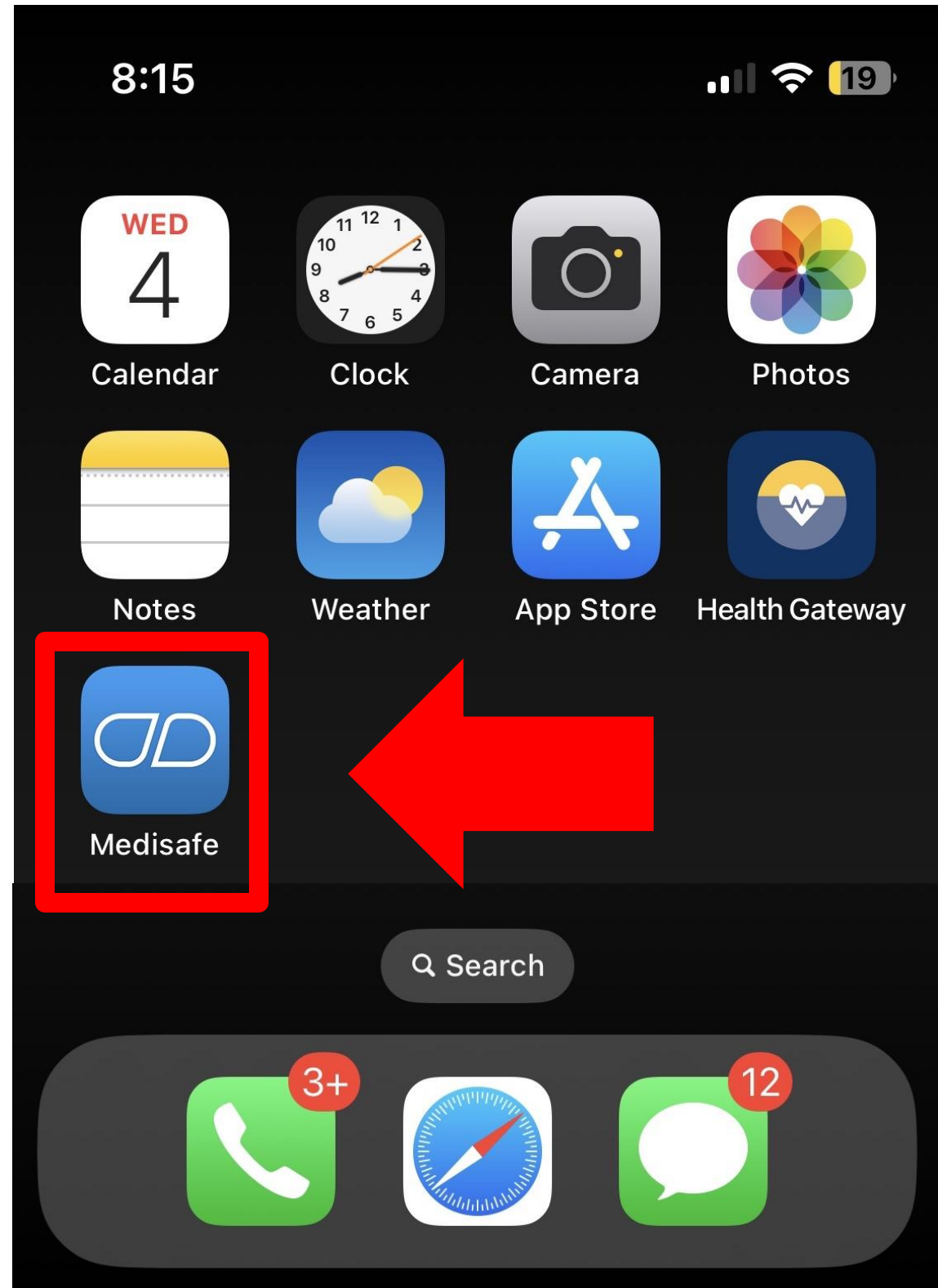
在搜索欄中，輸入您想安裝的應用程式的名稱。

如何下載應用程式？

選擇「獲取」或「安裝」以下載該應用程式到您的電話上。您的設備可能會提醒您確認安裝。



如何下載應用程式？



安裝應用程式後，您可以從主畫面點擊它以打開。

使用應用程式

使用應用程式: 設置您的應用程式

通常情況下，當您首次使用應用程式，它會提示您設置應用程式。包括設置帳號及用戶偏好，這可能包括：

- 通知偏好
- 權限及限制偏好
- 語言偏好

使用應用程式: 設置您的帳號

通常情況下，當您使用與健康相關的應用程式時，它可能需要您設置應用程式以切合您的個人需求。這可能包括輸入個人身份資料，如您的姓名和出生日期。

- 如果應用程式請求您提供信息，最好的做法是評估這是否安全，或請信任的人驗證。

使用應用程式:用高強度密碼

要設置高強度密碼，跟隨以下步驟:

- 盡量設置一個不能被容易猜到的密碼（避免使用個人資料）
- 在不同帳號和裝置使用不同密碼.
- 勿讓別人知道密碼
- 使用至少15個字元
- 採用大寫和小寫字母
- 使用至少一個數字和符號，如 !, # or \$.

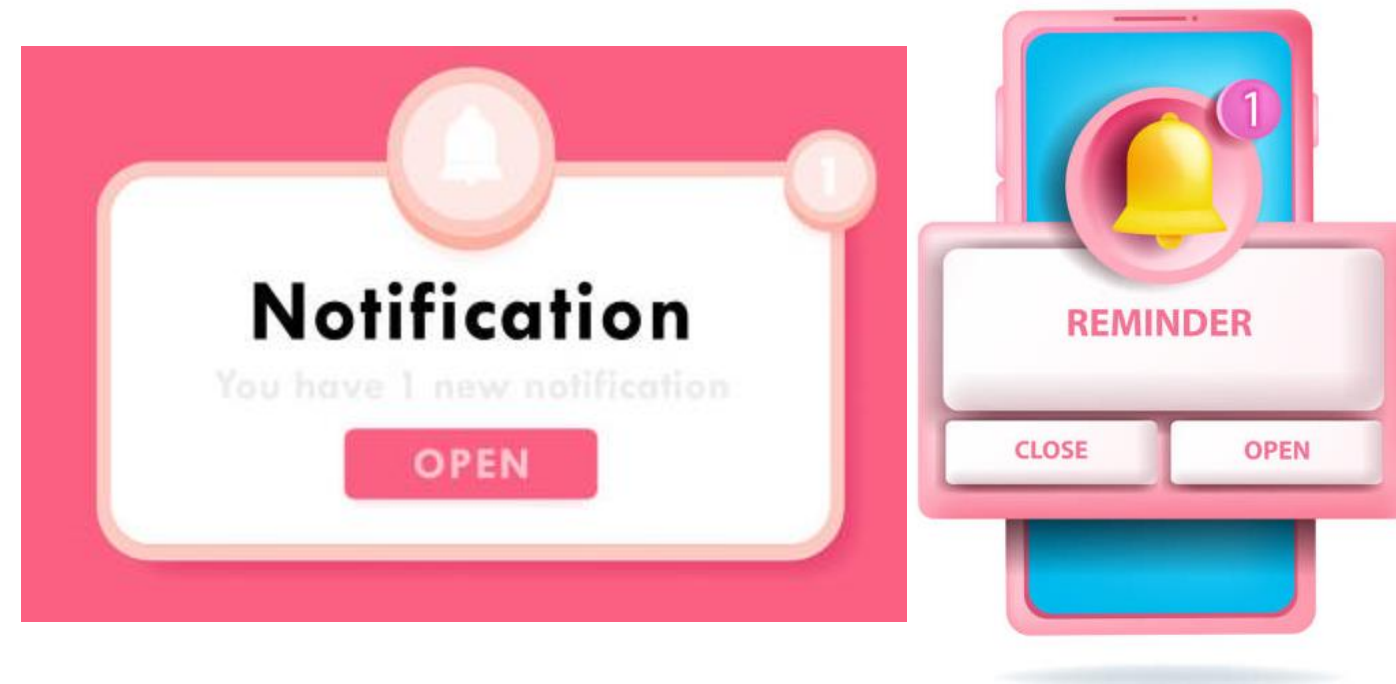
使用應用程式: 設置您的應用程式

通常情況下，當您首次使用應用程式，它會提示您設置應用程式。包括設置帳號及用戶偏好，這可能包括：

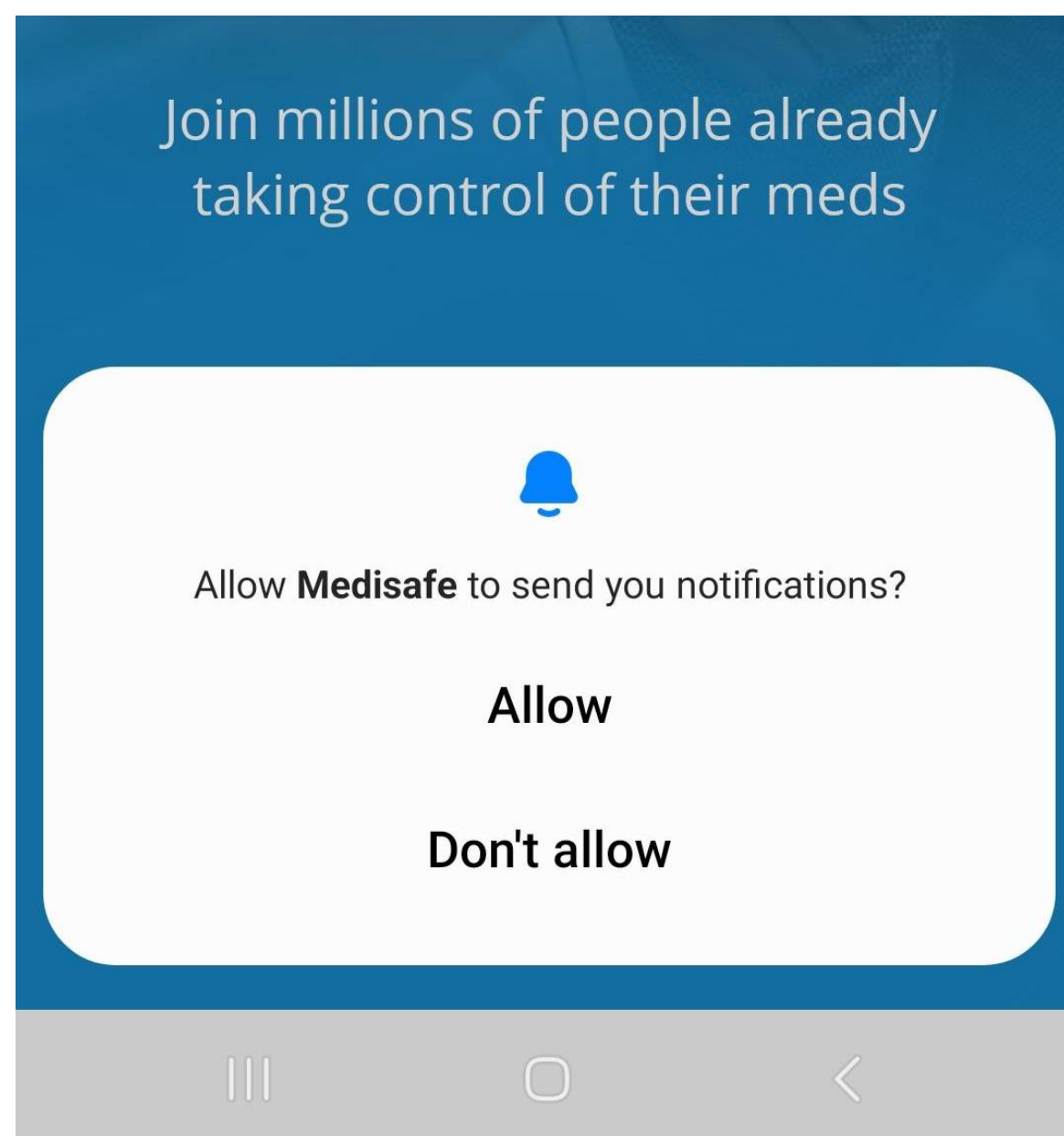
- 通知偏好
- 權限及限制偏好
- 語言偏好

使用應用程式：通知偏好

- 設置通知偏好讓您選擇想從應用程式接收的提示類型。您的通知偏好設定可能會因應用程式而異。



使用應用程式: 通知偏好



允許

不允許

使用應用程式: 設置您的應用程式

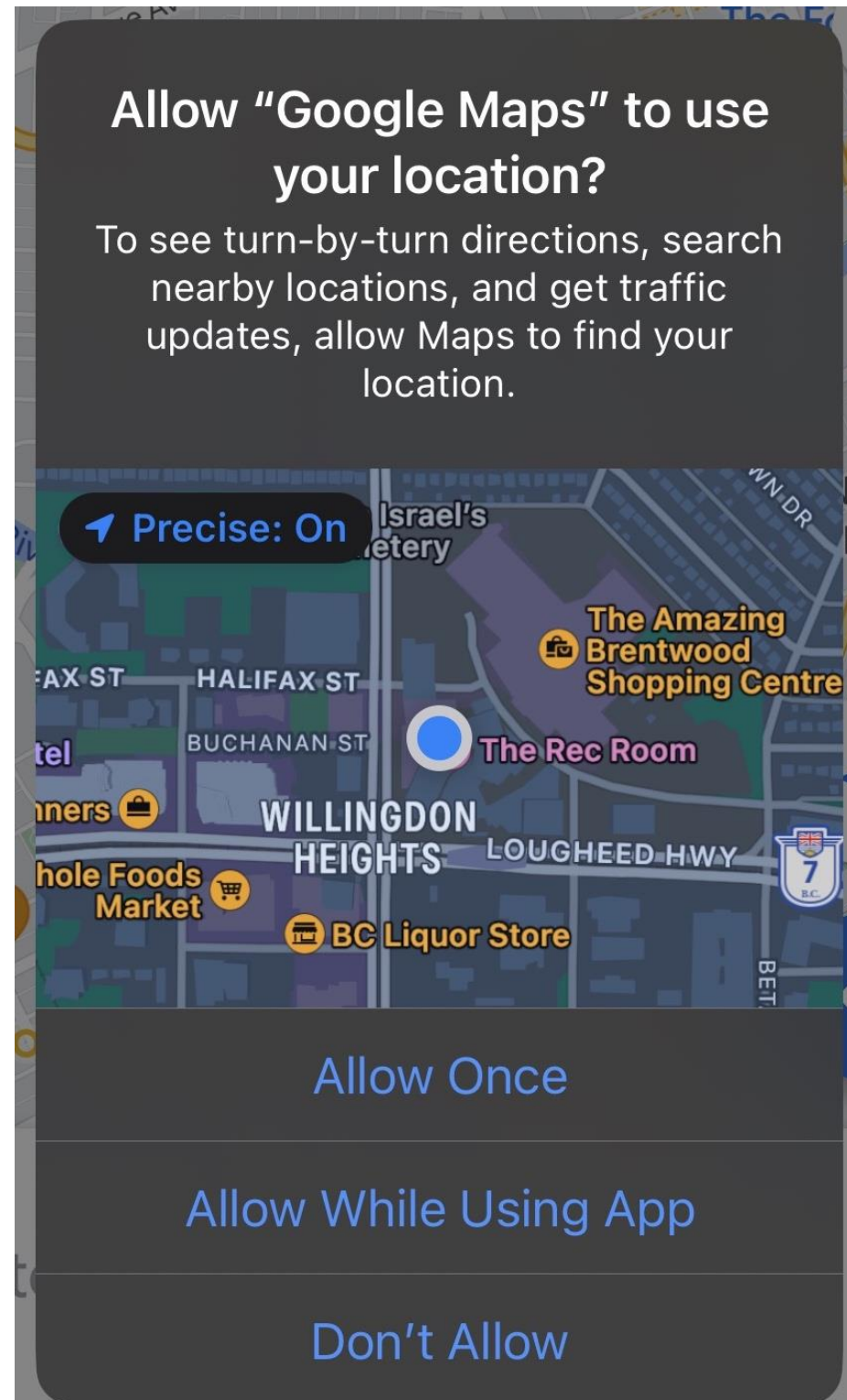
通常情況下，當您首次使用應用程式，它會提示您設置應用程式。包括設置帳號及用戶偏好，這可能包括：

- 通知偏好
- 權限及限制偏好
- 語言偏好

使用應用程式：權限及限制偏好

- 在某些情況下，應用程式可能需要存取您電話的特定功能以最佳地執行功能。例如：您的地圖應用程式可能會要求訪問您的位置信息，以顯示最佳路線。
- 當應用程式需要獲取權限時，它會向您發送通知，您可以選擇允許或拒絕。

使用應用程式: 權限及限制偏好



僅允許一次

在使用地圖時允許

不允許

使用應用程式: 設置您的應用程式

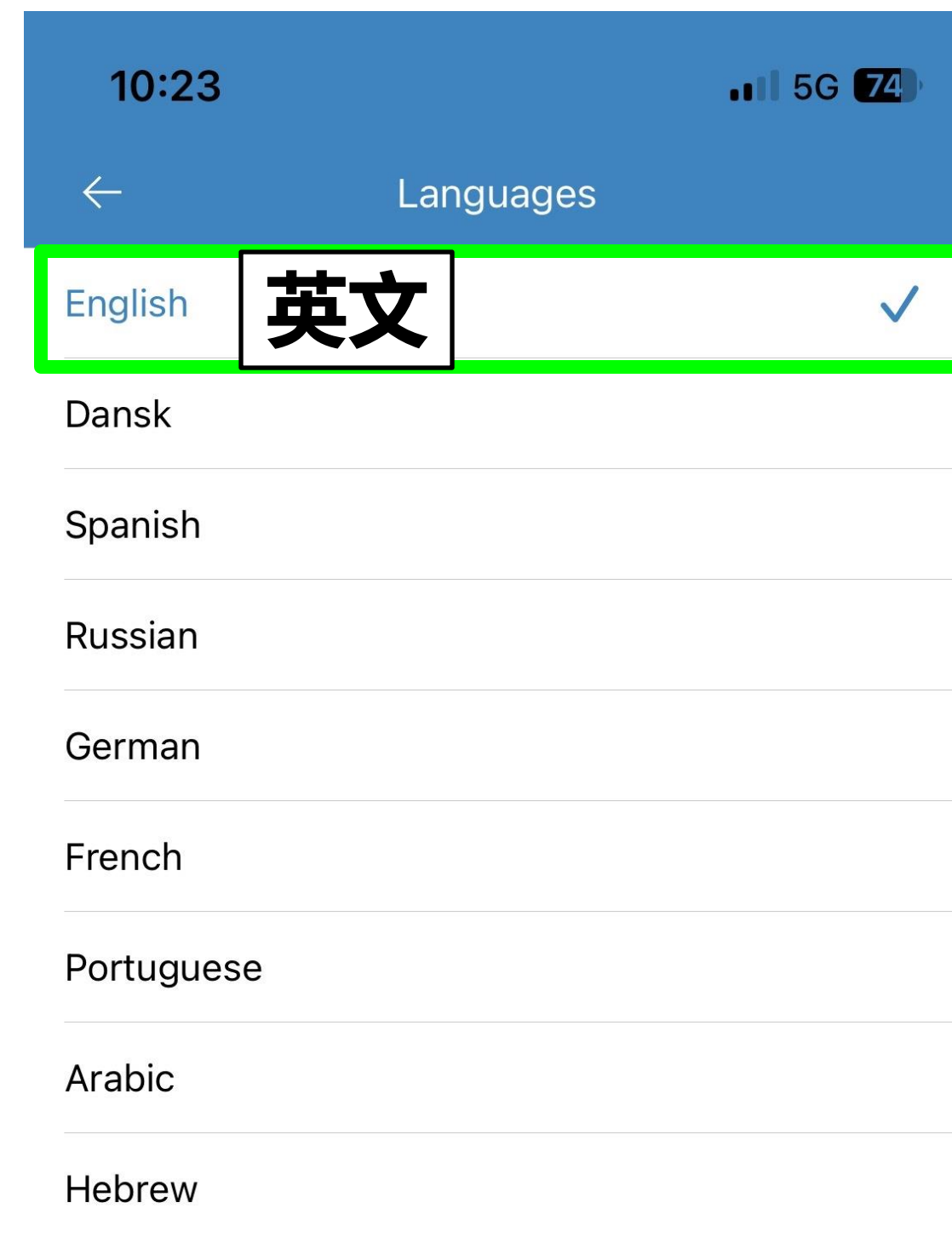
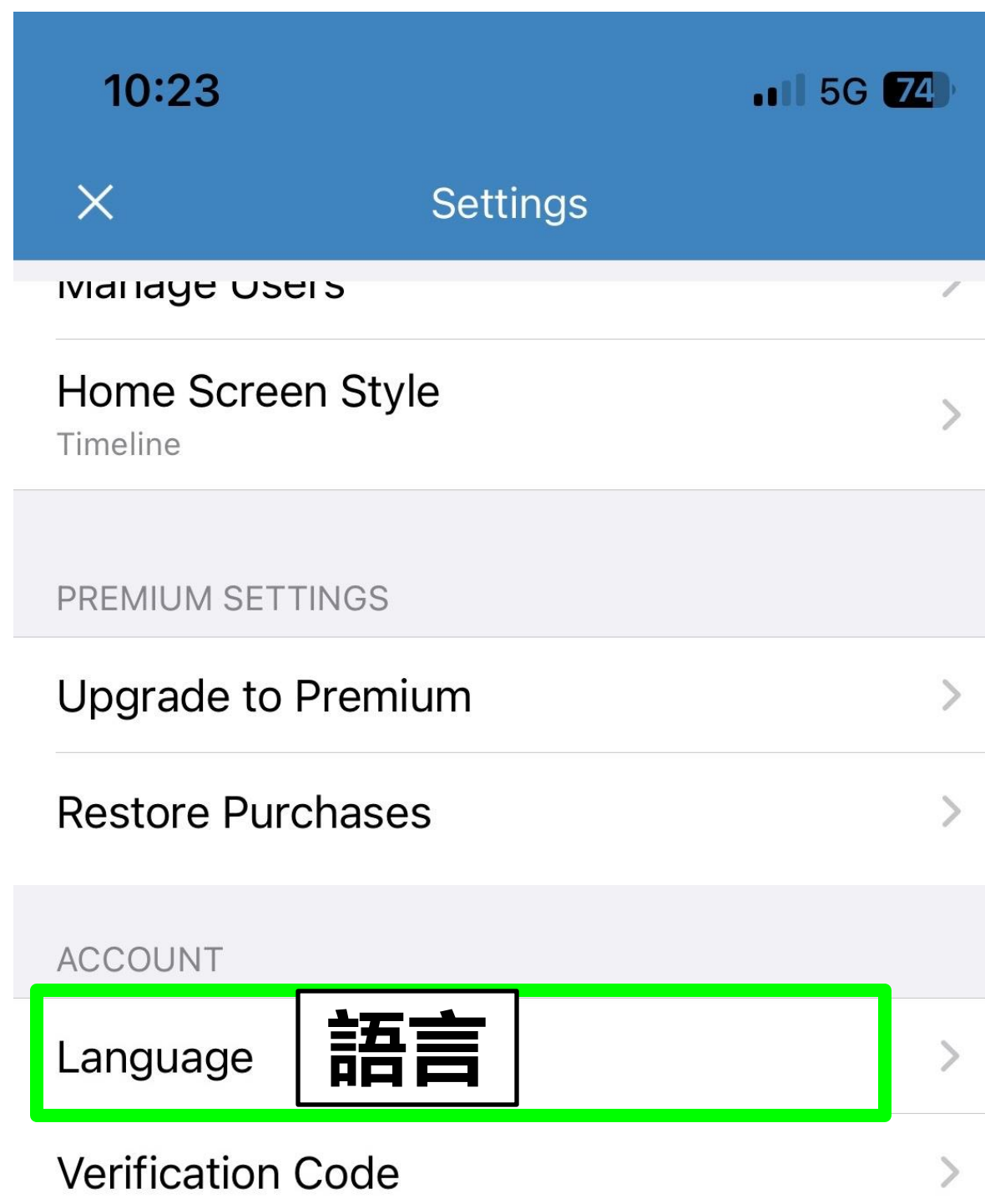
通常情況下，當您首次使用應用程式，它會提示您設置應用程式。包括設置帳號及用戶偏好，這可能包括：

- 通知偏好
- 權限及限制偏好
- 語言偏好

使用應用程式: 語言偏好

- 很多應用程式也支持多種語言。
- 要檢查您使用的應用程式是否支持多種語言，您可以打開應用程式並進入設定以檢查有否語言選項。

使用應用程式: 語言偏好

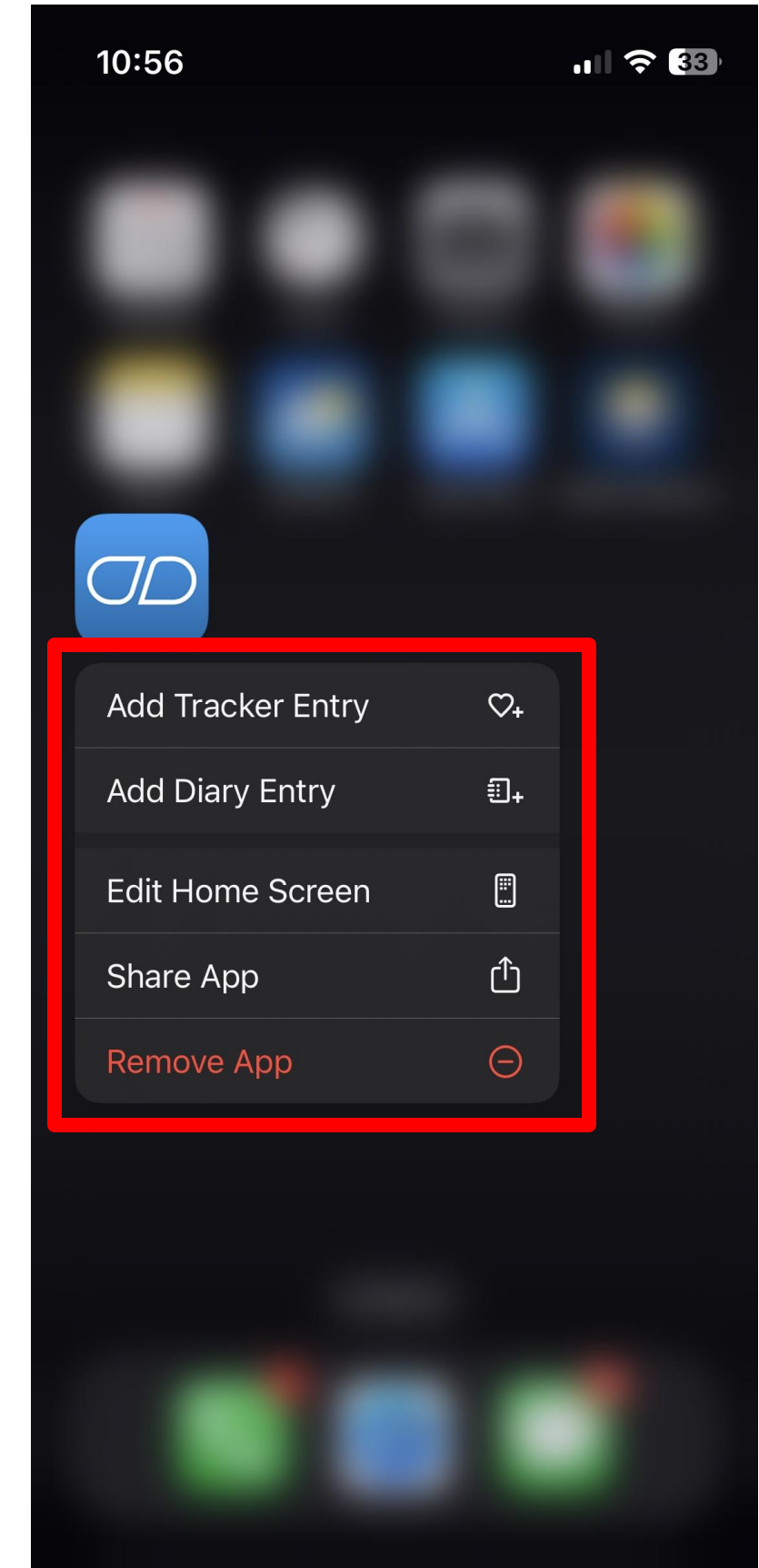
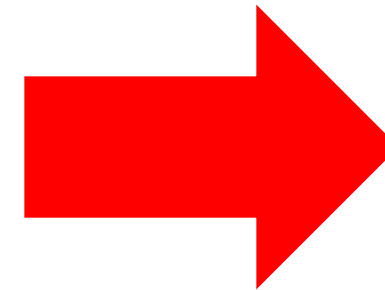


卸載應用程式

卸載應用程式

要卸載應用程式，請按住應用程式的圖標，直到出現選項列表。

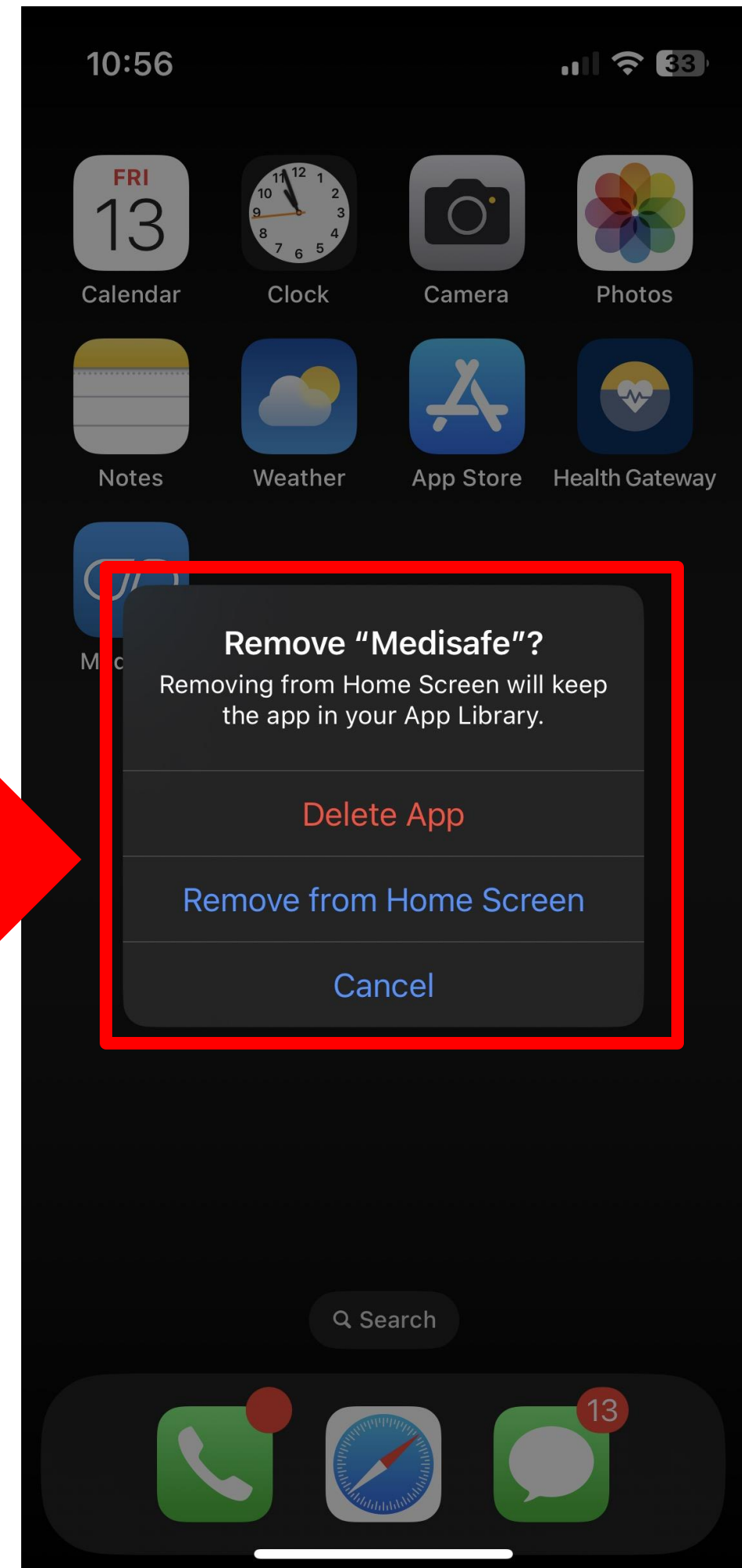
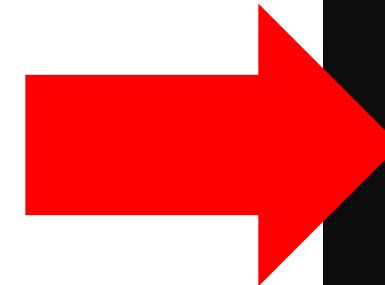
然後點擊「刪除 App」。



如何卸載應用程式

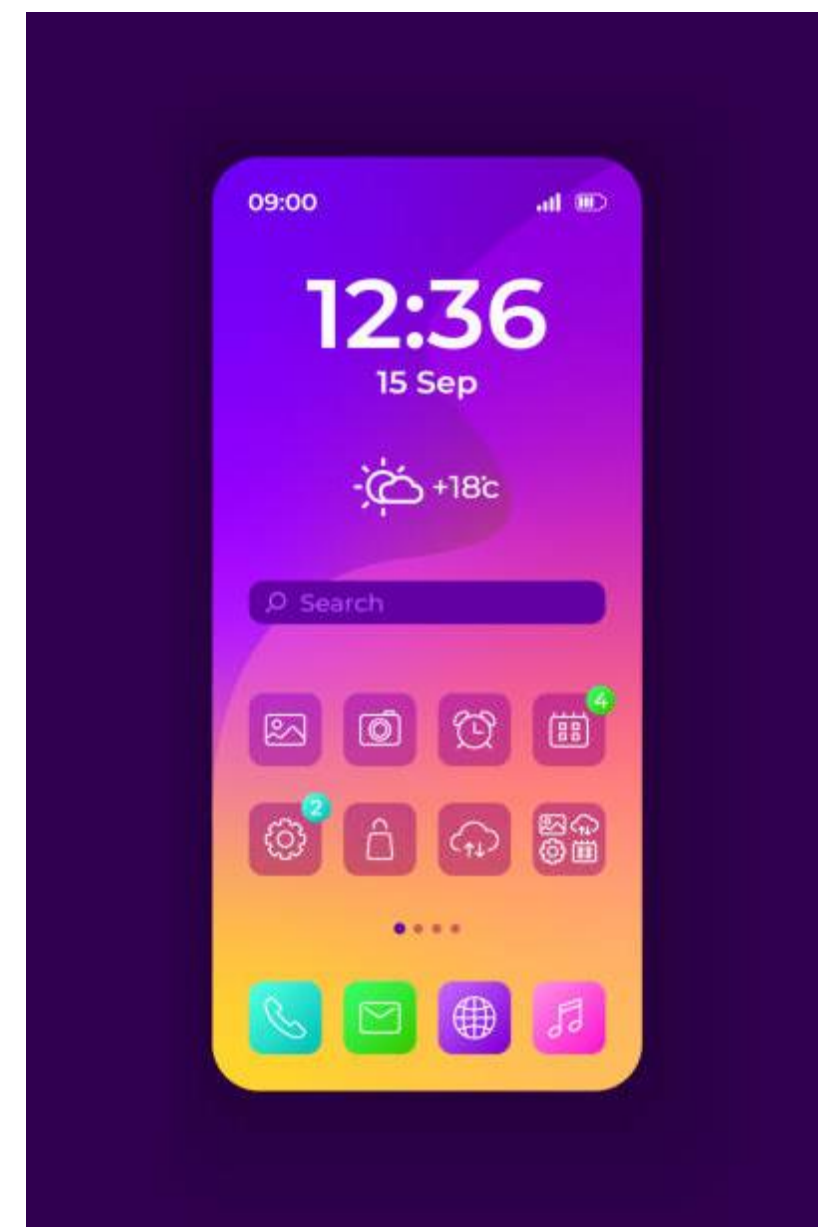
您的電話將提示您確認卸載，要繼續，請選擇「刪除」。

如果您希望取消卸載，請選擇「取消」。



我們學習到：

- 什麼是應用程式
- 如何利用應用程式來管理健康
- 選擇高質素應用程式的提示
- 下載應用程式
- 使用應用程式
- 卸載應用程式



問題？



圖片來源

- Screen captures were provided by iCON on slides 6, 28-29, 37-41, 48, 51-54, 56-57.
- Unless cited, the images used in this presentation were from publicly available open sources.



© 2023 The University of British Columbia.

The work is licensed under Creative Commons Attribution-Non-Commercial-No Derivatives 4.0 International License
(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

It was created by UBC Digital Emergency Medicine. For permissions to use this work for commercial purposes please contact The University of British Columbia's University-Industry Liaison Office.

再次感謝：



THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA

Digital Emergency Medicine

Department of Emergency Medicine | Faculty of Medicine

Thank you to the BC Ministry of Health Patients as Partners Initiative for their support.