

善用科技管理您的健康

本資源提供有關辨識可靠的網上健康資訊和應用程式的建議，藉以支援健康管理。除此之外，本資源亦例舉許多優質健康程式和網站，這些應用程式和網站均提供不同語言版本。



識別可靠的網上健康資訊

並非所有網上資訊都可靠，以下是我們列出“綠旗（可靠）”和“紅旗（不可靠）”的方法，您可以利用這些建議來評估網站的可靠性。



綠旗表示資訊更為可靠



紅旗表示資訊可能不太可靠



嘗試教育民眾，並分享正確資訊



嘗試賺錢或售賣產品



來自專家，並經過審核來確保準確性



任何人都可以撰寫並且未經審查



是近期的版本並且包含最新資訊



並非最新版本，而且可能包含不正確的資訊



綠旗越多，紅旗越少的網站代表它分享可靠資訊的可能性越高！

可靠的網站通常都有這些作結尾：**.gov, .org, .edu**



善用科技管理您的健康

選擇優質的健康應用程式



您可能會在選擇手機應用程式來支援您的健康管理時遇到困難，以下是一些建議。

設定實際的期望

設立特定的健康目標（例如：我想每天走10,000步），然後選擇一個可以幫助您達成目標的應用程式。



避免使用過度承諾的健康程式

如果聽起來好像難以置信，那它通常是不可信！選擇可靠的應用程式來達到您的目標，並記得健康狀況的改善通常需要一段時間。



了解應用程式的開發商

了解設計應用程式的人員或公司，例如他們是否諮詢過專業醫療人員，以及他們的應用程式是否獲得可信賴機構的認可。請盡量從有信譽的開發商下載應用程式。



在購買之前先行試用和測試應用程式

查看用戶的下載數量和參考消費者的評論，比較類似的應用程式，並且在購買之前先試用。



閱讀個人隱私權聲明

在同意使用任何應用程式之前，先閱讀隱私權聲明，了解保護個人資訊的政策。



請記住網站和健康應用程式只是管理健康的輔助工具，並不能取代醫療建議，使用前應先諮詢醫療服務提供者。

下一頁提供了一些健康應用程式和網站的例子，這些可能對您管理您的健康有幫助。

善用科技管理您的健康

支援健康管理的手機應用程式和網站



當有這麼多的應用程式可供下載時，您可能會不知從何入手。以下是一些可考慮的應用程式和網站範例，其中許多都是免費且提供不同語言版本，並可供 Android 和 Apple 用戶使用。以下內容並不構成或默示本機構對這些應用程式或網站的認可。

藥物和營養

Medisafe

追蹤並發送服藥提示信息，亦能提醒您補充藥物，並允許與照顧者共享應用程式。



MyTherapy Pill Reminder

提醒您按時服用藥物、維他命或補充劑。



MyFitnessPal

主要用於追蹤體重、水分攝取量和營養，讓您能夠監測卡路里並記錄食物份量。

運動和急救

Nike Training Club

提供適合不同程度的居家和健身鍛煉課程。適合具有一定運動經驗的人士。



Daily Yoga

免費使用不同水平的瑜伽和冥想課程。



Red Cross First Aid

提供處理常見急救情況的建議，以及何時前往急診室的資料。

善用科技管理您的健康

睡眠與正念療法



Sleep Cycle

追蹤您的睡眠時數，並可用輕柔的鬧鐘喚醒您。



MindShift CBT

使用以認知行為治療 (CBT) 為基礎的策略來減少焦慮、擔憂、壓力和恐慌。



Insight Timer

提供免費的指導課程，以及由不同講者所提供的付費冥想課程，可自行下載課程。

慢性疼痛管理



Curable

提供管理慢性疼痛的方法，包括冥想、監測和制定慢性疼痛護理計劃。



Manage My Pain

協助反思、追蹤和分析疼痛，使您能夠檢視背痛、頭痛和關節炎等情況。



Symptom & Mood Tracker: Bearable

通過簡化情緒和追蹤症狀，讓您能夠全面地掌握自己的健康。

卑詩省政府的健康服務應用程式



BC Health Service Locator App

幫助您找到無需預約的診所、醫院急診室、緊急護理中心和初級護理中心、疫苗接種地點、查看您所在區域的最新健康警報，致電8-1-1 並快速找到緊急聯絡人。

善用科技管理您的健康



Health Gateway

提供安全便捷的途徑，讓您在一個平台上瀏覽您的卑詩省健康記錄，包括檢測結果、藥物、求診、疫苗紀錄等。

- 查看醫療服務提供者分享的文件：存取診療記錄、出院摘要、診所筆記等。
- 管理您的資訊：下載、整理並打印您的健康記錄。此外，您還可以添加個人注釋並追蹤健康事件。
- 求診：查看過去七年內您向卑詩省醫療服務計劃 (B.C. Medical Services Plan) 報銷的求診記錄。

更多數碼醫療資源



在此您將了解更多先導數碼醫療資源，這些工具能協助您與家人、朋友、甚至是醫療提供者獲得聯繫。

繁體中文：



English:



Panjabi:



