

## 科技與您的健康

科技可以幫助您掌握健康、設定健康目標，甚至提升整體身心健康。您可以用智能手機（還可額外搭配智能手錶一類的智能裝置）追蹤您的健康狀況，並從眾多應用程式、網站、播客等等來源獲取各項技巧和建議。



### 您需要些什麼 來追蹤您的健康

智能手機的眾多功能都有助您保持健康，因此如果您有智能手機，就是一個很棒的保健設備！智能手機搭配使用特定**應用程式**，即可透過各樣感測器來幫助您達到健康目標。

如果您希望獲得更加準確、詳細的數據，可以購買智能手錶或計步器等專門健身設備。



## 有助激勵您的健康類應用程式

健康類應用程式有助您設定目標，並透過紀錄您的運動、飲食和體重等等來持續激勵自己。安卓智慧手機和Apple iPhone分別有預先安裝的自家健康應用程式：Google Fit和Apple Health，您也可以從智慧裝置之官方應用程式商店下載其他應用程式。

### 智慧手機上的健康管理套裝應用程式

#### Google Fit

- 它已經預先安裝在您的安卓智慧手機上，如果沒有，可以從Play Store免費下載。Google Fit亦可在iPhone上使用。
- Google Fit可以追蹤您走多少步、走多遠以及燃燒掉多少卡路里。
- 當您進行更加劇烈的運動時，會獲得心肺強化分數（Heart Points）獎勵，獎勵方式是參考世界衛生組織（WHO）的建議。



#### Apple Health

- 只限於在iPhone上使用，不相容於iPad或安卓手機。
- Apple Health可以紀錄您每天行走的步數、距離，以及步行穩定度。
- 可搭配Apple Watch使用，全天候追蹤您的心率、睡眠品質和活動，iPhone不在身上也無妨。



### 健身類應用程式

您還可以使用其他著重於特定運動類型的應用程式。這類應用程式通常可以免費開始使用，但如果要使用進階功能，可能需要按月或按年支付訂閱費用。您可以在智慧手機的應用程式商店中搜尋並找到這類應用程式。



**Strava**：跑步和步行



**Down Dog**：瑜珈和冥想



**May My Walk**：步行



**Pilates Anytime**：皮拉提斯



**SilverSneakers Go**：為超過65歲人群設計的運動

#### eSafet安全提示：

- 請只從智慧裝置的官方應用程式商店進行下載。Apple裝置的官方應用程式商店是App Store；安卓手機或平板電腦的則是Google Play。
- 如果醫生已建議或指示您應做哪些運動和多少運動，請務必遵守醫囑，而不要遵循應用程式的建議。
- 健康類應用程式會收集敏感的個人資料並追蹤您的位置，因此，閱讀它們的隱私聲明以了解哪些數據被紀錄，有多少紀錄是公開的，以及您的幾個應用程序可以存取這些紀錄，這一點很重要。



Google Play

## 智能手錶

智能手錶或健身手錶其實就是外型像傳統腕錶的小型電腦，不過有觸控式螢幕。它可能具有以下功能：

- 用來追蹤定位的GPS
- 偵測速度和其他運動的加速度計
- 跌倒偵測和自動撥打緊急服務功能
- 心率監測器
- 血氧濃度感測器



您需要將智能手錶透過藍牙功能連結至智能手機，才能使用所有功能。如果您希望智能手錶可以像智能手機一樣連結至互聯網，它就需要插入SIM卡，並有它自用或與手機共用的移動數據方案。

## 智能手錶替代品

還有其他可以紀錄您健康情況的健康小工具，包括紀錄步數的計步器，以及類似功能較少的小型智能手錶的健身追蹤器。兩者都比智能手錶便宜，但是它們的功能較少，且可能無法與您的手機連結以紀錄您的活動。

## 身體和身心健康類應用程式

您的身心健康就和身體健康一樣重要。許多應用程式不只是簡單的運動和計步，而是著重於提升您的身體和身心健康：

- **正念和冥想類應用程式**提供呼吸練習指導或其他清除分心念頭的方法。
- **腦力訓練類應用程式**內含許多小謎題和問題，有助您保持敏銳和警覺。
- **飲食類應用程式**幫助您追蹤您什麼時候進食、吃了什麼。
- **心理健康類應用程式**幫助您獲取有助管理壓力的資訊。

正念和冥想類應用程式包括：

Headspace



Calm



Healthy Minds Program



**請注意：**有些應用程式需要您在試用期過後付費訂閱才能繼續使用，其他應用程式則是免費。

### eSafet安全提示：

科技和應用程式都只能提供一般性的正念及情緒健康相關建議，不能取代一對一心理輔導或醫療建議。

如果您感到自己可能有心理健康相關的問題，或只是想找人聊聊，您可以：

- 致電給LifeLine：13 11 14
- 傳短訊給LifeLine：0477 13 11 14
- 與Lifeline人員線上聊天：[lifeline.org.au/crisis-chat](https://lifeline.org.au/crisis-chat)

## 更多有助改善身體和身心健康的資源：

**YouTube**有數千個您可以免費觀看的健身影片，例如：The Body Coach TV、Fitness Blender、SeniorShape Fitness。如果您想查看這些頻道，請在YouTube的搜尋欄（Search bar）中輸入頻道名稱。

**提示：**您可以訂閱喜歡的頻道，這樣當該頻道新增影片時YouTube就會通知您。



**播客**是獲取各種健康主題資訊的良好來源。如果您是播客新手，請參閱我們的[如何開始使用播客 \(how to get started with podcasts\)](#) 指南

**Healthdirect**網站有一份澳洲政府推薦的身體和身心健康類應用程式及服務清單。請瀏覽 [healthdirect.gov.au/health-and-wellbeing-apps](http://healthdirect.gov.au/health-and-wellbeing-apps) 網頁

## 健康飲食相關資源

您可以使用食譜網站來獲取靈感、計劃三餐和/或購買食材。通常來說，直接從超市網站購物會比較方便，但是獨立的食譜網站可能更能提供創意或靈感。

網上有數以千計的食譜網站，包括 [taste.com.au](http://taste.com.au) 和 [bbcgoodfood.com](http://bbcgoodfood.com)。



欲知關於本主題的更多資訊，請查看Be Connected網站上的免費短課程：[身體和身心健康、科技與您 \(Health, wellbeing, technology and you\)](#)

## 花點時間探索 Be Connected

Be Connected是一個面面俱到並提供免費資源的網站，專門設計來支持年長澳洲人安全地連線上網並帶著信心遨遊數位世界。該網站對想要幫助年長者學習網路益處的家人或社區組織也很有用。



請瀏覽 [becconnected.esafety.gov.au](http://becconnected.esafety.gov.au) 網站



本課程由eSafety開發，是Be Connected措施的一部分。