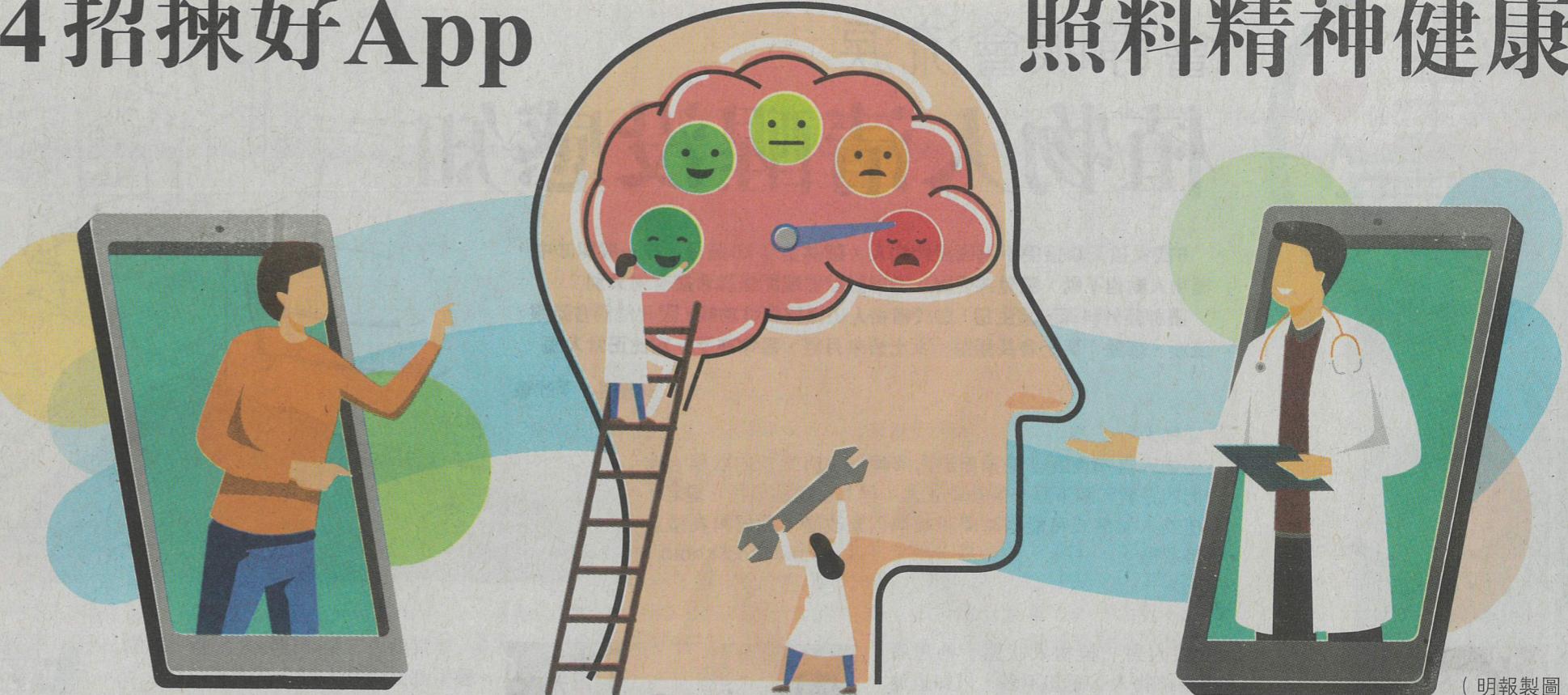


親密關係

4招揀好App



(明報製圖)

近年愈來愈多跟精神健康相關的應用程式（App）湧現，讓更多人有機會在線上獲得幫助。但並非每個App都具備良好質素，當我們登入下載平台，輸入關鍵詞，收到成百上千的檢索結果時，該如何篩選出適合的App？

文：程綺瑾
(香港中文大學社工學系助理教授)

在社交距離限制的新常態下，許多遇到精神健康問題的人，都會尋求線上服務。慶幸本港互聯網覆蓋率廣闊，大家已習慣使用智能手機。海外一些權威機構或研究團隊，如美國精神醫學學會（American Psychiatric Association）及英國國民保健署（National Health



開發者背景

App開發者是非牟利科研、醫療、社會服務機構的話，信譽度較高。

(Prostock-Studio@iStockphoto)

Service），都相繼發布關於此類應用程式的篩選指引和標準。基於這些指引，再結合本港環境，在這裏總結出一些篩選建議。

1. 留意適用程度

一般來說，評估第一步是查看App的適用程度有多廣泛，能否在不同智能系統（iOS及Android）、不同型號的手機應用，是否不同殘障者都可以順暢使用。值得一提的是，有些精神疾病患者在認知、讀寫方面有障礙，如果App的設計沒有關顧這方面需求，適用程度就大打折扣。更進一步，可以查看App需否收費，費用多高，以評估適合多少收入的人士使用。這些資料，有些會在App的介紹裏列明，有的需要視乎設計的可及性（accessibility）來自行測評。經過分析後，可以替不同的程式分類，例如適用程度較廣泛或與較特別適用類別，再根據具體使用者的特徵來推薦合適的App。

2. 查看開發者背景資料

第二步，需在不同類別的App裏根據信譽程度來排序。具體是查看開發者的背景資料，以及內容是否可信、準確。通常來說，如果開發者是非牟利的科研、醫療、社會服務機構，信譽度較高；即使開發者是商業機構，如果內容是基於嚴謹的文獻綜述或經過第三方專家審核，通常也可以接受。另一方面，由於科研與科技發展日新月異，如果一個App長期沒有更新（外國有建議，最低標準180日內有更新），其信譽度也打折扣。

3. 細閱服務條款、私隱政策

第三步，需進一步查看App是否安全。審閱App的服務條款、私隱保護政策等，會否不合理地採集、保存、分享用戶個人信息，有無採取必要措施來保障用戶的數據安全。尤其是精神健康問題較為敏感，對於私隱保護的需求較高。評估者在檢閱條款後，除了按照其安全程度來分類或排序，也應標示出每個App值得留意的風險。

4. 留意功效及副作用

第四步，查看App的功用。如果內容是基於實證研究開發出來，這方面信息

照料精神健康

應該會在App的介紹裏特別提及。此外評估者也可檢索文獻，查看此App功效有無經過實證評估，其功效和副作用分別是什麼，適用於解決哪一類精神健康問題。一個App的功用證據愈豐厚，就愈值得推薦。

宜由專業人士把關

以上是篩選精神健康類App的常見步驟，大部分也適用於篩選其他健康類App。分析可見，評估者需要具備較高的精神健康素養和數碼媒介素養，了解數碼科技監管的法規，一般用戶未必做到。因此，目前國際上較推薦的做法是，由受過訓練的精神健康專業人士（例如受過精神科或臨牀心理學訓練的專業醫護、社工）作為把關人，根據一些通用標準來評估，再推薦給使用者。

本港不乏精神健康專業人士，但在篩選App的培訓卻較為欠缺。因此，我們極需培訓把關人，針對評估常見的精神健康類App，再把結果分享予公眾；而且此類評估和分享需持續、定期地執行，以涵蓋與日俱增的新App。如果政府能針對此需求成立專門評估、監察工作組，當然最好；在這之前，當你需要揀選精神健康App時，不妨先聯絡專業人士，根據以上4步討論後再做決定較為穩妥。