

如何上網查看個人健康記錄

iCON Digital Health Literacy, 2023



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

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

- 了解什麼是個人健康資訊以及如何上網查看個人健康記錄
- 瞭解您的網上個人健康記錄是如何被保護
- 了解電子健康紀錄及其使用方法



大綱

- 什麼是個人健康資訊?
- 如何上網查看您的個人健康資訊?

例如：上網查看檢驗結果

- 如何保護您的網上個人健康資訊?

例如：Health Gateway電子健康紀錄

(Author unknown, n.d.)

什麼是個人健康資訊？



什麼是個人健康資訊？

- 個人健康資訊是任何可用於識別您的身份，並能連結有關您個人醫療記錄的敏感資訊

什麼是個人健康資訊?



病歷



藥物



檢驗結果



疫苗接種紀錄



保健服務



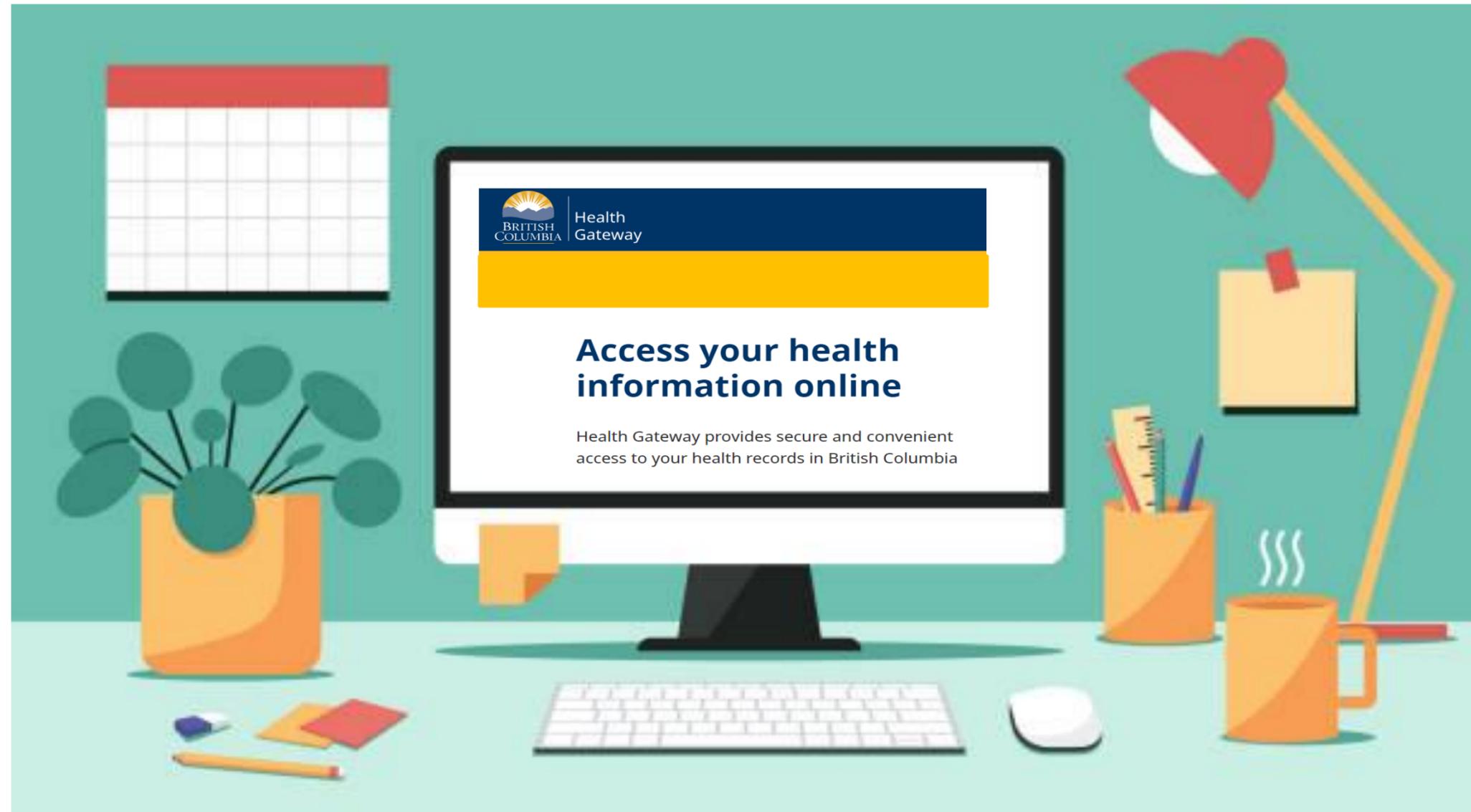
識別個人資料

您的個人健康資訊是如何被儲存的？

- 您的個人健康資訊通常會被診所、醫院或其他醫療機構儲存為健康紀錄。醫療機構會利用這些健康紀錄來助您管理健康或了解您的病歷



您曾經嘗試過上網查看您的個人健康資訊嗎？



如何上網查看個人健康記錄?



如何上網查看個人健康記錄？

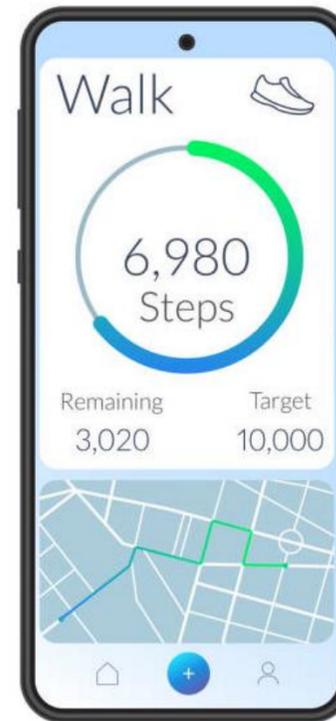
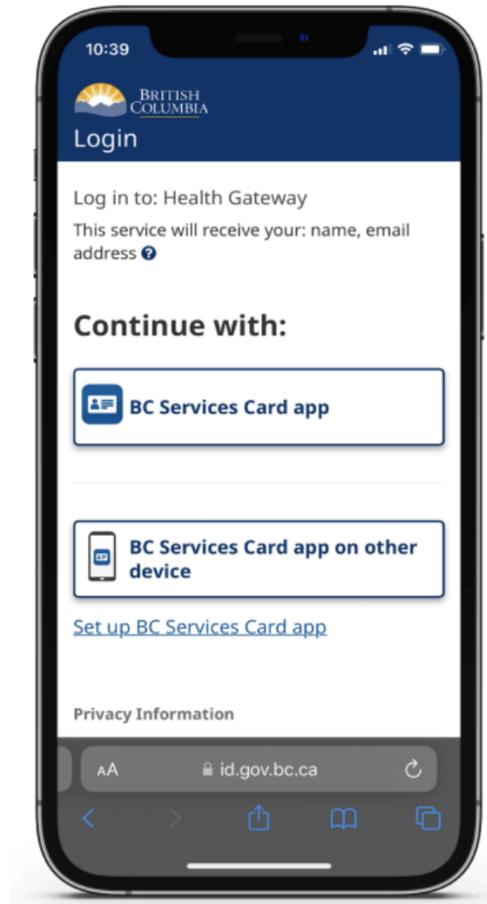
您能使用一系列的網上**健康資訊平台**和**健康資訊工具**來查看您的個人健康資訊。這些平台和工具能儲存和整理您的個人健康資訊。

- **健康資訊平台**是由值得信賴的健康機構提供，用於瀏覽網上個人健康資訊，例如測試結果和病歷。
- **健康資訊工具**讓您能在自己的電子設備上輸入及管理您的個人健康資訊。



上網查看您的個人健康資訊

平台

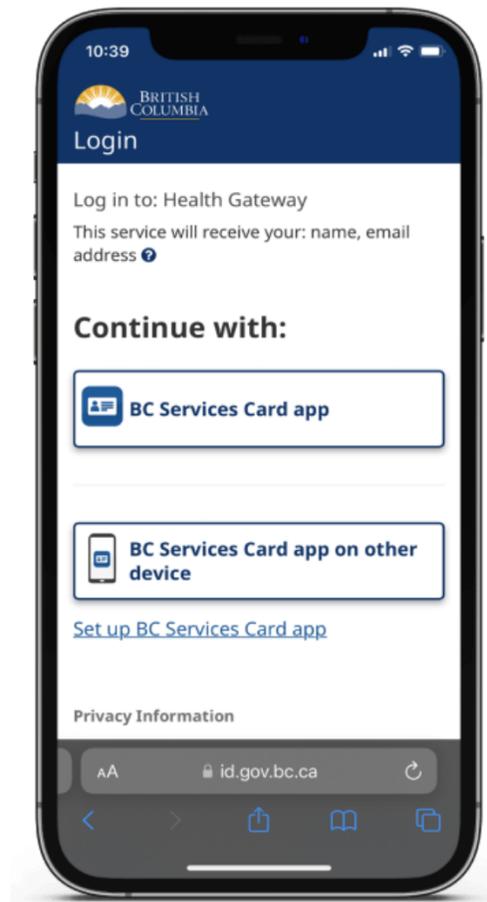


工具

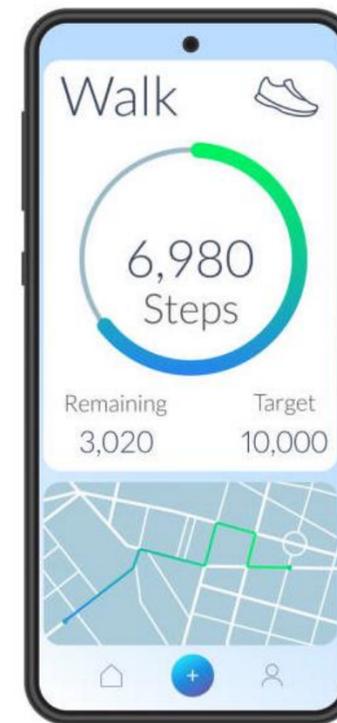


上網查看您的個人健康資訊

平台



工具



上網查看您的個人健康資訊的好處

- 輕鬆快捷地存取您的個人健康資訊
- 十分方便，因所有資訊都存在一個位置
- 由於容易存取更多您的個人健康資訊，故有助您管理健康
- 鼓勵患者參與管理健康的過程

上網查看您的個人健康資訊的限制

- 電子平台仍在擴展中，從而包含更多類型的健康資訊。所以目前未必能夠找到所有健康資訊。
- 隨著平台不斷更新，需要持續學習如何使用。
- 當您在網上查看結果時，缺乏臨床指導和解釋（在與醫療保健提供者討論結果之前）。
- 與實體健康記錄相比，您需要採取不同的防護措施來保個人健康資訊。

例子：上網查看您的檢測結果



哪些檢測結果可上網取得？

視乎您在那裏完成檢測，有多個平台讓你查看結果

其中包括：

- 尿液及血液測試
- 宮頸癌或結腸癌篩查
- 病理學測試



您能看到檢測結果的哪些資訊？

 **Hematology Lab Results** 2023-Jan-27

Order Status: Completed 

Collection Date: 2023-Jan-27

Ordering Provider:

Reporting Lab: LifeLabs

Find resources about your lab tests.  

 [DOWNLOAD FULL REPORT](#) 

[下載完整報告](#)

Test Name	Result 	Status 
Vitamin B12	Out of Range	Completed 
CBC & Differential	In Range	Completed 

[進展](#)

 Write a comment 

Follow the instructions from your health care provider. When needed, they can explain what your results mean.

Remember:

- **Ranges** are different between laboratories
- **"Out of range"** results may be **normal** for you

請按照您的醫療服務提供者的指示。如有需要，他們可協助解釋您的檢測結果。請留意：

- 不同實驗室定義**正常範圍**可能不同
- 根據您身體的狀況，**"超出範圍"**的結果有可能是**正常的**

瞭解您的測試報告結果

- 平台通常會提供一些有關如何理解測試報告結果的說明。
- 您的醫療服務提供者也會收到您的測試報告結果。如需加倍注意或採取進一步行動，您的醫療服務提供者將盡快與您聯繫以採取任何必要的跟進。
- 我們鼓勵您下次複診時，與您的醫療保健提供者討論測試結果，以了解結果代表什麼。

瞭解您的測試報告結果



70歲

男性

心臟病

瞭解您的測試報告結果

- 每個人的健康基線都是不同的
- 不同因素，如：年齡、性別、健康狀況、既往病史（糖尿病、高血壓等等）也會影響您的健康
- 對您來說，就算您的結果超出範圍，也可能是正常的。您的醫療保健提供者會能夠解釋結果對您代表什麼

如何保護您的網上個人健康資訊？



如何保護您的網上個人健康資訊？

- 根據法律，儲存個人健康資訊的機構須遵守規則和政策，以確保您的資訊安全。
- 您可以信任可靠的組織，例如政府機構和地區衛生當局，以確保您的個人健康資訊安全無虞。

如何保護您的網上個人健康資訊？

您可以採取以下措施來保護您的網上個人健康資訊：

- 選擇可靠的平台
- 小心共用敏感資訊
- 用高強度密碼
- 設置多重身份驗證

保護自己：選擇可靠的平台

更為可靠：



不太可靠：



保護自己：選擇可靠的平台

更為可靠：



- 主要供民眾瀏覽個人健康資訊，不是為了賺錢或售賣產品
- 來自於有信譽的機構。
- 經由其他專家認可
- 嘗試教育民眾資料是如何被政策保護的



不太可靠：



- 主要為了賺錢或售賣產品
- 不是來自於有信譽的機構
- 沒有經由其他專家認可
- 沒有清楚表明資料是如何被保護的，也可能沒有私隱政策



保護自己：選擇可靠的平台

以如下字母結尾的網站可能**更為可靠**



website.gov = 政府資訊

website.org = 通常為非牟利機構

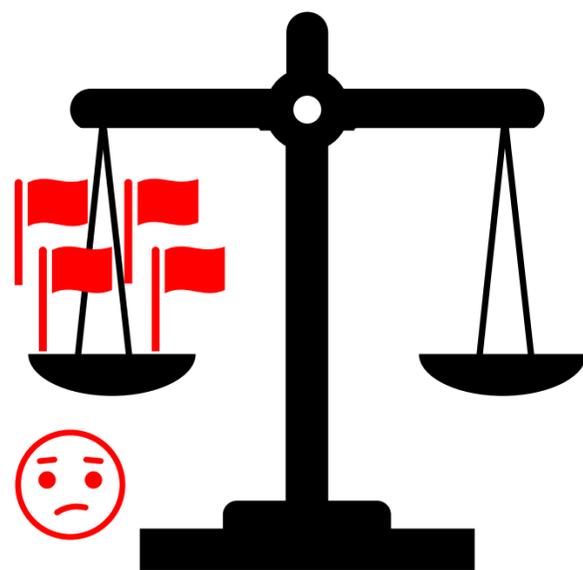
website.edu = 教育機構，例如大學

以如下字母結尾的網站可能**不太可靠**



website.com = 商業生意

保護自己：選擇可靠的平台



比較不可靠



可能可靠
也可能不可靠

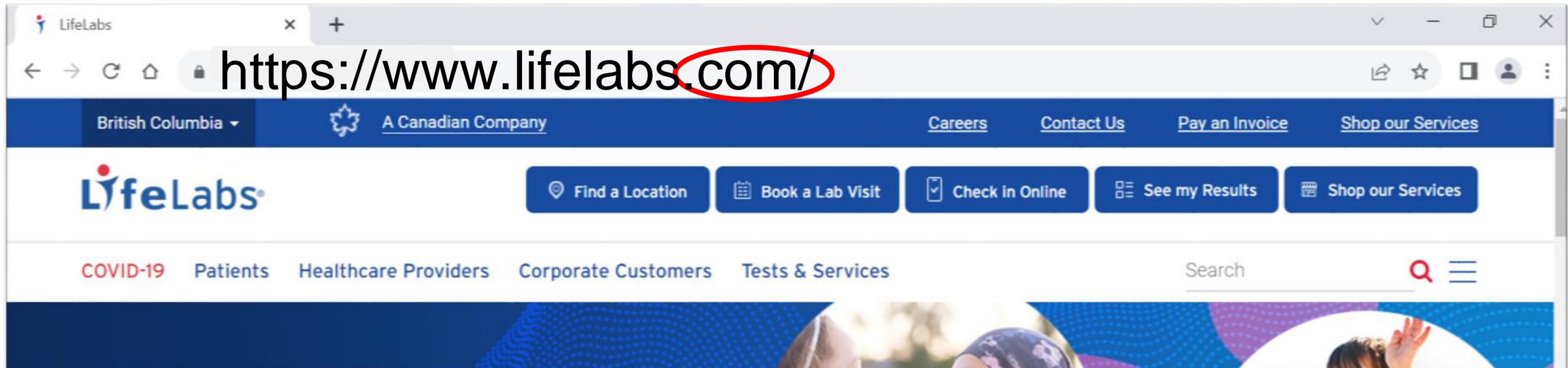


更可靠

綠旗 | 更可靠 

紅旗 : 比較不可靠 

保護自己：選擇可靠的平台



保護自己：選擇可靠的平台

關於我們

私隱聲明

English ▾ | [About Us](#) | [Accessibility](#) | [Privacy Statement](#) | [Terms of Use](#) |
[Report A Vulnerability](#) | [Support](#) | [FAQ](#) | [Site Map](#)

LifeLabs®



保護自己：選擇可靠的平台

- 如果您不確定平台是否可靠，您可以詢問身邊信賴的人來決定平台是否安全。

如何保護您的網上個人健康資訊？

您可以採取以下措施來保護您的網上個人健康資訊：

- 選擇可靠的平台
- 小心共用敏感資訊
- 用高強度密碼
- 設置多重身份驗證

保護自己：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

如何保護您的網上個人健康資訊？

您可以採取以下措施來保護您的網上個人健康資訊：

- 選擇可靠的平台
- 小心共用敏感資訊
- 用高強度密碼
- 設置多重身份驗證

保護自己：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 \$.

如何保護您的網上個人健康資訊？

您可以採取以下措施來保護您的網上個人健康資訊：

- 選擇可靠的平台
- 小心共用敏感資訊
- 用高強度密碼
- 設置多重身份驗證

保護自己：設置多重身分驗證

多重身分驗證要求您除了輸入密碼以外，還要利用其他驗證方法來登入您的帳號。



驗證身分方法包括：

- 向您的裝置發送提醒
- 要求您輸入由電子郵件，訊息或電話發送的一次性密碼
- 要求您用指紋或裝置密碼來解鎖設備

保護自己：設置多重身分驗證



<https://www.anetworks.com/what-is-multifactor-authentication/>

密碼

驗證

成功登入

例如：Health Gateway 電子健康紀錄



(Author unknown, n.d.)

什麼是Health Gateway 電子健康紀錄?

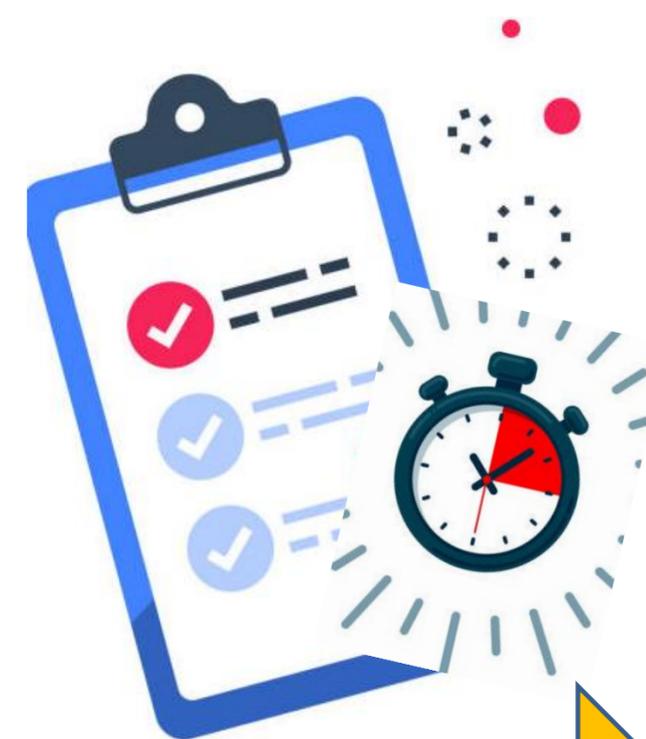
- 卑詩省政府製作的平台供使用者網上瀏覽個人健康資訊。
- 允許您在一個地方存取多項個人健康資訊。

Health Gateway 電子健康紀錄可查看哪些內容?

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

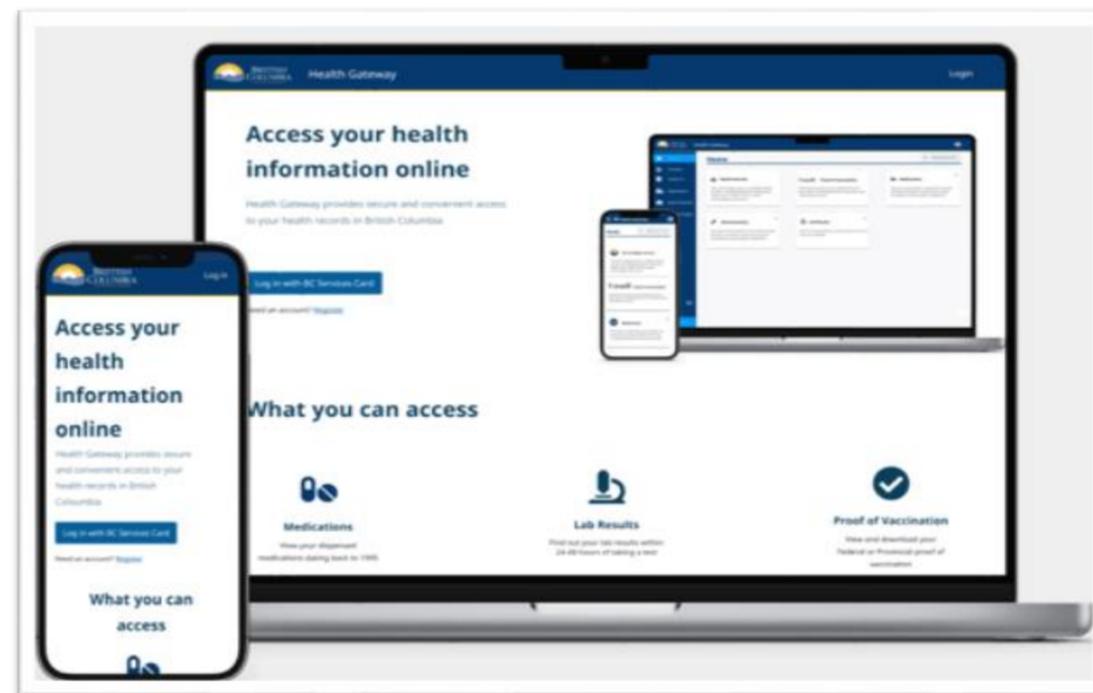
什麼時候使用Health Gateway 電子健康紀錄?



如何瀏覽Health Gateway 電子健康紀錄?

- 您可以使用電子健康紀錄應用程式或瀏覽其網站:

<https://www.healthgateway.gov.bc.ca/>



瀏覽Health Gateway 電子健康紀錄



瀏覽Health Gateway 電子健康紀錄：登入

您需要跟隨幾個步驟來登入Health Gateway 電子健康紀錄。這些步驟確保只有您才能登入您的帳號。

以下有兩種方法來驗證您的身分：

- 使用手機的B.C. Services Card 應用程式
- 輸入用戶名稱，密碼，以及B.C. Token顯示的代號

(有關更多信息: <https://id.gov.bc.ca/account/setup-instruction/>)

Health Gateway 電子健康紀錄：使用平台

The screenshot displays the Health Gateway website interface. At the top left, the British Columbia logo and 'Health Gateway' text are visible. A navigation menu on the left includes Home, Timeline, COVID-19, Dependents, Services, and Export Records. The main content area is titled 'Home' and features a grid of service tiles: Health Records, Canada Proof of Vaccination, HealthLinkBC, Organ Donor Registration, BC Vaccine Card, Health Visits, Clinical Documents, and My Notes. A 'Feedback' button is located at the bottom left, and a footer contains links for Terms of Service, Release Notes, About Us, and FAQ, along with the email address HealthGateway@gov.bc.ca.

Home + ADD QUICK LINK

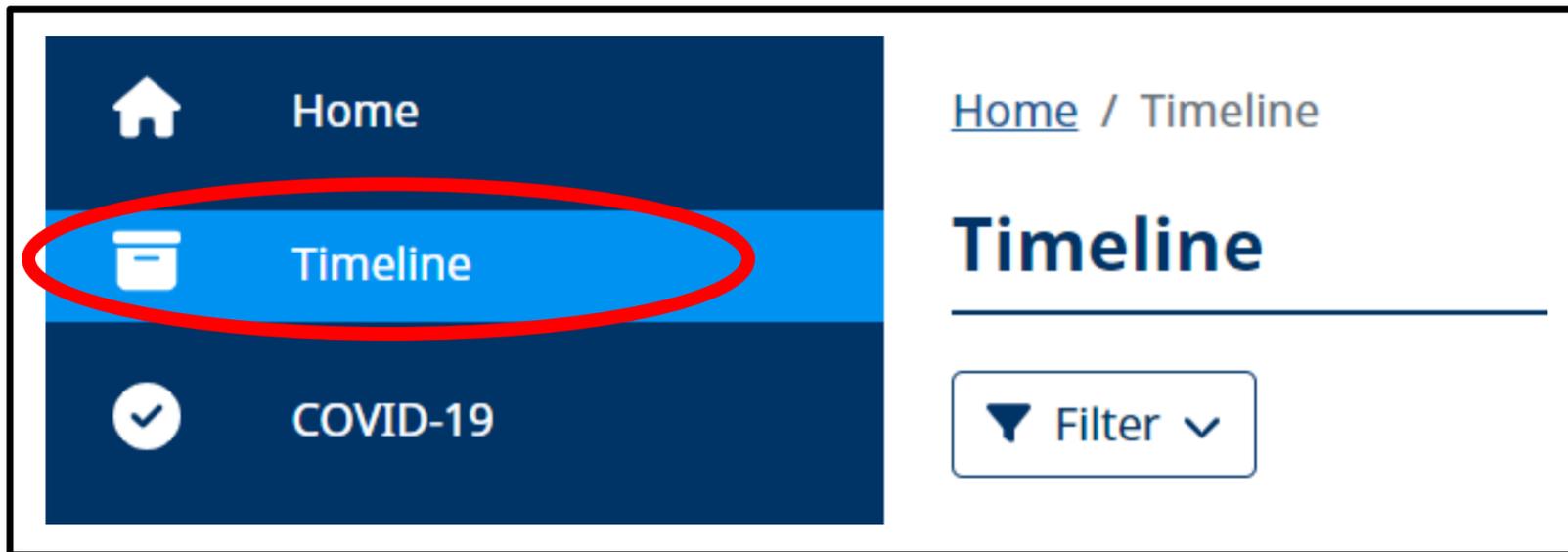
- Health Records**
View and manage all your available health records, including dispensed medications, health visits, COVID-19 test results, immunizations and more.
- Canada Proof of Vaccination**
Download and print your Federal Proof of Vaccination for domestic and international travel.
- HealthLinkBC**
Register on the Health Connect Registry to get a family doctor or nurse practitioner in your community.
- Organ Donor Registration**
Check whether you are registered as an organ donor with BC Transplant. If you are registered, you can review the details of your decision.
- BC Vaccine Card**
View, download and print your BC Vaccine Card. Present this card as proof of vaccination at some BC businesses, services and events.
- Health Visits**
See the last seven years of your health visits billed to the BC Medical Services Plan
- Clinical Documents**
View documents shared by your care providers. You can get consultation notes, hospital discharge summaries, outpatient clinic notes and more.
- My Notes**
Create and edit your own notes on your health records

[Feedback](#)

[Terms of Service](#) [Release Notes](#) [About Us](#) [FAQ](#) Email: HealthGateway@gov.bc.ca

Health Gateway 電子健康紀錄： 使用平台

- 您可以點擊 “Timeline” 來篩選您想找的紀錄



The 'Filter' dialog box is open, showing various filtering options. It includes a 'Keywords' search field, a 'Type' section with checkboxes for different record types and their counts, and a 'Dates' section with 'Start Date' and 'End Date' input fields. The dialog has 'CANCEL' and 'APPLY' buttons at the bottom right.

Type	Count
<input type="checkbox"/> Immunizations	(2)
<input type="checkbox"/> Lab Results	(3)
<input type="checkbox"/> Health Visits	(11)
<input type="checkbox"/> Special Authority	(0)
<input type="checkbox"/> Hospital Visits	(1)
<input type="checkbox"/> Medications	(0)
<input type="checkbox"/> COVID-19 Tests	(0)
<input type="checkbox"/> My Notes	(0)
<input type="checkbox"/> Clinical Documents	(0)

Health Gateway 電子健康紀錄： 使用平台

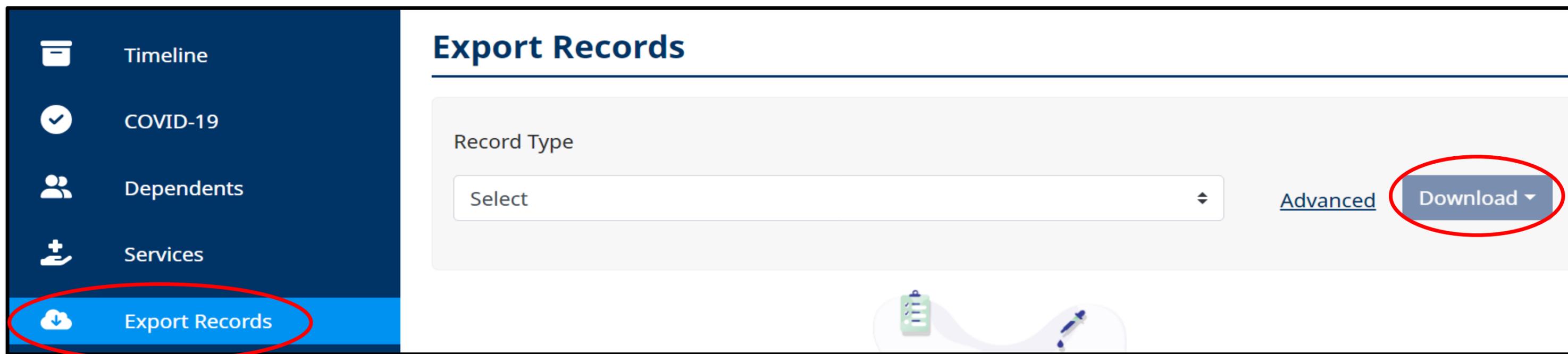
- 您可以為您的時間線及健康紀錄添加注釋。這能幫助您追蹤需要用作管理健康的信息。
- 只有您能看見您添加的注釋（您的醫療保健提供者並不會看到你的注釋）



The 'Add Note' form has a yellow header with a pencil icon and the text 'Add Note'. It contains a 'Title' input field, a date field showing '2023-AUG-17' with a calendar icon, and a text area with the placeholder text 'Enter your note here. Your notes are only available for your own viewing.'. At the bottom right, there are 'Cancel' and 'Save' buttons.

Health Gateway 電子健康紀錄：使用平台

- 您可以下載健康紀錄的副本到您的裝置作打印用途。這令您可以於 Health Gateway 電子健康紀錄外的地方儲存您的健康資訊。



備註

- Health Gateway 電子健康紀錄是一個健康管理平台，這代表您不能刪除，編輯或新增任何醫療紀錄。
- Health Gateway 電子健康紀錄依然在拓展中。這代表您未必能在此刻尋找到所有您的網上健康紀錄。

總結



總結

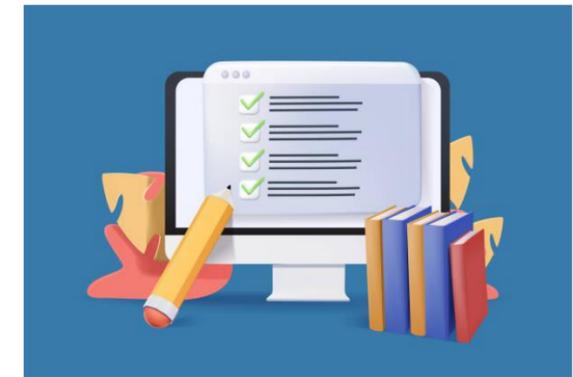
個人健康資訊是用於
管理健康的敏感資訊



上網查看個人健康
資訊的方法



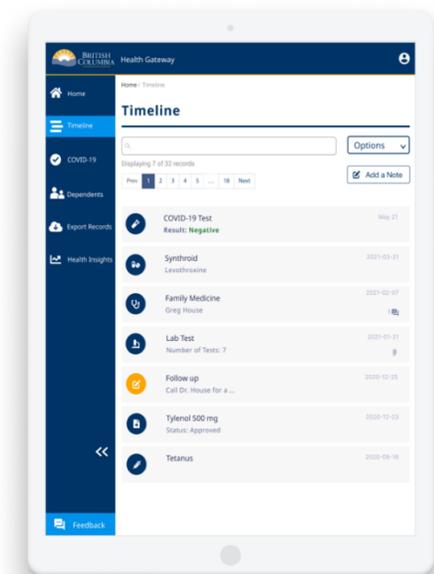
上網查看檢測結果時
要留意的事情



如何保護您的網上個
人健康資訊



什麼是Health
Gateway 電子健康紀
錄及其部分功能



問題?

- Health Gateway 電子健康紀錄指引:



<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/health-gateway/guide>

圖片來源

- Screen captures were provided by iCON on slides 18, 29-30, 43-44, 46-49.
- 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
Department of Emergency Medicine
Faculty of Medicine