



# 您知道自己具備多少數位健康識能嗎？

數位健康識能是指能夠使用像是網際網路等科技來查找和使用醫療保健資訊。如果您無法使用智慧型手機或電腦，L.A. Care 可提供協助。

接受此項測驗以瞭解您的數位健康識能程度。  
您的回答將不會影響您的醫療保健福利。

請針對上述每項問題勾選「是」或「否」。

1. 我知道如何在網際網路上查找實用的資源。

- 是  
 否

2. 我知道如何使用網際網路來尋找健康問題的解答。

- 是  
 否

3. 我知道網際網路上有哪些可用的健康資源。

- 是  
 否

4. 我知道可在網際網路的何處找到實用的健康資源。

- 是  
 否

5. 我知道如何使用在網際網路上所找到的健康資訊來幫助自己。

- 是  
 否

6. 我擁有必要的技能可以評估我在網際網路上所找到的健康資源。

- 是  
 否

7. 我可分辨網際網路上高品質和低品質的健康資源。

- 是  
 否

8. 我對使用網際網路的資訊來作健康相關決定感到有自信。

- 是  
 否

如果您在上述任何問題回答「否」，則您無需交還此測驗，瞭解 L.A. Care 可如何提供協助。請致電 **866-528-7604** 與健康教育部聯絡以瞭解詳情。



**Health in Motion**<sup>™</sup>