

辨识可靠的健康资讯

您应如何确认所获取的医疗与健康资讯是否可靠呢？

记住以下四个步骤（S.U.R.E.），
即可辨别您所读到的健康资讯是否可信。

来源 (Source)

查明该资讯的来源，
确保其可信度与可靠度。

为确保资讯的可靠性，可查看作者的信息。
作者是否是合格的医疗人员或附属于任何专业医疗协会？

- 如果作者是本地医疗人员，您是否能在卫生部网站的医疗人员检索资料库 (<https://www.moh.gov.sg/hpp/all-healthcare-professionals/healthcare-professionals-search>) 中寻获他/她的信息？
- 作者的文章或论述是否曾在著名医学期刊中被他人引述？

理解 (Understand)

我们必须理解所阅读资讯，
并查明咨询中含糊不清的内容。

留意资讯中的客观信息，而不是个人观点，
并且质疑资讯中是否含有作者的个人偏见。
您可以问自己以下问题：

- 作者写这些资讯的目的是什么？
- 作者是否收取了报酬赞扬或宣传某些医疗产品或诊所？

评估 (Evaluate)

评估各种来源的资讯，
判别真伪。

进行研究及比较数个来源可靠的资讯。

- 作者呈现同样资讯的方式是否与您搜寻到的资料有分歧？
- 作者是否提供了最新的资讯？

研究 (Research)

进行深入的研究，
不要局限于最初的资讯来源。

从不同的可靠来源中获取资讯并进行比较，
确认作者的主张是否属实。以下是您可以参考的资讯来源：

- 卫生部网站 (<https://www.moh.gov.sg>)
- 世界卫生组织网站 (<https://www.who.int>)
- 国家图书馆管理局的电子资源网站 (eresources.nlb.gov.sg)，您可以登入 myLibrary 账号并使用的 ProQuest Central 综合性学科文献全文数据库，或是 ProQuest Health and Medical 健康与医学数据库。

除了上述网站，您也可以参考专业医疗机构和组织提供或引用的可靠医疗网站。

按照上述四个步骤（S.U.R.E.），您就可以判断所读到的健康资讯是否可信！