

藝人靚聲



Alarm Mon

它是一款超火紅的怪物鬧鐘，利用「玩遊戲關鬧鐘」的方式，同時滿足手遊控的玩樂慾望，和懶豬們的醒腦需求。此外，App內還設有「藝人 Morning Call」、天氣預報、快速鬧鐘等功能，十分實用。



■內置包括天氣功能。



天氣開始轉涼，令不少人懶起來。每朝早一到返工返學時間，好多時候就算校了鬧鐘，被吵醒後只會將它撇停然後繼續瞓。不想因為賴床而遲到，就要留意以下手機鬧鐘應用程式（App），包括 AlarmMon、Barcode Alarm、Wake N Shake、FreakyAlarm，以及 Step Out!，保證可以令大家迅速醒神，有賴床毛病的你快來下載吧。

找回條碼



Barcode Alarm

這是一款暫時只適用於iOS系統的鬧鐘App，大家在設定響鐘前，先輸入多項條碼（Barcode），之後在鬧鐘響起時，用手機掃描相同的Barcode，就可將鬧鐘關掉，直情逼大家落床。



■先選定條碼設定鬧鐘。

大力搖晃



Wake N Shake

Wake N Shake的座右銘是「沒有貪睡按鈕，沒有憐憫。」使用Wake N Shake後，你只能透過劇烈搖晃手機來關閉鬧鐘。除了響鬧外，App還適用於快速小睡，這樣就不會陷入危險的深度睡眠。暫時只適用於iOS系統。



■須用力不停搖晃手機。

掃碼要啱



FreakyAlarm - Games & Barcodes

它是一款解謎鬧鐘，卻只支援iOS兼且需要付費18元。除了有多個起床小遊戲，如計數、記憶力遊戲、數字排序外，還有掃描二維碼（QR Code）任務，玩完之後保證成個人醒晒，亦會覺得呢18元係物有所值。



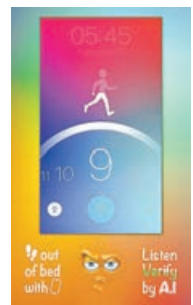
■內置多款小遊戲。

走出被鋪



Step Out!

玩完上述App後仍能繼續入睡的話，建議你下載Step Out!。設定鬧鐘時先拍一張走出房門後，你覺得到達後會比較清醒的地點的照片，然後鬧鐘響時走出去用鬧鐘程式拍一張一樣地點的照片。暫時只適用於iOS系統及須付費18元。



■起身後要行指定步數。

AI 配合心理治療 手機App助SEN童家長

根據政府2021/22學年資料顯示，本港公立中小學每十個學生中，就有一人有特殊教育需要。照顧有特殊教育需要（special education needs, SEN）兒童的家長或照顧者承受巨大壓力，這種育兒壓力不但會影響家庭關係，還會損害他們的心理健康。香港中文大學醫學院那打素護理學院最近開發了一個名為「Pai.ACT」的手機App，運用AI配合心理治療，幫助SEN兒童的照顧者改善心理精神健康。

Pai.ACT是首個針對以粵語為母語的SEN兒童照顧者而設計的AI驅動手機應用程式，配合「接納與承諾療法」（Acceptance and Commitment Therapy, ACT），為使用者提供以正念及靜觀為基礎的情緒支援。

同時也糅合「自然語言處理」機械人學習技術及ACT情緒支援。人工智能聊天機械人Pai透過與家長互動，可以準確評估他們的心理靈活性，即人類在不同環境

下的心理適應能力。

中大醫學院那打素護理學院助理教授莊婉瑜表示：「Pai.ACT不僅是一個高端的科技應用工具。我們希望為SEN家長提供一個便利、隨時隨地可獲得精神健康支援的工具，讓他們從ACT情緒支援中有所得着。它亦是一個讓照顧者可以平安、舒適地表達自己感受的平台，那裏會不帶偏見地接納他們的想法，與他們的價值觀產生共鳴。」



■Pai.ACT是專為SEN兒童照顧者而設計的手機App。