

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章／內容／資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章／內容／資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

《消費者委員會條例》第二十條第(1)款其中有規定，任何人未經委員會以書面同意，不得發布或安排發布任何廣告，以明示或默示的方式提述委員會、委員會的刊物、委員會或委員會委任他人進行的測試或調查的結果，藉以宣傳或貶損任何貨品、服務或不動產，或推廣任何人的形象。有關該條文的詳情，請參閱該條例。

本會試驗的產品樣本由本會指定的購物員，以一般消費者身份在市面上購買，根據實驗室試驗結果作分析評論及撰寫報告，有需要時加上特別安排試用者的意見和專業人士的評論。對某牌子產品的評論，除特別註明外，乃指經試驗的樣本，而並非指該牌子所有同型號或不同型號的產品，也非泛指該牌子的所有其他產品。

本會的產品比較試驗，並不測試該類產品的每一牌子或同牌子每一型號的產品。

本會的測試計劃由本會的研究及試驗小組委員會決定，歡迎消費者提供意見，但恕不能應外界要求為其產品作特別的測試，或刊登其他非經本會測試的產品資料。



6款運動應用程式洩漏個人資料

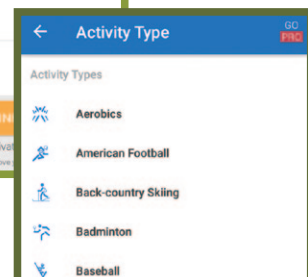
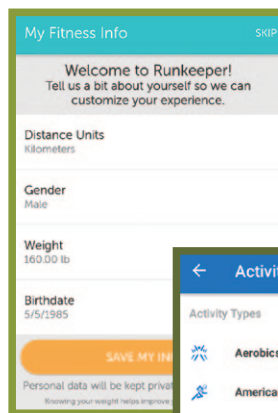
香港人儘管工作繁忙，仍會爭取時間做運動；不少人會下載運動應用程式到智能手機，除了記錄運動數據，亦會分享至社交平台與朋友比拼。今次測試主要比較6款免費運動應用程式的功能，表現各有高低。測試並發現，使用當中4款應用程式，會洩露手機內的敏感資料！

測試樣本及項目

國際消費者研究及試驗組織於歐洲的實驗室測試6款免費供全球Android、iOS及/或Windows手機用戶下載的運動應用程式，本報告涵蓋該6款的Android及iOS版本，原因是兩個版本的功能並非完全相同，而實際應用時，智能手機的作業系統也會影響應用程式的效能。

用戶下載應用程式後，需要建立個人帳戶，輸入包括性別、體重及身高等資料，以便記錄運動數據及準確計算距離、卡路里消耗量等。「Runtastic」(#1及#8)、「FitnessKeeper」(#2及#7)、「Endomondo」(#3及#9)、「Sports Tracker」(#4及#11)及「Adidas」(#6及#12)的應用程式可用於跑步以外的運動，

用戶建立個人帳戶時，須輸入性別、出生日期、體重等資料。



5款應用程式可用於跑步以外的運動。

小心洩漏個人資料！

運動應用程式可免費下載當然吸引，但用戶安裝及使用前，需留意應用程式要求存取用戶資料的權限，因一旦完成下載及安裝程式，就會容許程式自動存取用戶的相關資料，用戶亦無法知悉程式何時存取及如何使用有關資料。

檢視了6款運動應用程式的Android及iOS版本所要求的權限，發現要求的權限包括讀取用戶及/或其親友的聯絡資料、用戶位置、通話紀錄等，這些敏感資料有機會因而外洩。測試發現，其中「FitnessKeeper」(#2及#7)、「Endomondo」(#3及#9)、「Adidas」Android版本(#6)及「Sports Tracker」iOS版本(#11)會將未經加密的個人資料傳送給第三方；「FitnessKeeper」Android版本(#2)會讀取用戶的通話紀錄；而「FitnessKeeper」(#2及#7)及「Endomondo」Android版本(#3)則會分享用戶的位置給廣告公司。結果顯示，「Runtastic」(#1及#8)、「Sports Tracker」Android版本(#4)、「Nike」(#5及#10)及「Adidas」iOS版本(#12)在保障個人資料方面較理想。



用戶下載應用程式前，應細閱程式要求的所有權限。

例如步行、踏單車、行山等。所有測試的應用程式都支援用戶將自己的運動成績分享至社交平台，例如Facebook或Twitter。

「Runtastic」(#1及#8)、「FitnessKeeper」(#2及#7)、「Endomondo」(#3及#9)及「Sports Tracker」(#4及#11)可於應用程式內付款以享用額外功能。

測試項目包括記錄數據多元性、功能多元性、使用方便程度、效能表現、網頁及

社交功能。另會檢視這些應用程式所要求的權限及會否將手機內的敏感資料外洩。

記錄數據表現相若

記錄數據多元性主要比較樣本記錄及統計運動數據的詳細程度，例如能否記錄每月、每星期或每日的運動距離、卡路里消耗量及平均速度、自行輸入運動紀錄、天氣資料等。樣本表現相若，獲3至4點評分。



免費版本功能有限

比較各樣本能否設定訓練計劃、日期及路線。測試發現，部分免費版本只提供有限功能，而「FitnessKeeper」(#2及#7)、「Nike」(#5及#10)及「Adidas」(#6及#12)免費提供一些預設的訓練計劃，可協助用戶達成一些運動目標（例如馬拉松），其中「FitnessKeeper」(#2及#7)及「Adidas」(#6及#12)並可設定訓練日期。不過，所有樣本的免費版本都不可於應用程式內設定訓練路線。

很多人喜歡做運動時聽音樂，「Runtastic」(#1及#8)及「Nike」(#5及#10)可於應用程式內直接播放音樂，非常方便；而「FitnessKeeper」iOS版本(#7)及

「Nike」iOS版本(#10)則提供音樂串流服務。



整體表現較佳的是「Runtastic」(#1及#8)、「FitnessKeeper」iOS版本(#7)及「Nike」iOS版本(#10)，獲3.5點評分。

使用方便程度不相伯仲

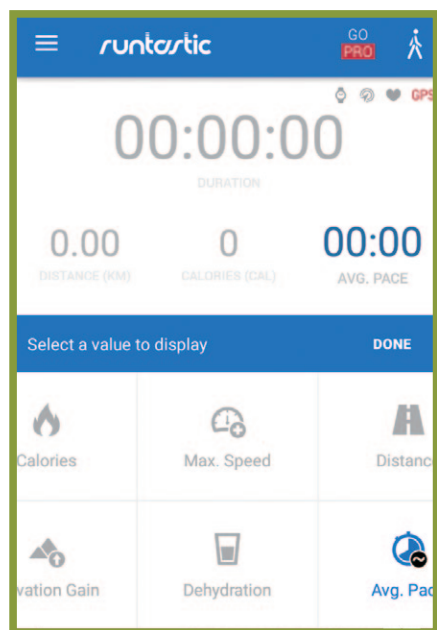
使用方便程度的評審項目眾多，包括開啟應用程式、開始新的訓練、檢查運動紀錄、自行輸入運動紀錄、於訓練期間處理來電、設定個人帳戶、介面設計等是否方便。大部分樣本都很方便易用，獲4.5點或以上的高評分，只有「Runtastic」Android版本(#1)因需要較長時間啟動應用程式而獲4點評分。

「FitnessKeeper」(#2及#7)於訓練期間接聽來電後，不能恢復語音提示功能。

「Runtastic」(#1及#8)每次開始新的訓練，均有廣告「彈出」，亦不容易找到轉換訓練項目的圖示(icon)。

效能表現

準確度：比較各樣本記錄速度、距離、全球衛星定位系統(GPS)的準確度等。所有樣本皆表現出色，獲4.5點或以上的高評分。由於GPS的測試於歐洲進行，與本地的實際使用情況或有出入。



「Runtastic」(#1及#8)的用戶可揀選顯示哪些運動數據。

運動應用程式測試結果

樣本編號	1	2	3	4	5	6	7
支援手機操作系統	Android						
開發商	Runtastic	FitnessKeeper	Endomondo	Sports Tracker	Nike	Adidas	FitnessKeeper
應用程式名稱 [1]	Running & Fitness	RunKeeper - GPS Track Run Walk	Running & Walking	Sports Tracker Running Cycling	Nike+ Running	Train & Run	RunKeeper - GPS Track Run Walk
測試時的版本 [2]	6.5.1	6.0.2	12.0.1	3.7.36	1.7.8 (1512020842)	4.1.b5f68d6	6.4 (271)
開發商網址	www.runtastic.com	www.runkeeper.com	www.endomondo.com	www.sports-tracker.com	secure-nikeplus.nike.com/plus	www.adidas.com/micoach	www.runkeeper.com
總評 [3]	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
個人資料保障 [4]	●●●●●	●	●	●●●●●	●●●●●	●	●
記錄數據多元性	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
功能多元性	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
使用方便程度	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
效能表現	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
準確度	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
廣告及對話框頻率 [5]	●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
電池表現	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
網頁	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
社交功能	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

註

測試項目眾多，表中只列出部分較重要項目的試驗結果，各項分類整體評分的計算，亦包括了一些並未列出的細項的結果。所有項目的計算及評分原包含小數點，經湊整(rounding)後再轉用●或★符號顯示；●或★愈多，表示樣本在該項目表現愈佳，最多為5個●或★。

[1] 表內是測試時所使用的應用程式名稱，部分的本地版本或最新版本應用程式的名稱稍有不同：

#1: Runtastic — 跑步與健身

#2: RunKeeper — GPS追蹤跑步、走路、跑步

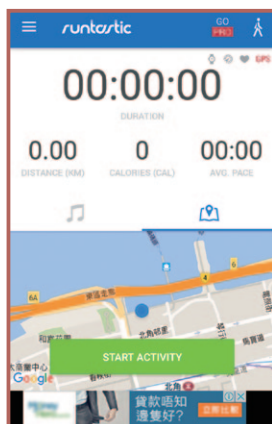
#3: Endomondo — 跑步、騎腳踏車、散步

#4: Sports Tracker

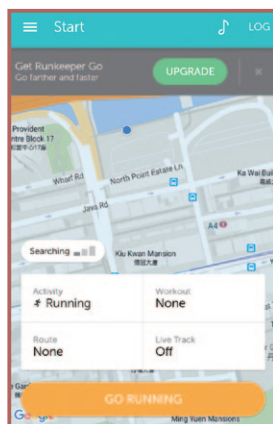
#7: RunKeeper — GPS Running, Walk, Cycling, Workout, Pace and Weight Tracker

#8: GPS Running and Workout Tracker App

[2] 指測試時所使用的版本，測試於2015年12月至2016年1月進行，軟件通常不停更新，現時應已有較新版本。



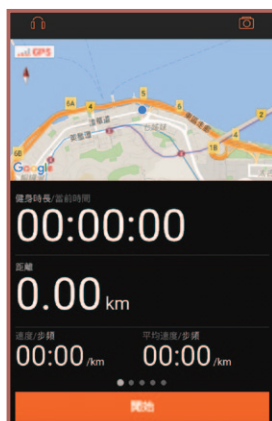
1&8: Runtastic



2&7: FitnessKeeper



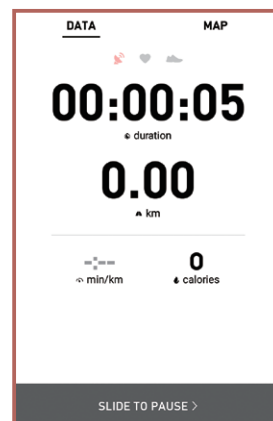
3&9: Endomondo



4&11: Sports Tracker



5&10: Nike



6&12: Adidas

[illegible]

廣告及對話框頻率：不少免費應用程式內均有廣告，也會「彈出」對話框要求用戶為應用程式評分。測試比較各樣本顯示廣告及對話框的頻密程度，評估會否對用戶造成滋擾或不便。「Runtastic」(#1及#8)及「Endomondo」(#3及#9)經常顯示廣告，使用付費版本才可免除廣告，故評分較低；其餘樣本則沒有廣告，獲5點的高評分。



2 款應用程式經常顯示廣告，需要購買付費版本方可免除廣告。

電池表現：比較各樣本於智能手機充滿電後的可用時間，各樣本表現不俗，充滿電後可用258至331分鐘不等，獲3至4點評

分，表現略勝一籌的是「Endomondo」Android版本(#3)，較遜色的是「Nike」Android版本(#5)。

網頁

用戶可於應用程式開發商的網頁登入自己的帳號，瀏覽運動數據及設定訓練計劃等。這項目主要比較各樣本能否於網頁瀏覽自己及朋友的訓練紀錄、設定訓練計劃及路線、使用網頁是否方便易用等。大部分樣本的網頁設計不俗，簡單易用，獲4點評分或以上；惟樣本「Adidas」（#6及#12）的用戶不可於網頁瀏覽訓練紀錄或設定訓練計劃，只獲1.5點的低評分。

社交功能表現差異大

比較各樣本的社交功能是否全面，項目包括可否邀請朋友一起運動、讓朋友即時追蹤用戶的運動實況、接收朋友的即時鼓勵訊息、與朋友分享及比拼訓練成績。

樣本「Endomondo」(#3及#9)支援所有社交功能，獲5點的高評分；樣本「Adidas」(#6及#12)只可與朋友分享訓練成果，只獲1點的低評分。



使用貼士

- 用戶下載應用程式前，應細閱程式要求的所有權限，如程式要求的權限與其功能不相符，不應給予有關權限或下載該程式。
- 下載前，也可參考其他用戶對有關程式的評語，及瀏覽程式刊載於網頁上的使用條款及私隱政策。
- 如非使用運動應用程式，應關閉GPS功能。
- 用戶可利用tapiriik.com將運動數據轉移至另一運動應用程式，惟該網站只支援部分運動應用程式。
- 部分運動應用程式可透過藍牙連接指定的心率感應器，同時量度及記錄用戶的心跳頻率。
- 用戶可購買運動臂帶，將手機繫於手臂上，運動時更方便，也避免手機因運動時動作過大而跌落地面受損。
- 若用戶覺得運動時攜帶手機不太方便，可考慮使用運動手環或智能手錶，其運動數據可透過藍牙傳送至電腦或手機應用程式，運動手環相對輕便及便宜，智能手錶的功能則較全面。

選擇指南

「Runtastic」(#1及#8)、「FitnessKeeper」(#2及#7)、「Endomondo」(#3及#9)及「Sports Tracker」Android版本(#4)同獲較佳總評分，「Runtastic」(#1及#8)在保障個人資料方面較出色，「FitnessKeeper」(#2及#7)及「Sports Tracker」Android版本(#4)效能表現不俗，「Endomondo」(#3及#9)使用時很方便，社交功能較全面。