

## 中學家長教育資源套

### 關愛共成長，健康網上行

#### 範疇二：促進青少年健康、愉快及均衡的發展

##### 簡介

在現今數碼化的時代，智能電話、平板電腦和互聯網已成為青少年子女學習、娛樂和社交生活中不可或缺的一部分。然而，過度或不當使用電子產品，容易使子女沉迷於網絡世界，不僅影響學業和日常作息，更有機會出現情緒問題。家長於管教子女時也面對不少壓力，親子間也可能因制定上網時間而產生矛盾。這個教育活動材料希望讓家長多了解上網成癮背後的成因，以積極正面的態度學習如何更有效去引導子女建立健康的上網習慣。