

# 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

#### 活動大綱

**1) 活動名稱**

關愛共成長，健康網上行

**2) 對象**

子女就讀初中的家長

**3) 時間**

本活動所需時間約 90 分鐘

**4) 活動形式**

講解、訪問、分享、個案討論、角色扮演、工作紙、問卷填寫

**5) 活動目標**

透過活動，家長能夠：

- a) 了解青少年子女使用電子產品及互聯網的現況及影響
- b) 認識上網成癮及遊戲障礙的徵狀和成因，以及其他沉溺上網的行為
- c) 識別問題性網絡使用的警示訊號
- d) 掌握協助青少年子女有效管理及規劃螢幕時間的策略

## 6) 活動程序

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
	2	引起動機	簡介工作坊目標、流程及教材。	• 講解	投影片 (1-3 頁)、家長 筆記
1	3	青少年子女使用電子產品及互聯網的現況及影響	青少年網絡使用習慣與心理特質 綜合香港學童網絡遊戲成癮研究及中學生打機行為調查，研究結果顯示： a) 網絡使用原因：青少年上網是為娛樂、解悶、減壓、消磨時間、社交、得到成功感、認識新朋友、作為逃避現實的方法。 b) 負面後果：頭頸痛楚、學業退步、減少運動、脾氣變差、精神差。 c) 增加成癮的風險因素：自制力弱、自尊心低、對生活缺乏滿足感。	• 講解	投影片 (4-7 頁)
2	40	上網成癮及遊戲障礙的徵狀及腦部的變化	協助家長認識上網成癮的定義、徵狀、腦部的變化、成因及其影響。遊戲障礙的定義及其他沉溺上網行為的種類。		投影片 (8-22 頁)
2a	10	上網成癮的定義及徵狀	1) 邀請 2 至 3 位家長組成一小組，進行 3 分鐘的分組討論，分享對上網成癮的定義及徵狀的看法。以下為引導問題： a) 子女每日平均用多少時間上網？ b) 子女上網做什麼？打機？做功課？社交網站？看短片？購物？ c) 你認為子女為何會沉迷上網？ d) 子女有哪些上網習慣／行為／身心反應會讓你擔心？ e) 你認為子女有這些上網習慣／行為／身心反應，是否已是上網成癮？ f) 如否，你覺得什麼徵狀才是上網成癮？ 2) 講解上網成癮的定義： 雖然現行未有一套受國際認可的診斷標準，但是上網成癮是指於不受控制的情況下，過份使用網絡以致影響個人心理健康、社交及工作。 3) 上網成癮的徵狀： a) <b>強烈渴望</b> ：經常想著上網、需要增加上網時間才滿足。 b) <b>失去控制</b> ：上網時間比預期長、減少或不上網時會影響心情、嘗試控制上網時間但失敗。 c) <b>不顧後果</b> ：透過上網逃避問題或舒緩負面情緒、向他人隱瞞沉迷上網的程度、就算影響日常生活也要上網。	• 訪問 • 分享 • 講解	投影片 (9-13 頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
2a	10 (續)	問題性網絡使用的 警示訊號	4) 問題性網絡使用的警示訊號： 每天在家中上網 8 小時或以上及每周 30 小時或以上。但時間並非唯一的標準，家長應多留意子女是否出現以下的情況： a) 學業成績下降 b) 情緒容易波動 c) 社交退縮 d) 日夜顛倒 e) 上網時間失控 以上也是家長平日可觀察子女是否上網成癮的重要指標。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 訪問</li> <li>● 分享</li> <li>● 講解</li> </ul>	投影片 (9-13 頁)
2b	5	上網成癮：問題的 背後 - 背後的問題	1) 引導家長思考上網成癮背後的問題，雙方的取態（「家長對子女的上網成癮的背後隱憂」及「子女於上網所獲得到的好處」），才能更明白上網成癮的根源，而不是一刀切不容許子女上網。 2) 邀請 2 至 3 位家長就他們對「子女上網成癮的擔憂」及「子女上網背後的情感需要」作分享。 3) 小結：上網已是生活的一部分，也是子女其中一個減壓方法。上網成癮往往是源自於青少年未獲滿足的情感需求。因此，家長應先理解子女上網成癮背後的需求，才能從根源入手，引導子女以更健康的方式去滿足這些需求，逐步減少上網時間。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 講解</li> <li>● 訪問</li> <li>● 分享</li> </ul>	投影片 (14 頁)
2c	15	上網成癮的原因	1) 讓家長認識造成上網成癮的各種因素及它們之間是如何互相影響。 2) 上網成癮的原因： a) 網絡的特質（資訊可自由取用、自我控制的溝通環境、刺激感） b) 神經生理因素：過分沉迷上網或重覆打機，會弱化大腦中的獎賞系統（因多巴胺迴路會隨長期刺激而產生耐受性）。所以為了繼續獲得更多的興奮感，子女需要更多的上網或打機時間才能得到與之前相約的興奮感，自制力也會減弱。 <u>弱化大腦中的獎賞系統的過程：</u> 為什麼子女會那麼容易沉迷於社交媒體和打機。關鍵在於大腦裡的一種化學物質- 多巴胺（Dopamine）。 i. <u>什麼是多巴胺（Dopamine）？</u> 多巴胺就像大腦內的獎賞系統的「快樂大使」。當我們做一些覺得開心的事，例如吃喜歡的食物、朋友的稱讚，大腦就會釋放多巴胺。多巴胺會傳遞訊息給大腦：「這件事令人很開心／興奮，下次再做，形成渴求！」	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 講解</li> </ul>	投影片 (15-19 頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
2c	15 (續)	上網成癮的原因 (續)	<p>ii. <u>為什麼社交媒體和遊戲特別容易上癮？</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>社交媒體</b>：每次有人按「讚」或留言，大腦就會釋放一點多巴胺。這些訊號是不固定的，有時多、有時少，就像抽獎一樣，讓人更想不停刷訊息。</li> <li>• <b>遊戲</b>：升級、過關、拿到獎勵，這些設計都是「多巴胺陷阱」。每次成功升級、過關、拿到獎勵，大腦就給他一個「快樂獎勵」。</li> </ul> <p>iii. <u>耐受性 (Tolerance)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 一開始，玩 30 分鐘遊戲就很開心。但隨著重覆上網／打機，大腦「習慣」了這種刺激，快樂感變弱，弱化獎賞系統，產生耐受性。</li> <li>• 結果子女需要更長時間、更刺激的遊戲，才能得到同樣的快樂／興奮。</li> <li>• 這就是為什麼有些人會越玩越久，甚至停不下來。這也會令前額葉功能弱化（好像車的煞車系統壞了一樣），自制力減弱。</li> </ul> <p>iv. <u>戒斷反應 (Withdrawal)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 當家長限制上網時，子女可能會出現：發脾氣、焦慮不安、擔心錯過朋友的訊息、情緒低落。</li> <li>• 這些反應不是因為子女「故意不聽話」，而是大腦已經習慣了多巴胺的刺激。</li> </ul> <p>c) 環境、心理或社交因素：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 生活無聊</li> <li>ii. 朋輩影響</li> <li>iii. 家庭困擾</li> <li>iv. 個人困擾</li> <li>v. 其他相關因素</li> </ol> <p>小結：上網成癮是由一籃子的因素互相影響而成。當中包括網絡特質、神經生理因素、心理因素、社會文化環境及其他相關因素。如家長沒多加理會，或沒有針對子女最核心的成因，只會加劇成癮問題。</p>		

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
2d	2	遊戲障礙的定義	讓家長明白遊戲障礙是指子女至少持續 12 個月對遊戲的節制力明顯有缺損，而遊戲成為生活中最優先的順序。即使生活各方面受到影響仍繼續沉迷遊戲。	• 講解	投影片 (20 頁)
2e	4	常見上網成癮的種類	講解其他各種上網成癮的種類： a) <b>網絡關係成癮</b> ：透過社交平台、即時溝通工具和別人建立關係，導致過份投入網絡關係，甚至影響現實中的人際關係。 b) <b>信息超載</b> ：非工作需要花費大量時間／過度瀏覽網頁、搜尋與收集資料以致減低工作效率。 c) <b>電腦成癮</b> ：不停地進行網絡遊戲或編寫程式等電腦活動。 <b>網絡遊戲成癮</b> ：不斷追求經驗值上升、用錢購買道具及抽限定角色、組隊完成任務。 d) <b>網絡強迫症</b> ：沉迷網上賭博、購物和拍賣等活動以致影響日常生活上的責任和關係。 e) <b>網絡色情成癮</b> ：強迫性瀏覽網上成人網站／色情資訊、參與網絡性愛。	• 講解	投影片 (21 頁)
2f	4	上網成癮的影響	講解上網成癮對生活各方面的影響： a) <b>身體</b> ：視力衰退、癡肥、腱鞘炎、抽筋 b) <b>情緒</b> ：情緒低落、暴躁 c) <b>家庭</b> ：減少溝通、增加衝突、關係疏離 d) <b>人際關係</b> ：削弱社交能力、縮窄社交圈子 e) <b>學業</b> ：沒法集中精神、欠交功課、成績退步、曠課逃學 f) <b>經濟</b> ：花費過多金錢，甚至偷竊	• 講解	投影片 (22 頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
3a	18	個案討論	透過個案，讓家長討論處理子女網上行為的技巧。		投影片 (23-26 頁)
3a	10	個案討論	1) 建議導師因應活動時間選擇 2 至 3 個適合的個案讓家長分組討論或角色扮演。活動後先讓家長分享如何回應，並作討論，最後講解理想的處理方法。 2) 邀請 4 至 5 位家長組成一小組（或與身旁 1 至 2 位家長為一組）作討論，時限約 3 分鐘，然後每組派組員分享如何處理或以角色扮演示範如何與青少年子女商討以下情況： a) 故事 1A - 「兒子被 IG 網友威脅散播裸照」 動畫連結： <a href="https://youtu.be/cboygPcRpbQ">https://youtu.be/cboygPcRpbQ</a> b) 故事 1B - 「女兒在朋輩壓力下拍攝半裸照，並意外流出相片」 動畫連結： <a href="https://youtu.be/LArxOLUIw4c">https://youtu.be/LArxOLUIw4c</a> c) 故事 1C - 「網上遊戲網購騙案」 動畫連結： <a href="https://youtu.be/uFVvk99tDvV8">https://youtu.be/uFVvk99tDvV8</a>	• 講解 • 個案討論 • 角色扮演 • 分享	投影片 (23-26 頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
3b	8	個案分享	<p>1) 總結家長分享，就所揀選的個案，解說處理方向及技巧。</p> <p>2) 核心原則：先安撫情緒，再處理事情。當子女於網絡世界遇上困難時（如被欺凌、騙案、隱私被外洩），他們最先需要的是家長情感上的支持。急於說教與責備，或只顧解決事情只會增加子女內疚感，讓子女覺得不被理解甚至破壞親子關係。</p> <p>3) 處理技巧：</p> <p>a) 認同感受（先處理心情）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 目的：讓子女感到被理解與支持，而非指責。</li> <li>- 例子： <ul style="list-style-type: none"> <li>i. 「多謝你願意同我講，我知道呢件事一定令你好驚／好唔開心。」</li> <li>ii. 「無論發生咩事，爸爸／媽媽都會陪住你一齊面對。」</li> </ul> </li> </ul> <p>b) 共同理解（釐清事件）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 目的：不帶批判下了解事件全貌與子女的想法。</li> <li>- 例子：「你可唔可以慢慢話我知，當時發生咩事？」</li> </ul> <p>c) 引導並商討解決方法（解決事情）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 目的：在子女情緒穩定後，才共同商討解決方法。</li> <li>- 例子：「不如我哋一齊諗下，我哋可以點做去保護自己／處理依件事？」</li> </ul> <p>4. 家長需避免：</p> <p>a) 急於說教與責備：如「一早話咗你啦！」、「打咁多機實出事！」。這只會加劇子女內疚感，變得拒絕溝通。</p> <p>b) 輕視或冷嘲熱諷：如「咁小事都唔識處理？」、「抵你被人呃！」。這會傷害子女自尊，令他們不再主動求助。</p> <p>c) 只顧解決問題：如「快啲報左警先啦！」。這未有安撫子女當下的感受。</p> <p>小結：當子女感到被明白，他們才願意聽取意見。關係先於問題，良好的親子關係是解決一切問題的根基。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 講解</li> </ul>	投影片 (27-28 頁)
4	21	減少上網成癮的策略分享	<p>透過講解及練習，協助家長掌握及鞏固處理子女網上行為的技巧。</p> <p># 建議導師可運用上網成癮的原因（投影片16-18）多加解說，並配合工作紙講解減少上網成癮的策略。</p>		投影片 (29-49 頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教 具
4a	7	減少上網成癮的策略分享#1 改善親子溝通	<p>1) 講解家長協助子女改善上網成癮的角色，家長需要：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) 了解子女成長及上網的情況</li> <li>b) 與子女進行情感溝通</li> <li>c) 訂立協議</li> <li>d) 執行協議</li> <li>e) 自律</li> </ul> <p>策略一：與子女進行情感溝通，並透過訂立及執行協議，讓子女學會自律。</p> <p>2) 邀請家長反思與子女的溝通模式，可從以下方面思考：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) <b>氣氛</b>：正面？負面？；開心？煩惱？；開放？嚴肅？</li> <li>b) <b>話題</b>：圍繞學業？朋友？喜好？家庭？無所不談？</li> <li>c) <b>雙向</b>：你了解孩子？孩子了解你？</li> <li>d) <b>方式</b>：命令？批評？嘮叨？苦求？提醒？鼓勵？朋友般談天？</li> </ul> <p>3) 講解上網／打機與親子關係：當青少年沉迷上網或打機時，會影響學業和生活規律，令家長感到擔心和焦慮，親子關係亦可能因此變得緊張。若未能及時溝通和解決，問題會持續惡化，雙方壓力增加，形成惡性循環。</p> <p>4) 改善親子溝通的技巧： 當與子女討論訂立上網時間或執行協議時，家長需要：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) 保持平和的情緒</li> <li>b) 積極聆聽，建立溝通對話</li> <li>c) 保持同理心（明白子女打機的動機，肯定子女感受，並找出減少上網的共同好處）</li> <li>d) 運用「我-訊息」，表達感受而非責備 例子： 「我相信那遊戲真的很刺激，所以你很想去玩多一會兒。」</li> <li>e) 與子女協商，尋找雙方可接受的解決方法。 例子： 「完成功課後玩一個小時去放鬆是合理的。但如果玩得太晚，會影響睡眠。我們可否協議，每晚十點半前離開電腦準備休息？這樣我便不用每天提醒你，我相信你有能力管理時間的，對吧？」</li> <li>f) 表達欣賞，強化正面行為。</li> </ul> <p>5) 小結：如果父母因子女沉迷上網或打機，只用命令、批評或嘮叨的方式去說服子女減少上網，只會加劇雙方的衝突，也會加劇上網成癮的問題。</p> <p>*如有時間，可播放投影片內的兩套短片（投影片 34-35 頁），給家長示範如何與子女訂立及執行上網時間的協議，制訂除上網外的個人化活動清單。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 講解</li> </ul>	投影片 (29-33 頁)



環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
4a	7 (續)	減少上網成癮的策略分享#1 改善親子溝通 (續)	<p>6) 邀請 2 至 3 位家長就以下情境進行 3 分鐘的角色扮演，以深化溝通技巧。</p> <p>a) 一人扮演家長，另一人扮演子女</p> <p>b) 解釋情境：子樂每天花 5 至 6 小時上網打機，因太沉迷，每晚只睡 3 至 4 小時。學校老師也留意到子樂於課堂上「釣魚」。作為父母，你希望子樂減少打機時間，但又不想引起爭執。</p> <p>c) 解釋溝通提示：</p> <p>i. <b>從同理心開始</b>，肯定子女感受</p> <p>ii. <b>使用「我 - 訊息」</b>，避免責備</p> <p>例子 1： 「我留意到你最近連續幾晚打機打到很晚才入睡，我很擔心你第二天上學會不夠精神，甚至影響健康。不如我們一起想想，可以怎樣平衡你的作息時間？」</p> <p>例子 2： 「剛才我多次提醒你可以準備食飯，但你都沒回應時，我覺得有點失望。我好珍惜一家人一起吃飯的時間，下次我可以怎樣提醒你，你會比較容易接受？」</p> <p>iii. <b>共同制訂計劃</b></p> <p>例子：「你覺得每日什麼時段最想打機，又最令你放鬆？你覺得大概多久時間才足夠，但又能夠有充足的睡眠？」</p> <p>iv. <b>提供選擇與獎勵</b>，增加合作動機</p> <p>講解當中兩個溝通提示：</p> <p>d) 解釋對話範例：</p> <p>i. <b>認同感受</b>：「聽起來，上網讓你覺得跟朋友很有連繫。」／「我理解突然停下來很難。」</p> <p>ii. <b>引導</b>：「那我們可不可以設定一個計時器，讓你完成一局再下線？」</p> <p>iii. <b>共同合作／提供選擇與獎勵</b>：「我們一起訂一個平日和週末的時間限制，如果你能遵守，就可以換取額外獎勵。」</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>講解</li> <li>個案討論</li> <li>角色扮演</li> </ul>	投影片 (36-38 頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教 具
4b	7	減少上網成癮的策略分享#2 制訂螢幕時間	<p>1) 講解如何與子女制訂螢幕時間：</p> <p>a) <b>製作實體提示工具：</b> 列出當日要做的事情／要去的地方，並使用計時器作時間管理。</p> <p>b) <b>個人化提示卡：</b> 用“親子活動工作紙（1）”講解，列出沉迷上網帶來的問題及減少上網的好處，並定期重溫，以提升改變的動力。</p> <p>c) <b>製作提示獸：</b> 用“親子活動工作紙（2）”講解，就不同的場境共同協定提示獸一出場，大家必須停止上網活動。</p> <p>d) <b>制訂除上網外的個人化活動清單：</b> 用“親子活動工作紙（3）”講解，幫助家長與子女一起構思上網以外的替代活動。            ➢ 一起填寫替代活動所需時間？是否需要家人／朋友參與？地點？對此活動的興趣（1-5 分）？好處？執行上的困難？</p> <p>e) <b>重組日常生活時間表，打破舊有上網習慣：</b> 用“親子活動工作紙（3）：日常活動時間表”講解，請家長與子女計劃和記錄一週內的日常活動，包括：睡覺、和家人朋友相處、做功課、溫習、上網、進食或其他活動，以檢視現在上網的模式和習慣，並打破舊有上網習慣。            ➢ 例如：由放學回家立即上網，改為放學回家先洗澡。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>講解</li> <li>工作紙</li> </ul>	投影片（39-45 頁）、親子活動工作紙（1）至（3）

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
4c	7	減少上網成癮的策略分享#3 獎勵計劃及用以增強行為的成效	<p>1) 獎勵計劃：</p> <p>a) 用“親子活動工作紙(3)：獎勵記錄表”，先簡單介紹獎勵計劃的目的及如何累積點數以兌換獎勵。</p> <p>i) 每週螢幕時間記錄表</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>目的：鼓勵子女與家長每天一起記錄過去一週的原定目標及實際上網時間，以減少上網時間，並計算累積分數以兌換獎勵。</li> </ul> <p>ii) 共同制訂獎勵兌換清單</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(由家長與子女共同制訂)：多少分就可兌換事前所議定的獎勵。</li> </ul> <p>iii) 鼓勵語句：提升改變的動力</p> <p>2) 如何增強行為獎勵計劃之成效？</p> <p>a) 持之以恆，不應隨便放寬要求</p> <p>b) 父母一致執行賞罰原則</p> <p>c) 了解子女需要，獎勵必須按子女個人喜好訂立才會增強他們改變的動力</p> <p>d) 謹守行為和獎勵的次序</p> <p>i) 根據行為法則，永遠都是「先行為、後獎勵」。</p> <p>ii) 倒轉獎賞次序，可能會令子女越來越懂得討價還價。</p> <p>e) 加強子女內在動機</p> <p>i) 正視好行為：若子女能自律遵守協議，家長可多作鼓勵，以加強他們自律的滿足感。</p> <p>ii) 提供選擇，可以滿足自主感：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>制訂計劃時，邀請子女參與，或者把時間安排得更靈活。</li> <li>由子女自己決定每天需要完成任務的先後順序，例如放學回家後的活動(做功課、洗澡、茶點等，當然不可以放學回家後立即上網)。</li> <li>這樣子女有參與感，自主感也比較高，效果會更好。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>講解</li> <li>工作紙</li> </ul>	投影片 (46-49 頁)、 親子活動 工作紙(3)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
5	3	總結			投影片 (50-52 頁)
5	3	總結及問答	1) 總結工作坊重點： <ul style="list-style-type: none"> <li>a) 要處理上網成癮，家長應多了解子女沉迷上網背後的原因。</li> <li>b) 上網成癮：時間並不是唯一的指標。要多留意子女日常生活中會否因上網而忽略生活各方面如社交、學業、飲食等。</li> <li>c) 當與子女討論螢幕時間時，要多肯定子女的感受（如：打機對於他們所提供的情緒價值），避免用責備或批評等方式去單方面說服子女，避免一刀切禁止打機。</li> <li>d) 多用協商方式一起制訂並重組日常生活時間表，打破舊有上網習慣。</li> </ul> 2) 問答時間	• 講解	投影片 (50-52 頁)
6	3	檢討問卷			投影片 (53 頁)、 問卷

## 參考資料

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).
- Bryant, C.D. (2015). *Dopamine-pathways*. [Photograph]. The Bryant Lab – Addiction Genetics, Boston University. <http://sites.bu.edu/bryantlab/files/2015/04/dopamine-pathways.jpg>
- Jo, Y.S., Bhang, S.Y., Choi, J.S., Lee, H.K., Lee, S.Y., & Kweon, Y.S. (2019). Clinical Characteristics of Diagnosis for Internet Gaming Disorder: Comparison of DSM-5 IGD and ICD-11 GD Diagnosis. *Journal of Clinical Medicine*, 8(7), 945. <https://doi.org/10.3390/jcm8070945>
- Liu, C. Y., & Kuo, F. Y. (2007). A study of Internet addiction through the lens of the interpersonal theory. *Cyber Psychology & Behavior*, 10(6), 799-804. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9951>
- World Health Organization. (2019). *International statistical classification of diseases and related health problems* (11th ed.).
- Zajac, K., Ginley, M.K., Chang, R., & Petry, N.M. (2017). Treatments for Internet gaming disorder and Internet addiction: A systematic review. *Psychology of Addictive Behaviors*, 31(8), 979–994. <https://doi.org/10.1037/adb0000315>
- 香港青年協會 (2010)。青少年意見調查系列（二零一及二零二）：兩代眼中的網絡危機（下）。<https://ir.breakthrough.org.hk/rs45/>
- 衛生署 (2014)。《「使用互聯網及電子屏幕產品對健康的影響諮詢小組」報告》。香港特別行政區政府。  
[https://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/internet/report/files/executive\\_summary\\_e\\_report.pdf](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/internet/report/files/executive_summary_e_report.pdf)
- 防止虐待兒童會 (2017)。《探討小學生使用智能手機的現況及對家庭關係的影響問卷調查》。[https://www.aca.org.hk/image/catalog/survey/20170308-survey\\_Ch-only.pdf](https://www.aca.org.hk/image/catalog/survey/20170308-survey_Ch-only.pdf)
- 莫茲婷 (2019)。《衝破青春禁區—讀懂青少年的情緒》。萬里機構。
- 伍詠光, 葉玉珮 (2019)。《當子女機不離手—教養青少年的技法和心法(增訂版)》。突破出版社。
- 瑪麗醫院兒童及青少年精神科 (2020)。《兒童「管」與「教」家長訓練導師手冊》。
- 亞洲防癮學會, 聖方濟各大學湯羅鳳賢社會科學院 (2023)。中學生打機行為調查研究。[https://www.sfu.edu.hk/tc/media/press-release/index\\_id\\_841.html](https://www.sfu.edu.hk/tc/media/press-release/index_id_841.html)
- 家福會, 香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院 (2024)。香港學童網絡遊戲成癮研究。<https://www.hkfws.org.hk/news/press-release/20240206>
- 教育局 (2018)。《「健康網絡由你創」短片系列(家長篇) — 沉迷上網》。香港特別行政區政府。[網頁連結](#)
- 教育局 (2024)。《家長教育課程架構（中學）》。香港特別行政區政府。  
[https://www.parent.edu.hk/smart-parent-net/topics/article/framework\\_sec](https://www.parent.edu.hk/smart-parent-net/topics/article/framework_sec)