

如何避免在長假期中 沉迷上網

令生活充實不無聊

訂立目標，分配時間，然後付諸實行
健康均衡的生活能減少過度上網



善用假期自我增值

有那些活動是自己一直想做，但因學業繁忙
而錯過？減少上網時間來提升能力也不錯哦

保持實體與人互動

關掉屏幕，收起手機，趁著假期多些與家人和朋友們相聚吧 ❤️



停止推送通知功能

「我看完這條影片會停」但眼睛卻
離不開屏幕...

關閉軟件的推送通知功能，減少被
吸引而不停滑手機

設置「停頓位」

設定屏幕使用時間、應用程式限制、專注模式及累計用量等功能，
令自己有停止上網的時段



衛生署
學生健康服務