

我們可以通過互聯網學習新的知識，接收新的資訊，但過度沉迷上網或瀏覽含有不良意識的網頁，卻會影響身心發展。家福會的研究指出，有百分之十一點八的學童存在網絡成癮問題。而在網絡成癮的學童中，更有百分之七十點六表現出抑鬱情緒。由此可見，網絡成癮帶來的問題不容忽視。為了減低沉迷上網的影響，我們必須養成良好的上網習慣。以下，我會在三個方面說明如何養成良好的上網習慣。

首先，我們可以從內容選擇方面來培養良好的上網習慣。互聯網的資訊良莠不齊，部分網頁充斥着不良資訊，例如：色情、暴力、恐怖主義等不良資訊。由於這些不良資訊對青少年的影響深遠，導致心理健康問題、價值觀扭曲、甚至誘發模仿危險行為，所以我們應該善用網絡過濾軟件，限制自己接觸不良內容。學會選擇健康的網絡內容是培養良好的上網習慣中重要的一環。

其次，我們可以從時間分配方面來培養良好的上網習慣。有調查發現，高達九成的小學生擁有電子產品，並每天花四小時玩手機。這種長時間對着屏幕的習慣，不僅會令視力受損，還會讓大腦功能受影響。為了預防這些危害，我們可以為自己制定時間表，嚴格控制自己使用電子產品的時間。此外，有專家指出，在使用電子

屏幕產品二十至三十分鐘後，應小休二十至三十秒。我們唯有好好分配時間，才能培養良好的上網習慣。

最後，我們可以從保護私隱方面來培養良好的上網習慣。在網絡世界中，如果我們不想個人財產被盜竊或個人資訊被公開，就必須好好保護自己的私隱。那我們該如何保護私隱呢？我們應該使用高強度密碼，避免使用簡單密碼，如生日、姓名或電話。同時，切勿隨意接受陌生人的好友邀請。此外，在使用人工智能時亦需格外小心，避免向人工智能輸入個人資訊。加強安全防範對培養良好的上網習慣非常重要。

總括而言，培養良好的上網習慣非常重要，只要從時間分配、內容選擇和保護私隱實踐，就能在享受互聯網便利的同時，遠離沉迷上網的「魔洞」。

