

「水能載舟，亦能覆舟。」我們可以通過互聯網學習新的知識，接受新的資訊，但過分沉迷上網或瀏覽帶有不良意識的網站，卻會影響身心發展。研究指出，有百分之十一點八的學童對網絡遊戲成癮。研究還發現，在網絡遊戲成癮學童中，有高達七成表現出抑鬱情緒。如果要減低沉迷上網的影響，我們就必須培養良好的上網習慣。那究竟如何培養呢？我們可以從內容選擇、時間分配和保護私隱三方面來培養。以下會逐一說明。

首先，我們可以從內容選擇的方面來培養良好的上網習慣。互聯網的資訊良莠不齊，所以我們必須謹慎選擇，例如：學習時，我們可以選擇官方網站、電子書網、教學平台等官方網站，以免資料錯誤。除了學會選擇好的網站外，我們還要學會拒絕不良的網站，例如：色情、暴力、賭博等，我們必須避免瀏覽那些不良的網站。要解決這個問題，我們可以使用能過濾不良的網站的軟件。瀏覽網上資料的時候，只要我們謹慎選擇，就能安全地學到不少新的知識。

其次，我們也可以從時間分配的方面來培養良好的上網習慣。「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰」，如果我們浪費時間在網上，那我們就像浪費了「一寸金」一樣。那我們該如何才不會浪費時間呢？其實很簡單，我們可以定期自我審計，安裝不同的程式，讓它們自動記錄你在哪些網站和軟件停留最久。我們也可以做每周數據檢視，即是每週日查看螢幕使用時間報告，找出「吸乾」時間的「網上小偷」，例如：短影音和網購，並在下周直接封鎖該網址。在我們分配時間的時候，只要按照以上方法去做，就能揪出隱形「小偷」，優化未來上網的計劃。

最後，我們還可以從保護私隱的方面來培養良好的上網習慣。在網上，我們不保護私隱是一件十分危險的事。在二零二五年，香港錄得了超過三萬一千宗科技罪案，而顯示系統安全漏洞是資料外洩的主因，如：保護不足的遙距登入、弱密碼等。為了防止自己的資料外洩，我們就必須使用密碼管理器，為每個網站生成隨機、複雜並不重複的密碼。我們亦可以養成每半年檢查一次的習慣，將不再使用的網購、論壇帳號直接註銷，減少個人資料外洩。上網時，只要我們做以上的方法，不但可以遠離詐騙或黑客攻擊，還可以保護現實生活的人身安全。

總括而言，我們可以從內容選擇、時間分配、保護私隱三個方面去培養良好的上網習慣。只要實踐這三個方法，就能脫離被互聯網控制的危機，使我們身心健康發展。