

培養良好的上網習慣 6D 23 楊卓天

我們可以通過互聯網學習新的知識，接收新的資訊，但過分沉迷上網或瀏覽帶有不良意識的網頁卻會影響身心發展。以下我會從內容選擇方面、規劃上網時間表方面和保護私隱方面說明。

首先，我們可以從內容選擇方面來培養良好的上網習慣。例如，在學習時，我們可以善用網上字典；在工作時，可以利用人工智能協助我們完成繁複的工作。只要我們選擇恰當內容，就可以學習到不少新的知識。

其次，在規劃上網時間表方面，我們要限制自己的上網時間。有研究指出，有 11.8%學童對網絡成癮，更有 36.2%學童每天花 3 小時或以上玩網絡遊戲。因此，我們要規劃自己每天的上網時間，避免沉迷網絡。只要我們規劃好上網時間表，就能有效地限制自己的上網時間。

最後，在保護私隱方面，我們應保護個人私隱。保護私隱的意思是不要隨便告訴陌生人自己的姓名、身份證號碼、電話號碼、地址、信用卡號碼、病歷及瀏覽記錄。因此，我們要提高警覺或安裝

一些應用程式，以避免私隱洩漏。只要我們提高警覺，保護私隱，就能保護個人財產和重要的資料。

總括而言，只要我們選擇恰當內容、規劃上網時間表和保護個人私隱，就能培養良好的上網習慣。