

培養良好的上網習慣 6D 7 黃思瑜

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、規劃上網時間和保護私隱方面說明。

首先，我們從內容選擇方面說明如何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內容。例如：學習時，我們可以選擇善用網上字典；在工作時，可以利用人工智能協助我們完成繁複的工作。瀏覽網上資訊的時候，只要選擇恰當內容，就可以學習到不少新的知識。

其次，就是規劃上網時間表方面，長時間上網會容易沉迷上網，甚至造成抑鬱和焦慮。研究數據指出，有 31.8% 的受訪學生表示曾連續進行網絡遊戲達 5 小時以上，個別嚴重個案更連續高達 60 小時；亦有 42% 的受訪學生表示曾連續觀看視頻達 5 小時以上，最嚴重者更連續高達 90 小時。所以我們必須規劃合適的上網時間，避免沉迷上網。

最後就是保護私隱方面，我們應該保護個人私隱，以培養良好的上網習慣。因為如果向陌生人透露自己的私隱，有可能會招致財物損失、信用卡被盜用……所以我們不要隨意分享個人資料給陌生人。

總括而言，我們可以通過以上的例子去培養良好的上網習慣。