

在日常生活中，我們可以透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，卻會影響我們的身心發展。有調查顯示，有大約八十一萬名兒童及少年，每天用約四小時，甚至更多的時間上網。而用於社交平台和遊戲等娛樂軟件的時間更佔了百分之四十二。由此可見，青少年沉迷上網的問題有多嚴重。為了避免沉迷上網，我們必須培養健康的上網習慣。接下來我將會從三方面說明如何培養良好的上網習慣及好處。

首先，我們可以透過內容選擇方面來培養良好的習慣。互聯網資訊良莠不齊，古語有云：「近朱者赤，近墨者黑。」意思是如果你經常看高品質、有營養的內容，思維就會變得積極；若長期沉溺於低俗或暴力的資訊，心態也會受影響。所以我們在瀏覽網上資訊時，必須要審慎選擇，例如：學習時，我們可以選擇教育網站、電子圖書、網上學習平台……這些資訊能使我們認識到更多課本以外的知識。所以我們只要在瀏覽網上資訊時，選擇對我們有益的內容，就能學到不少新的知識。

然後就是時間分配方面。港專與中大團隊調查發現，有百分之十二的青少年已具備實質的「網絡成癮傾向」（即每八名學生，就有一人成癮）。德國作家歌德曾說：「善於利用時間的人，永遠找得到充裕的時間。」足見規劃時間的重要性。我們若能妥善劃分學習、休閒上網與其他活動的時間，不但能提升工作效率，更可以預防網絡成癮。

此外，網絡安全防護也同樣重要呢！在帳戶保安上，我們可以設定至少十二位數字的密碼，包括大小寫英文字母、數字及符號等，增加帳戶被破解的難度。另外，我們也可以為帳戶開啟第二層驗證，即使密碼外洩，黑客也難以登入盜取資料。完善的安全措施既能保護個人私隱，還能夠保障財產。與此同時，我們不要在任何社交媒體上透露個人資料，更不要在網上結識陌生人。只要我們謹慎保護個人資訊，就能保障隱私安全。

總括而言，能夠透過互聯網學習新的知識，是一件好事；但如果過度沉迷上網，就是壞事。正所謂：「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰。」我們要善用時間，去做富有意義以及充實自我的事情。