

現在香港人使用智能手機早已非常普及。雖然我們可以從互聯網學習知識和接收新的資訊，但如果我們過分沉迷上網或瀏覽不良意識的網頁，這會直接影響到我們的身心發展。接下來，我會從內容選擇方面、時間分配方面和保護私隱方面來說明。

首先，我會從內容選擇方面來說明。根據《遠傳電訊》的調查，香港的青少年平均每天上網近五小時，但互聯網的資訊良莠不齊，所以我們必須小心選擇上網的內容。例如：不瀏覽不良的網頁、色情網站……只要我們謹慎選擇內容，就可以學習到不少的知識。因此，我們要小心選擇網上的內容，就能養成良好的上網習慣。

其次，我們可以從時間分配方面來培養良好的上網習慣。根據衛生署的調查顯示，如果兒童過度和不適當地使用互聯網及電子屏幕產品，會對青少年的心理、心理、社交及精神健康發展各方面帶來不良的影響。所以，青少年盡量避免長時間上網，以免影響自己的身心發展。

最後，我會從保護個人私隱方面來說明我們怎樣培養良好的上網習慣。近年，網上詐騙個案不斷地增多，如果我們沒有好好地保護我們的私隱，例如：無善用網站的私隱設定及小心處理上載個人資料，就會容易泄露個人私隱。如果我們有好好保護個人私隱，就可以有效防止身份被盜用和網絡詐騙。只要我們好好的保護個人私隱，就能養成好的上網習慣。

總括而言，只要我們從內容選擇方面、時間分配方便及保護私隱方面能培養良好的上網習慣就可以對我們的身心都有好的影響。我希望大家以後都能夠跟從上述的建議養成良好的上網習慣。