

符樂兒 6E 6 培養良好上網習慣

我們可以通過互聯網學習新知識，迅速地接收到最新的資訊，但如果部份沉迷上網或瀏覽帶不良意識的網站，結果卻不一樣，嚴重的還會影響身心發展呢！以下我會從內容選擇、時間分配和保護隱私這三方面來說明。

首先，我們可以從內容選擇方面來培養良好的上網習慣。互聯網的資訊良莠不齊，所以我們必須深思熟慮地使用正規軟件，例如：學習時，我們可以使用豆包或深度求索。瀏覽網上資訊時，可以善用人工智能，就可以學習到不少新知識，還能避免接收到不實的資訊。

其次，在時間分配方面，我們可以合理編排上網時間表，有研究顯示 70%的人會製作上網時間表，因為良好的時間管理是我們追求高效率工作和生活的關鍵。無論是職場人士或學生，都面對時間分配的挑戰，一個合理的計劃表，不僅能夠幫助我們確立目標，還可以減少我們不必要的焦慮和壓力。。

最後，就是保護私隱，我們不應該隨便使用一些不正規的軟

件，並且記得不要在網絡上公開自己的個人資料，這就可以防止個人信息被濫用，減少身份被盜用和被詐騙的風險。遵守私隱法規，可以避免法律糾紛和罰款。

總括而言，我們應該在以上三方面培養良好的上網習慣，你們還有什麼好辦法呢？