

陳美熙 6E3 培養良好的上網習慣

如今，互聯網與我們生活緊密相連。但上網習慣也滋生了諸多問題，因此，培養良好上網習慣，讓網絡更好服務生活，十分必要。以下我會從三方面來為大家說明。

在培養良好上網習慣的過程中，內容選擇是關鍵因素。正確的選擇能引導我們獲取優質信息，規避網絡風險。我們不能輕易相信未經證實的內容，可以選用優質的資訊平台，例如：官方媒體、專業學習網站……就能保障信息質量。我們也可以利用手機應用程式和平台的個性化推薦設置功能，依據自己的興趣和需求選擇內容類別，降低不良訊息的干擾。這樣不但可以瀏覽正面資訊，保持樂觀，還可以抵制不良訊息。

其次，我們可以在時間分配方面來培養良好的上網習慣。我們應合理編排上網時間表，有研究指出香港有 11.8%學童對網絡遊戲成癮，更有 36.2%學童每天花費 3 小時或以上玩網絡遊戲，導致忽略學業，可見青少年沉迷上網的問題嚴重。我們應該先制定詳細計劃，正確劃分時間，列出任務清單，再給任務設時限，避免拖延。同時，要拒絕干擾，在計劃時段關閉手機。只要我們合理分配時

間，就能讓我們掌控生活節奏。

最後，在訊息傳播、網絡高度發達的當今社會，個人隱私面臨着諸多潛在威脅，我們必須從網絡和實體生活的各個細節入手，增強保護意識，才能有效地守護好自己的私隱領地。要養成保護私隱的習慣，須從意識和行動着手。我們上網時要強化意識，時刻警惕，在分享訊息前先考量。在行動上，小事做起，例如在填寫網上表格時要謹慎保護信息，在社交平台設置好私隱設置，防止陌生人查看。連接上網時不要使用不明 Wi-Fi，不點擊陌生連結。這樣便能守護好個人信息，不但能讓生活變得更安寧，還可以提升社交安全感，讓生活更自在。

總括而言，培養良好上網習慣至關重要。我們要篩選訊息，從權威處獲取知識，不沉迷網絡內容，也要重視私隱保護，設置好權限防止訊息洩漏，更要控制上網時長防止網絡成癮。人人規範自身行為，才能在網絡中受益，促使網絡環境健康發展。