

自從疫情肆虐，都市人經常使用互聯網來玩遊戲、學習和工作。據調查所得香港人口中約有七百多萬人有上網習慣，其中的六百四十六萬人為活躍社交平台用戶。雖然使用互聯網有很多好處，但如果我們不適當地使用互聯網，也會出現嚴重的問題。究竟我們可以怎樣養成良好的上網習慣？大家可以從內容選擇方面、時間分配方面、保護私隱方面來養成良好的習慣。

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，所以我們必須選擇適當的網站來瀏覽。學習時，我們可以選擇瀏覽政府認可的網站，這樣可以避免資料的失實，排除一些負面資料。大家猶記得疫情時，有人於互聯網上發佈政府會「封城」，大家都搶購日常用品，結果當日的人都搶買紙巾，令社會造成混亂，可見誤信錯資訊的後果挺嚴重。瀏覽網上資訊時候，只要我們選擇良好的內容，就可以學習不少新知識。

之後，我們可以從時間分配方面來培養良好的上網習慣。互聯網的資訊引人入勝，所以我們必須定立一個時間表，以免自己過度沉迷上網。我們可以編寫學習和上網時間，讓自己取得學習和玩樂的平衡。我們每天不可以超過兩小時來上網，而且必須有十五分鐘休息時間，不可以長時間上網。瀏覽上網資訊的時候，只要我們定立良好的上網時間就可以避免沉迷上網，影響身心健康。

最後，我們可以從保護私隱方面來培養良好的上網習慣。任何人都能閱讀互聯網的資料，所以我們必須小心謹慎保護自己的資料。我們不要胡亂於互聯網上交朋友，因為我們不知道那些朋友的身份，可能會有受騙風險。第二，我們不要隨便透露自己的資料，例如自己的生日、住址或通訊號碼，因為不法分子會竊取我們的資料，令我們生命受到恐嚇。瀏覽網上資訊的時候，只要我們小心地保護個人私隱資料，就可以避免個人資料洩漏，保護自己。

總括而言，我們可以從內容選擇方面、時間分配方面、保護私隱方面開始來養成良好上網習慣。正所謂：「水能載舟，亦能覆舟」，只要大家養成良好的上網習慣，我們一定可以有便利的生活。