

香港人生活繁忙，經常使用互聯網來工作與學習，根據二零二四年一月《明報》調查，香港七百四十九萬人中約有七百一十七萬人有上網習慣，而當中的六百四十六萬更為活躍社交用戶。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、時間分配、保護私隱三方面來養成良好的上網習慣。

第一，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，所以我們必須慎重選擇網站。當在網上學習時，我們可以選擇合資格網站，避免接觸不良資訊，如：色情、賭博、暴力等，因為我們的心智不成熟，瀏覽這些不良資訊會影響思維發展；我們瀏覽不知名的網站，更會令自己誤信資料而影響思考。瀏覽網上資訊的時候，只要選擇良好的內容，就可以學習到新知識。

第二，我們可以從時間分配方面來培養良好的上網習慣。我們要訂立上網時間表，只可以在完成功課或工作後才可以上網；我們還要設定上網時限，每使用半小時互聯網，便要有五至十分鐘的休息時間，這樣可以確保眼睛得到休息，平衡學習和上網的生活。瀏覽網上資訊的時候，只要我們定立好的上網時間，就可以避免沉迷上網，以免影響身心健康。

第三，我們可以從保護私隱方面來培養良好的上網習慣。我們在設定平台密碼時要設定複雜的數碼，例如使用不同的符號來設定密碼，可以防止黑客盜用我們的電子平台帳戶；我們於互聯網上不可把自己或家人的資料發佈，以免被不法分子盜取我們的個人資料。此外，我們瀏覽器聯網時要使用隱私模式，保護我們。瀏覽網上資訊的時候，只要我們好好地保護個人私人資料，就可以防止洩漏，保護自己。

總而言之，我們可以從內容選擇、時間分配和保護私隱方面再次來養成良好的上網習慣。正所謂「勤有功，戲無益」，只要大家養成良好的上網習慣，我們就可以避免因胡亂上網而造成身心及財物損害。