

香港人生活繁忙，自從疫情後，都市人經常使用互聯網來交流。根據二零二三年政府統計處調查，十歲或以上人士曾使用互聯網的比率在過去十年呈現上升趨勢，由二零一四年約百分之八十逐步上升至二零二三年的百分比九十八，更發現本港學生每周平均上網時間約為四小時。人們過度沉迷上網，輕則會使眼睛疲累受損，重則會使人精神恍惚。究竟我們可以怎麼培養良好的上網習慣呢？大家可以從內容選擇、時間分配、保護私隱三方面來培養良好的上網習慣。

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，我們利用互聯網可以學習知識和搜查資料，但當中有不少不良資訊，如：色情、暴力、賭博……所以我們必須小心選擇。我們學習時要選擇適當的網頁來瀏覽，因為這樣才能確定我們的資訊是正確的。只要我們瀏覽網上資訊的時候，選擇良好的內容，就可以學習不同的知識。

第二，我們可以從時間分配方面來培養良好的上網習慣。互聯網的內容多元化，亦富趣味，容易使人沉迷於上網，特別在學人士過度沉迷網絡世界會影響學習，所以我們必須制定使用電子裝置的時間表，如：做完作業才使用電子裝置，即使用互聯網，我們可以「十五分鐘使用，五分鐘休息」的原則來上網，因為這樣可以避免人們沉迷上網。只要我們瀏覽網上資訊的時候，定立合適的上網時間表，就可以避免沉迷上網，影響身心健康。

第三，我們可以從保護私隱來培養良好的上網習慣。互聯網內有很多來歷不明的網站，它們會設定問題來收搜集我們的個人資料，如：住址、電話號碼……這樣可能會令我們的私隱外洩，容易被他人假冒，輕則財物受損，重則易被人跟蹤或脅迫……因此我們必須謹慎上網，如：避免設置太過簡單的密碼，這樣就能防止別人登入我們的電子平台帳號；我們亦不要在網上發佈自己的個人資料，以免被陌生人盜用影響人身安全。只要我們瀏覽網上資訊的時候，小心地保護個人私隱資料，就可以避免洩漏個人資料，保護自己。

總而言之，我們可以從內容選擇、時間分配、保護私隱這三方面開始培養良好的上網習慣。正所謂：「水能載舟，亦能覆舟」，只要大家養成良好的上網習慣，我們一定可以學得輕鬆，玩得開心，用得安全。