

6E 18 冼浩朗 培養良好的上網習慣

我們可以通過互聯網學習新的知識，接收新的資訊，但過分沉迷上網或瀏覽帶有不良意識的網頁卻會影響身心發展。以下我會從內容選擇、時間分配和保護私隱方面來說明怎樣才能培養良好的上網習慣。

首先，我們先說內容選擇方面，我們要選擇良好的網絡資源。互聯網的資訊良莠不齊，所以我們必須選擇合適的軟件，例如：學習的時候，我們可以選擇人工智能軟件，它的好處就是當我們搜尋資訊的時候能夠迅速地幫助我們選擇恰當的內容，只要我們好好地善用網絡，就能夠學習到不少新的知識。

然後，只要我們分配好恰當的上網時間就能培養出良好的上網習慣。我們應該編排一個上網時間表，有研究顯示，香港有 14.8% 的人每天玩超過 3 小時手機，這樣會影響到自己的學業和與別人溝通的能力，如果我們分配好上網時間，就能讓自己的眼睛好好休息，還可以抽出時間幫父母做家務，例如：洗碗、打掃、把玩具收拾好、幫忙做飯……還可以去圖書館看書，這樣不但可以學習到不

少新的知識，還可以保護好自己的一雙眼睛。

其次，我們也要好好保護個人私隱，如果不小心把自己的個人資料泄露了給不法分子，有可能會有金錢上的損失，但我們要怎樣做才不會被騙呢？只要不要輕易相信別人去下載來歷不明的軟件，就能夠好好保障自己，因為軟件有機會帶有電腦病毒，如果下載了就有機會被盜用個人資料，造成金錢損失。此外，如果收到來歷不明的短訊說：「只要提供個人資料就能夠領取金錢」等類似的訊息，千萬不能相信他們，這些訊息大多都是假的。截至 2024 年 9 月 7 日，香港首七個月錄得超過 2.4 萬宗詐騙案，損失近 51 億元。而假冒客服有 2700 多宗，整體騙案佔六成涉及網上騙案，包括 6280 宗網絡騙案和 4594 宗電話騙案。所以我們真的不要隨意相信網絡上的陌生人。

總括而言，我們不要相信網絡上的陌生訊息，也要分配好上網時間，還要選擇合適的網絡內容，這能就讓培養良好的上網習慣。