

6A 龔千雅 <培養良好的上網習慣>

我們生活在科技發達的時代，每天都會使用互聯網，有調查顯示，百分之十三點九的學生每天上網逾七小時。由此可見，青少年沉迷上網的問題不容忽視。過分沉迷上網卻會對身心造成傷害，那麼我們又應該怎樣做呢？

我們必須培養良好的上網習慣，當中包括內容選擇方面、時間分配方面和保護個人私隱方面。

首先，我們應該選擇合適的內容上網。互聯網雖然可以讓我們學習知識，可是當中卻有不少不良的資訊，如：色情、暴力、賭博等等，所以我們必須避免瀏覽那些不良的網頁。我們可以使用過濾軟件篩選不好的網站和資料。此外，我們也要 | 提升自己對不良資訊的認知，明辨是非，就能合理地利用互聯網學習新的知識。

其次，我們也要做好時間分配。根據調查顯示，大約七成的學生每天的上網時間高達6小時，這遠遠超過衛生署的兩小時建議時間。長時間上網會令眼睛疲累，身體受損，甚至猝死，所以我們最好先定立一個上網時間表，例如我們要做完功課才上網，每次不要超過半小時。另外，我們也可以設定計時器，鬧鐘一響便要停止上網。古人常說「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰。」因此我們要珍惜時間，不要沉迷上網，以免影響身心健康。

最後，我們還要在上網時保護好自己的私隱。雖然互聯網上能交到不少喜好相同的網友，但難免會有

一些壞朋友及騙子，一旦跟他們認識，他們便有可能對我們造成財物損失或身心受到傷害，那又該怎麼做呢？第一，我們應該在網上世界避免設定過於簡單的密碼，防止黑客及騙子盜取我們的個人資料。第二，我們也不要將自己的個人資料及私生活告訴網友。第三，我們更不要點開陌生的連結或網頁。這樣才能保障我們在網上的自身安全，以免成為騙徒的目標。

總而言之，古語有云：「水能載舟，亦能覆舟」我們只要做好以上三方面，正確地使用互聯網，不但不會對我們造成身心及財物損害，還能讓互聯網成為我們有用的「小助手」呢！