

在香港，使用互聯網已經是十分普遍的事，幾乎成為我們生活的一部份了。但你們知不知道，如果過度沉迷互聯網會影響身心發展？有報道指出，不少人嚴重沉迷互聯網，甚至已到了「機不離手」的程度了，情況令人擔心。那麼，我們應該培養良好的上網習慣呢？以下我會從時間分配方面和保護私隱方面來講解。

首先，我們應該先從時間分配開始着手。大家平常上網的時間有多長呢？根據調查，有的學生上網的時間為連續四小時、六小時，最高的甚至有驚人的六十六小時呢！雖然互聯網可以學到課外知識，但是，如果使用時間過長，可能會有反效果。所以，我建議大家每天上網的時間不要超過一小時。另外，我們更可以訂立個人時間表，分配好學習、上網和休息的時間，然後跟從時間表實行。假如大家上網時間分配恰當，就不會導致沉迷互聯網。

其次，在使用互聯網時，我們也應該注意要保護私隱。在這個資訊發達的時代，網絡騙案已變成極為普遍的現象。在去年，網絡騙案已經達到一千二百宗，數字令人驚訝！因為網絡騙案那麼普遍，所以我們要好好預防。我建議大家要定時更換帳戶的密碼，以免被人盜用帳戶。再者，我們在網上不要隨便向陌生人透露個人資料，因為這些資訊都有可能成為騙案的「導火線」。只要我們做足以上的措施，就能保護個人私隱。

雖然使用互聯網能讓我們增長知識，但我們還是要克制自己，好好控制使用時間，以免影響身心發展。同時，我們使用互聯網時更加要保護私隱，以免被人盜用個人資料。