

甚麼是互聯網？互聯網是指二十世紀末期興起電腦網絡與電腦網絡之間所串連成的龐大網絡系統，包括以下幾種功能：與人聯繫、尋找資訊、購物、支付、娛樂等，為人們帶來了不少的便利；但互聯網同時也為普羅大眾的生活帶來了不少正面及負面的影響。

首先，互聯網能夠幫助學生學習。試想想，以往，如果我們遇到不明白的詞語，要翻查字典或請教老師，既不方便又浪費時間；如今，我們可以透過互聯網，輸入幾個字，按一下「確定」鍵，海量般的解釋及例句等資料就在幾秒間呈現眼前。這是不是令學習更方便，更快捷，直接提升學習的效率呢？

其次，互聯網能為人減少生活壓力。一則研究曾指出：香港人近年因工作或學業的壓力而患上情緒病的個案有顯著上升。市民可利用互聯網上的娛樂功能調劑緊張的生活。互聯網上提供了大量的娛樂功能，如聽音樂、玩電子遊戲、看電影……幫助我們放鬆身心，舒緩壓力。

互聯網雖然為人們帶來了極大的便利，但也帶來了不少壞處。例如：長時間使用電子平板、電腦等電子產品，不但會影響視力，如果坐姿不良，甚至影響脊骨健康，使身體受到傷害；除此以外，有些青年人沉迷網上遊戲，不能自拔，玩物喪志，影響學業和作息時間，嚴重影響健康和日常社交活動。

總括而言，互聯網有利有弊，空閒時可用來放鬆，學習時可用來搜集資料，但千萬不可沉迷。只要大家正確使用互聯網，好處一定比壞處多。