

唐同學	回饋建議
書審老師 A	我給予這份學習歷程檔案很高的評價。文情並茂的程度似乎在讀一本暢銷小說，而圖文的搭配又很像在讀一本自然科學雜誌，讀起來相當舒適且令人充滿期待。我可以感覺到你是一個心思細膩的人，祝福你在未來的人生道路上能夠與這樣的自己互相陪伴和鼓勵。
書審老師 B	本次學習歷程以戒除社群媒體使用為主題，能聚焦於個人生活習慣調整與自我管理能力培養，展現學生具備明確問題意識與實踐行動力。學生透過具體規劃與長期執行，反思自身專注力、時間分配及心理狀態變化，內容貼近生活且具高度自我成長價值。歷程中能看出良好的自律能力與持續修正態度。建議後續可加入具體執行紀錄、成效數據分析及階段性反思，使整體學習歷程更具說服力與完整性。
書審老師 C	你聰明運用版面模板來進行編輯，這不僅讓整體版面看起來相當有質感，也讓閱讀者的視覺感受十分舒適，是非常值得肯定的優點！ 建議每一頁都可以一致性呈現；圖片下方說明文字，字體大小需固定，不用太大，呈現方式（圖 1、圖片說明）；在整體架構方面，建議將目錄中的「總結」項目，調整為與上方其他項目的呈現方式一致，以維持版面的協調性；建議每一頁面與邊界的距離都應該保持一致，這樣能讓閱讀者的視覺動線更加順暢且舒服。 在字體與圖文的設定上，建議全篇優先選擇常見的標準中文字體（例如標楷體或新細明體），並確保每一頁內文的字體大小都能有一致性的呈現。針對圖片的部分，圖片下方的說明文字字體大小需要固定，且不需設定得太大，建議可以統一採用「圖 1、圖片說明」的清楚格式來進行標示。 在重點文字的處理上，建議每一頁標記的重點文字不宜過多，否則容易讓畫面顯得雜亂，進而失去使用顏色來強調的意義；建議重點文字盡量避免使用過於亮色系的顏色，因為太亮的顏色在視覺上較為忽略，反而容易讓讀者無法仔細閱讀，甚至不小心忽略了重要資訊。

一個月的數位斷食

重新找回自己的生活節奏



唐同學

新北市立三重商工
國際貿易科 一年級





目錄 Contents



01

計畫緣起

- 計畫摘要 P.1
- 自主學習動機 P.2



02

計畫規劃

- 執行方式 P.3



03

計畫執行

- 第一週—擺脫一切 P.4
- 第二週—戒斷反應 P.5
- 第三週—開學調適 P.6
- 第四週—自律實踐 P.7



04

自我回顧

- 困難與解決 P.8
- 個人成長與感受 P.10
- 核心素養三面九項 P.15



05

未來規劃

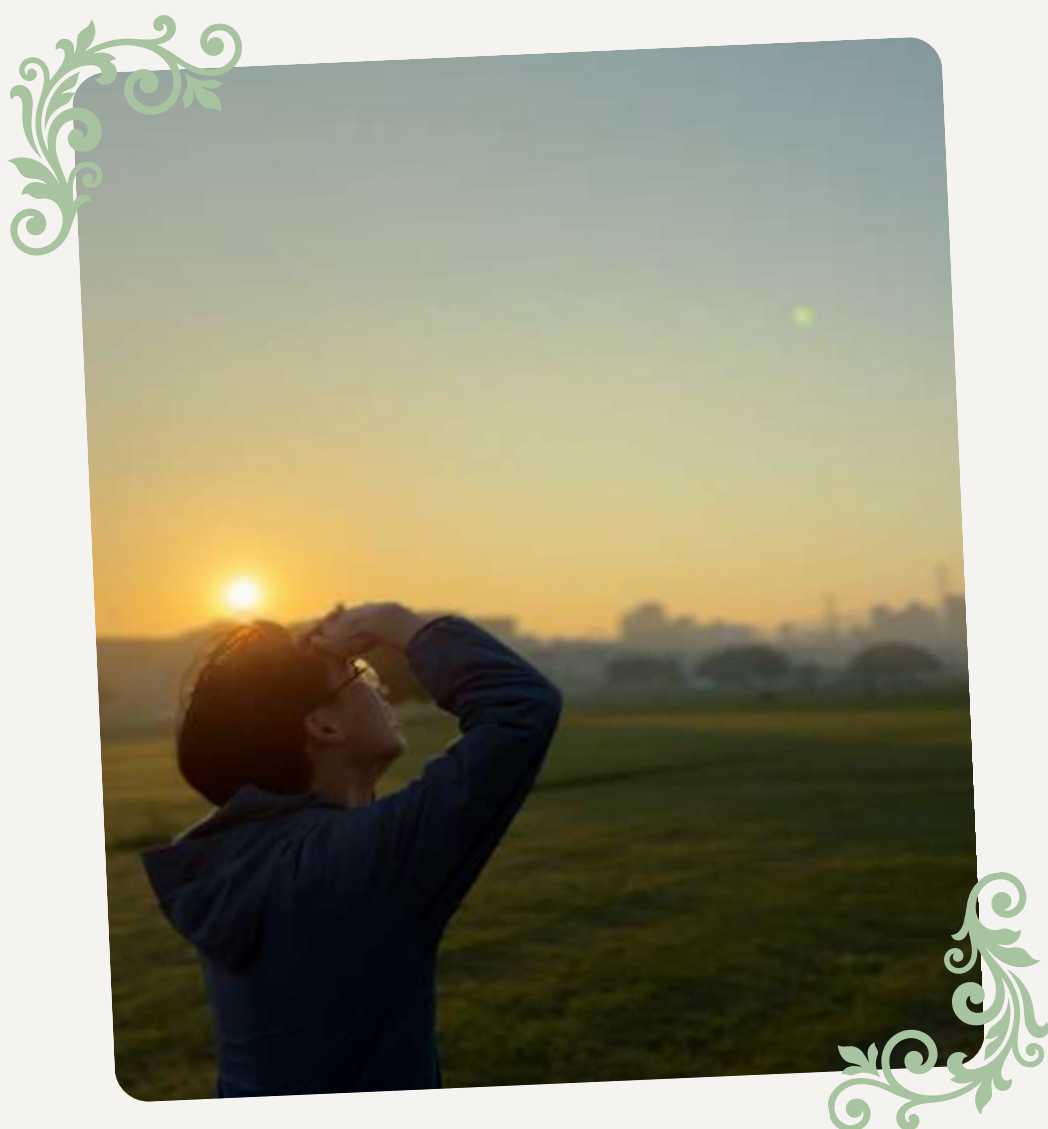
- 「計畫」成「習慣」 P.16

- 總結

P.17

計畫摘要

本自主學習計畫長達一個月，透過停止使用社群媒體，運用這一個月調整自己的生活習慣，利用寒假期間嘗試探索新的興趣、增加外出活動以及重新培養專注力、耐心程度，同時學習行程規劃以及時間分配的能力，並讓自己的心態逐漸沉澱與穩定。



此次自主學習計畫，最具代表性的照片

失落中的決定

寒假初期，我參加了準備已久的「五專轉學考」，原本對考試非常有把握，也花了很長一段的時間準備，但直到成績公佈「未錄取」時，內心感到非常失落與挫折，那幾天幾乎提不起精神。打開社群媒體又看到其他人的喜訊與其他訊息，更讓我心情陷入混亂跟低落。經過反思以及與朋友的討論，我決定要停止使用這些社群媒體，遠離資訊混亂的地方，將專注力重新回到自己身上。

遠離猶豫

曾經我也多次考慮停止使用社群媒體，但常常給自己找一推藉口或過度的考量後果，總是猶豫不決，繼續使用社群媒體。這一次，因為轉學考的契機，我開始了停止使用社群媒體的自主學習計畫，給自己一種可以讓自己休息、喘口氣的機會。



計畫執行

執行方式

暫停使用

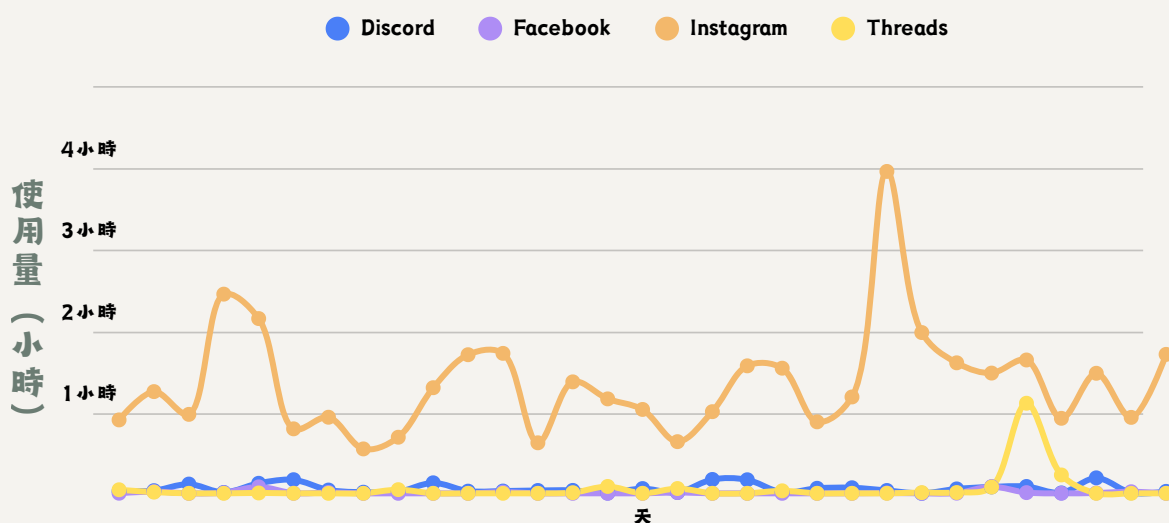
從根本開始，正式記錄的前一天我將社群媒體相關帳戶停用，安裝了 StopScoll 將短影片的介面鎖起來，同時移除了 Instagram, Threads, Discord 等社交媒體平台。

生活記錄

雖然沒有 Instagram 這類分享平台可以用，但依然可以多善加運用相簿和鏡頭以及 Retro 去記錄生活。並開始習慣使用行事曆安排行程。

計畫檢測

透過 Google 健康的螢幕使用時間以及 StayFree 去檢測我社群媒體平台的使用時長。



暫停使用前一個月使用情況 (01/07~02/06)

執行方式

軟體說明



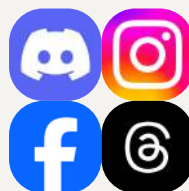
StayFree:
手機使用情況追蹤軟體。



Retro:
類似相簿，相片、生活記錄軟體。



StopScoll:
停用短影音介面、功能軟體。



社群媒體APP:
Discord、Instagram、Facebook、Threads。

第一週—擺脫一切

週摘要

剛開始的這一週是我感受最舒服、最穩定的一週，在這一週我開始嘗試規劃行時、時間，下定決心準備全民英檢重新複習高職數學、嘗試自己辦理線上分享會分享學習歷程的製作心路歷程跟技巧，在這週我也開始習慣性的閱讀書本，讓自己的心沉澱下來。

當我做事時，我不再那麼急的搶著開始。從之前的很心急到現在會先好好冷靜下來想：「該如何做、要做哪些、怎麼做」！

週收穫

因為停止使用社群媒體，反而空出了很多時間，可以好好的整理之前要做沒做的事情，並嘗試好好學習使用Google 行事曆安排與規劃時間。

週回顧

在行動的第一週，身心非常舒適，或許是因為大量的減少與外界的資訊接觸似乎這個空間只剩我自己了，腦中也沒有那麼多多餘的無效思考。在這第一週我也與朋友共同線下讀書重新學習上學期沒有學好的數學，這週我去了台北書展購買了全民英檢的練習講義，決定開始奮戰全民英檢，我相信只要我行動現在開始也不晚。

意外的影響力

其實我沒有想到，我這個行動能帶動我身邊的同學一同執行，我朋友看到我社交媒體帳戶消失後，跑來詢問我。我跟他講完我的情況後讓他也開始停止使用社群媒體了。



同學協助拍攝



美麗的夕陽

第二週—戒斷反應

週摘要

在這第二週因為遇上過年所以沒有太多行程安排，導致這週的幾乎很空，除了每天重複性的閱讀幾乎沒有其他事情可以做，開始想要習慣性的打開社群媒體滑貼文與其他人聊天聯絡，開始出現「戒斷反應」，不過後面我透過探索新東西跟出去走走的方式讓自己靜下來。

在這週我去了解「社會情緒學習」，因為時常聽到宣導但沒有實際了解，所以透過這個機會我去研究這個長期計畫、現在學生的受3C影響程度！

週收穫

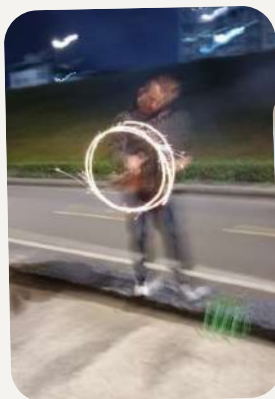
這幾天沒有太多學習收穫，但我了解到什麼是真正的「給自己找事情做」，除了完成行事曆上的安排，也會給自己一些休息的時間出去走走、和家人聊天。

週回顧

在這一週我遇到了整個企劃上「最艱難但最有成就感的第二週」！這週我遇到了「戒斷反應」，透過這個反應意識到了以前所謂「假忙碌」，發現以從我總是喜歡把一推事情拖延的很長，然後極度不專注的執行導致自己會有「假忙碌」的現象。我透過適當的行程安排以及真正的給自己找事情做，不但能好好利用這週的時間，也度過了煎熬的一週。

增加與家人的互動跟相處

因為這一週剛好是春節過年，家人都待在家，我就運用這個機會多與家人聊天、聊聊今年的規劃，也運用過年的空檔時間一起出去逛街、走走，透過這些充裕的事情有效的運用時間。



與叔叔一起玩仙女棒



與家人去林口OUTLET



外婆煮的過年菜

空閒時間出去走走拍下的
「陽光從縫隙穿梭」

第三週—開學調適

週摘要

在第三週剛好碰到的開學日，開學後的時間變的比較沒那麼彈性了；加上學校規定統一收手機的關係，讓社群媒體的使用得到的更被動的控制，由於前兩週已養成習慣，即使上學也幾乎沒有電子產品使用的慾望。不過為了與同學基本聯絡，我重新啟用帳戶；雖然有使用 StopScroll 控制，但實際上幾乎沒有用到限制功能。在這週的連假中也非常認真的與親朋好友一同出遊去郊遊～

平時交通除了聽音樂就不會把手機拿出來滑，放學或在家時也都是閱讀書本比較多，其餘時間都是出門走走或使用電腦工作。

週收穫

在開學週，因為學校管控電子產品使用，剛好對這個行動有效的配合，但為了與同學能有基本的交流跟聯絡所以我把社群媒體帳戶重新啟用，但啟用後我看到貼文就有點感到不太舒適，開始排斥雜亂資訊、混亂貼文，雖然帳戶重新啟用軟體也重新安裝，但我並沒有把app放在首頁，加上前面的度過，這一週非常習慣的完全沒有使用到社群媒體。同時因為開學，時間被固定住了，行程很容易需要變動，這時我重新學習如何彈性安排行程，適應各種狀況。

我本來會把行程機械式的排好，但現在我會適當讓每個行程之間留25~45分鐘的緩衝時間。然後盡量不要太滿，讓自己也能休息！

週回顧

同學們重新見面，多了更多線下與他人溝通交流還有玩樂的機會，順帶又更減少社群媒體的使用慾望，透過前兩週的習慣訂定跟軟體輔助下，這一週完全沒有任何想要使用社群媒體的慾望，看到內容甚至有點感到不適跟排斥。在連假的時候甚至有機會能與親朋好友共同好好的賞櫻，邊走邊聊天邊賞櫻花！這些都是我運用新的行程規劃技巧安排的，豐富又不疲勞！

看櫻花！

開學週剛好碰上228連假，這個節日除了在歷史上有重大意義外，這週我也與家人還有另一家的朋友家長一同出遊去賞櫻！很久沒有賞櫻，在行動的同時有這些機會能出去走走真的很難得，而且因為沒有網路使用的慾望所以這次行程我可是參與的非常積極與認真。



賞櫻花的照片



與同學共同畫畫！

第四週—自律實踐

週摘要

這算是一個月的最後一週，也是月記錄中最後一週。在這週中除了貧乏的上課以外，還與以前的同學們共同做了一件很酷的事情！整個行動已經持續到現在了。社群媒體的停止使用，甚至是減少使用電子產品，似乎都慢慢的在成為我的生活習慣了！

週收穫

在第四週中，沒有什麼太特別的挑戰，但是我能很清楚的感受到我對社群媒體平台的使用慾望幾乎消失了。

週回顧

在一個月為週期的最後一週，最讓我印象深刻的是透過之前的行動培養我的適應能力好像變強了，因為時間規劃的關係開學與第一次段考非常接近，所以老師的進度非常快速，不過在這樣的生活調整下，我能快速的從假期中回歸到課堂中認真上課，課後我甚至很容易就專注開始複習或預習！

閱讀書本或預習下學期內容時，我從「原本」需要調整一下才能進入狀態，到「現在」基本上書打開就能進入狀態了。

新體驗！

很酷的是，在這一週除了回歸課堂上課以外，也與以前的同學還有朋友們出去吃飯，然後在聊天討論中意外組成了一個「樂團」，很高興能有這個機會開始這個人生的新體驗！



與以前的同學還有朋友們出去吃飯

心態調試

第一週

— 自我感受

因為不久前遇到一些挫折，所以對於**不使用社群媒體是一種解放**。非常順遂！

第二週

— 自我感受

遠離社群一個禮拜休息的差不多～但也開始對空間的行程，沒有社群媒體的生活感到**不適**。

— 遇到困難

這週對行動有強烈的戒斷反應，因為行事曆上的這週非常空，加上沒有社群媒體可以使用導致**無時無刻都很無聊**，加上很多事情要做沒做，造成了**動不起來的問題**。

— 如何解決問題

我嘗試把自己**抽離原本的空間**，我去家裡附近的公園，自行車道騎腳踏車，邊走邊看減少對事情的思考，嘗試**多看看外面的景色**，除了讓自己不要閒著，**不再依靠網路獲得多巴胺**以外，也把自己從忙碌繁雜的身心狀態下**抽離出來**。

第三週

— 自我感受

這是一個回歸校園生活的一週，這週有了自己的行動習慣養成跟學校的規定兩兩配合，讓我**減少了社群媒體觸碰的機會**，但也故**注重日常生活、時間的安排**！似乎因為生活行為的改變，我的**做事方式也不一樣了**。

從原本**急著先執行**，到現在我會先**停下來回頭思考、分析之前的行為**，然後在**做出相對應行為**。

— 遇到困難

在這週開學週，遇到最大的問題就是我發現**機械式的行程安排**在這種上課日**非常不適用**，時常會因為可用時間有限導致行程變動頻繁，而且因為多了課業壓力讓平常容易變的**很疲憊**！

— 如何解決問題

遇到這個問題，我當下是**先回頭思考why?**，分析我原本的規劃方式跟問題，然後當我發現「**行程都太死**」的問題時，我運用AI跟網路上的資訊一步一步有耐心的學習並調試出比較**適合我的彈性安排方式**！

舉例：原本固定的時間→每個行程之間除了交通跟零碎所需，還添加「**25分鐘至45分鐘的緩衝時間**」，這對我來說既不影響行程又能有多出來可調式的時間，甚至能讓自己不要那麼疲累。

心態調試

第四週

— 自我感受

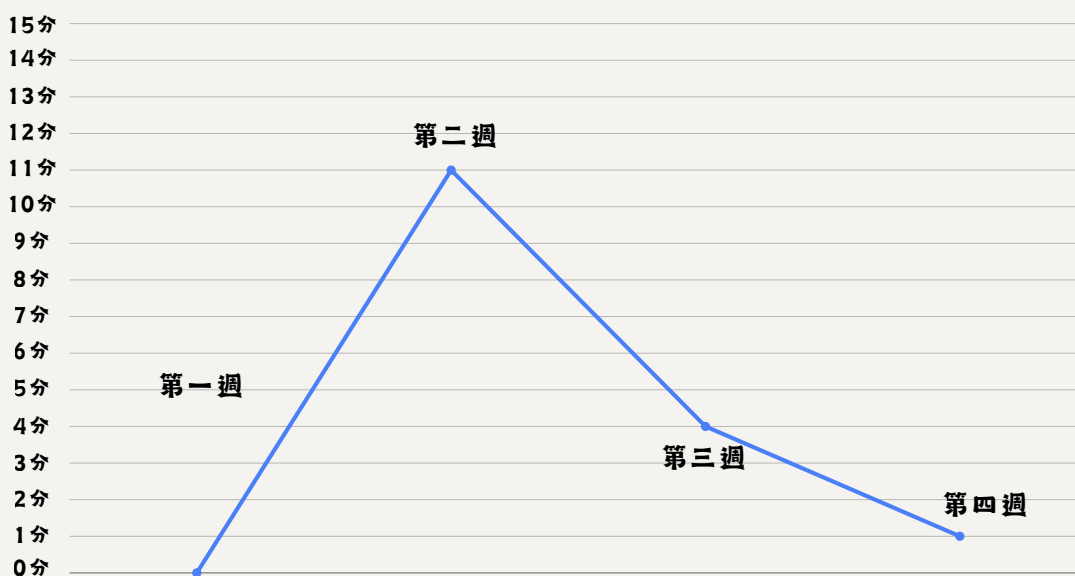
這是一個讓我印象深刻的一週，我沒有記得在這週遇到什麼比較困難的問題，但我很清楚的感受到我的行為跟生活不一樣了！

— 遇到困難

這不算突然性的，這是一種我自己意外的自我觀察。我以前要讀書需要先進行事前冷靜，要先坐下來冷靜發呆一下，或是看著書一些時間我才能進入狀態。

— 如何解決問題

經過這一週的行為改變跟行動之後，我的專注力、耐心甚至事情執行的態度也不一樣了，透過一點點的小改變讓現在我在讀書時很容易就進入狀態，不用在像之前一樣需要放空或是冷靜一下才能進入狀態！



心理狀況—對使用社群媒體的反應 (分數點)



出去走走時，拍下的照片！

行為的改善

● 專注力：

- 原本：需要花一些時間調整狀態，才能開始閱讀。
- 現在：不太需要調整心態，就能直接開始認真讀書，無論是課外閱讀還是課業複習。

● 耐心：

- 原本：從前出門或是做事，我會覺得很不耐煩，什麼時候才能結束。
- 現在：我能花時間好好的去體驗一件事情、一個過程，最直觀的例子就是我能靜下來好好觀察自己，將這個行動持續並記錄下來。

● 做事態度：

- 原本：想到就做，幾乎不規劃不探討，直接執行，很衝。
- 現在：我會開始花時間跟心思，先去把想法或自我改變記錄下來，然後了解這件事情，無論是研究、搜尋、找尋問題，然後在慢慢一步一步執行。

● 生活習慣：

- 原本：完全不作任何規劃或記錄，常常不知道自己之前到底做了什麼。
- 現在：開始做自我觀察、行程安排，甚至多出去走走調適身心。



社群使用改善

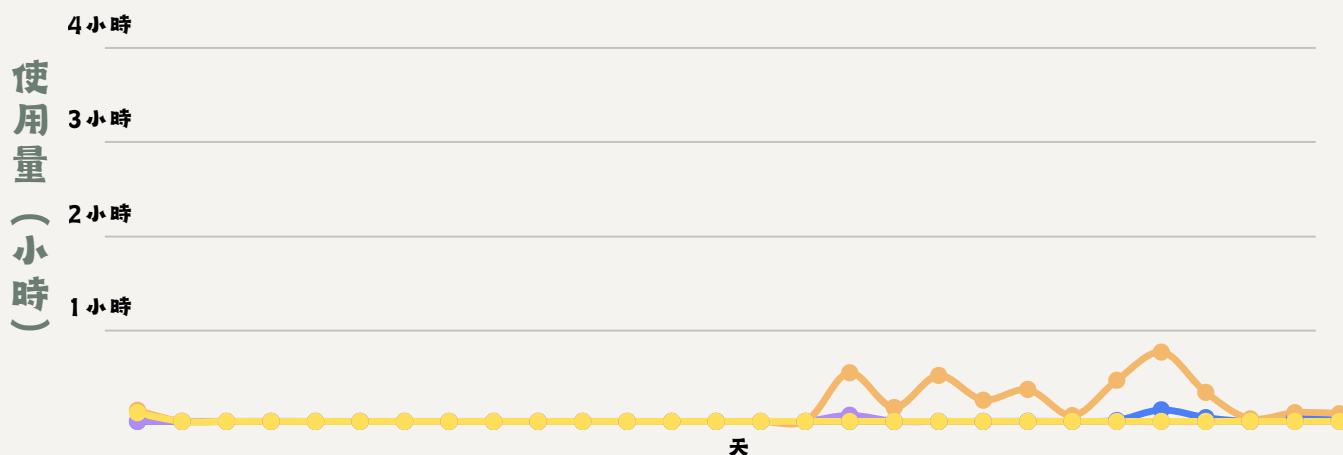
從手機使用情況上，數續有著**明顯的改善**體驗從原本**平均2, 3個小時**，透過行動改善降至**30分鐘以內**甚至完全不使用。



每天平均九分鐘 (非實際情況, app計算)

一個月共使用四小時

● Discord ● Facebook ● Instagram ● Threads



暫停一個月的使用情況記錄 (02/07~03/06)

更豐富的時間運用

透過寒假的機會，以及停止使用社群媒體空出來的時間讓我能再寒假中規劃更多屬於我自己專屬的自我陪伴行程！除了學會如何規劃行程以外，也讓自己學會什麼才是真正的「給自己找有意義的事情做」，而不是假忙碌。



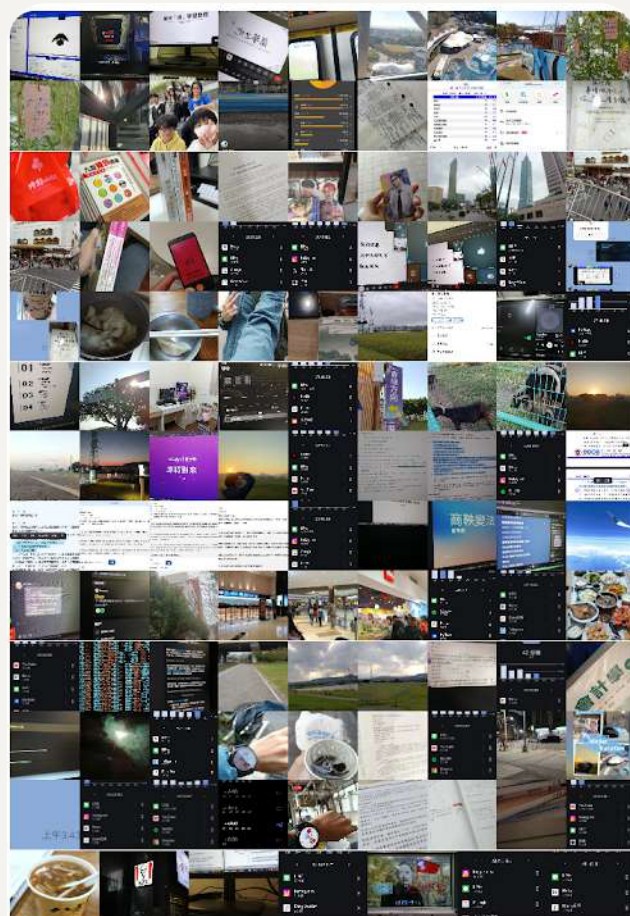
行程安排情況

意外的影響力

我沒有想到，只是我自己小小的個人契機以及我的動機，能讓我同學也一同參與行動，雖然我們並沒有一同互相記錄，但能這樣影響身邊的人讓我非常驚訝與開心！

隨手的記錄習慣

以前並不太使用行事曆或是相機去記錄一切，但在這個行動的執行中我反而嘗試花了許多時間去記錄每時每刻，或許也是透過這種方式慢慢的培養耐心、專注力，多注意週遭。



2月

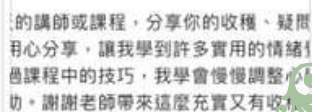
2026
retro

二月的Retro (生活記錄軟體) 相片回顧

經歷這一個月完整的行動，有一些感受到一些明顯的個人變化，這也讓我想到政府近幾年提倡的「社會情緒學習」，之前也有看到e-Peer平台有講述相關的內容跟課程，或許情緒覺察這件事情並不困難，人人都可以執行，而且可以從日常習慣開始改變，我把我的體會跟想法寫成文章並在分享到e-Peer平台上！除了個人紀錄也算是一個個人分享。



在e-Peer平台上的行動紀錄&分享



當時閱讀e-Peer上「社會情緒學習」的貼文的心得分享

溝通互動

科技資訊與媒體素養

運用行動的方式建立網路世界與現實世界的明確意識感受，在抽離社群媒體的這段時間中改成**多閱讀多思考**的方式**加強自我判斷力**，對網路資訊有更強的判讀能力。

自主行動

身心素養與自我精進

透過當時的契機開始了這個行動，得以機會透過這個行動的過程中可以充實的**重新認識自己**，把專注力重新回到自己身上，並且有效的運用空間時間去**學習、了解或探索新的技巧、事務甚至是與家人聊天，出門散步、運動。**

系統思考與解決問題

當遇到挫折時並不是一味的宣洩情緒，而是透過**自我反思**的方式去了解自己潛在的**困境與問題**，嘗試學習並**解決**，透過「**發現問題、分析問題、規劃方法**」緩慢不急的方式慢慢解決問題，將行動化為自我學習。

規劃執行與創新應變

當發現自身問題時，直接行動說是挑戰也是嘗試，在過程中透過**學習時間規劃**的能力，有效的**運用這一個月行動時間**，也透過這個機會度過了不同週、應對不同難題。



每週平均日步數步數、運動記錄



核心素養三面九項，教育部2014

未來三年的規劃

改變讀書習慣

專注與耐心的結合，在接下來的高職生活中，除了要維持專注與耐心更實際的是照顧課業。

- 我打算：運用YPT開始頻繁記錄讀書情況。然後運用筆記本記錄下來每次的感受去觀察自己的讀書狀態。更有利於調試有效率的讀書方式，甚至能更好的維持讀書習慣，而不是為了讀書而讀書。
- 除了持續培養專注跟耐心，也開始對讀書下功夫。

金錢管理

在即將成年的過程中，資產管理越來越重要，所以除了時間我打算開始培養金錢管理的能力與習慣。

- 我決定：先從基本的記帳開始，記錄下每次的花費，並且在每月回顧當月的花費，了解自己的支出習慣，再來是慢慢調整並規劃出屬於適合自己的資產分配方式。甚至可以結合自己就讀高科的專業，去分析自己的財務狀況。
- 除了培養耐心，也持續改變生活習慣。

持續記錄下來

電子資訊是沒有溫度的，我規劃在之後每月甚至是每週到每日開始習慣撰寫日記、手帳，記錄下每天的心情、每次做事的狀態，好讓之後的自己回顧當時的情境，如何應對並解決的。

- 我決定：購買一些筆記本，開始以週單位持續用手寫的方式記錄下我的每週回顧與心情，遇到了哪些事情呀...等。
- 除了持續改變生活習慣，也慢慢重視自己過的每一天。

傳播出去

這種行動跟記錄是很難得的，大家都在講社會情緒學習、情緒覺察、社群使用減少，但沒有太多親身經驗分享，很多資源都只是一種的教材。

- 我決定：辦一些分享會、學生活動實際分享我自己的經歷感受，與其他人一同面對面對談交流、在網路上寫成文章或拍成影片，至少在這個混亂的資訊空間留存一些有益的內容。
- 這除了是一種自我記錄，也是一種對他人遠距離的幫助。只要有一個人因為我的分享，也開始行動，改變自我就值得了。

總結

雖然這不是一個預先規劃好的自我學習，但一個契機一個堅持重新培養了我的耐心、專注力，甚至學會了如何好好的規劃時間、安排行程，多運用手機的鏡頭記錄下生活。經過這次的行動我也想把我這個行為與想法分享給更多人，我相信意外的一次影響能刻意的造成更多影響。透過這次行動「重新培養專注力也重新認識自己」。

行程規劃

時間管理

觀察週邊風景

情緒覺察

奪回主控權

專注力

耐心程度

做事方式

