



2026 第六屆

金質歷程獎

Golden Academic Portfolio Award



社團法人
慧治教育協會

一個月的數位斷食

| 學校 三重商工 | 類別 自主學習成果 | 作者 唐禹平



完整作品

百字簡述

由於五專轉學考不如預期的結果以及當時對於網路資訊過於雜亂的感受，直接停止使用社群媒體，透過這個契機遠離混亂的網路世界，重新培養：專注力、耐心、情緒覺察能力，並且開始學習安排時間，重新掌握自我的控制權！

動機與目標

寒假期間，我參加準備已久的五專轉學考，原本充滿信心，但放榜結果卻是未錄取，因此產生失落與挫折感。同時在社群媒體上看到他人的好消息，也加深了負面情緒。經過反思並與朋友討論後，我決定以這次經驗為轉折點，停止使用社群媒體，並結束過去總是猶豫不決的狀態，開始讓自己遠離資訊干擾，將注意力重新回到自我調整與學習上。

成績查詢

考試科目	成績
國文	76.00
英文	72.00
實得分數	148.00

錄取查詢

錄取查詢

未錄取

▲ 五專轉學考不如預期，成為我開始數位斷食的契機。

學習過程

- 夢幻的開始

藉由這個契機，透過退出社群、克制慾望的誘惑，展開一場屬於自己與自己相處的旅程。起初一切都很美好，和我預期中的一樣：現在這是我的世界我的時間。沒有人能打擾了，排除了外界的影響，我的身心平靜很多。

- 危機，總是會發生一些意外

被社群慾望纏身已久的我，在度過低潮期後回到了與以往相同的生活，但現在的我缺少了社群媒體帶來的多巴胺刺激，使我開始出現一些戒斷反應。但透過「注意力轉移」，透過自己出去走走、與家人出遊，我重新找回了對生活的掌控權，也慢慢度過了對於廉價多巴胺的渴望感。

- 自控，從現在開始實踐

我的人生，由我決定。看過美好也度過難關，在接下來的時間裡，我開始學著規劃時間、安排行程，讓自己不要渾渾噩噩過日子，並持續將自主學習培養成生活習慣。



▲ 與同學散步，隨手拍的照



▲ 和好久沒聚的朋友約出來吃個飯！

學習收穫



珍惜家人時光



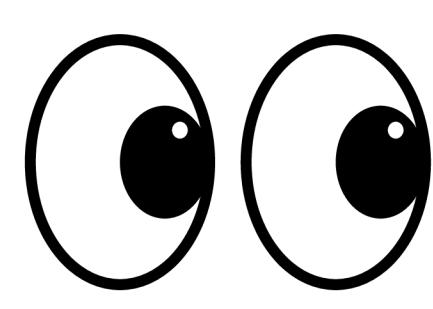
奪回自主時間



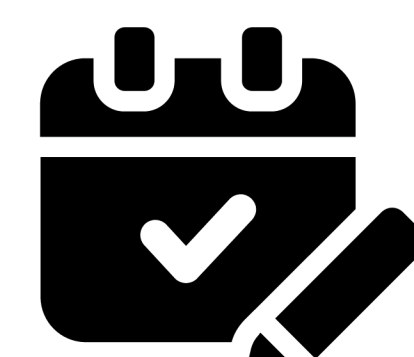
情緒覺察能力



控制網路使用



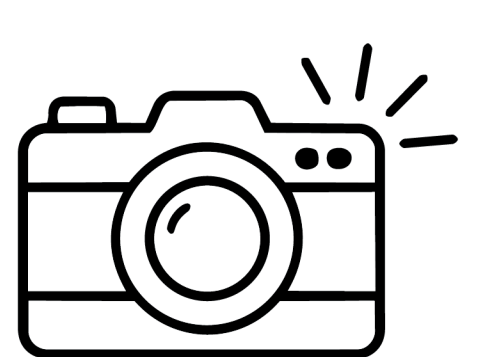
培養專注能力



提前安排日程



先規劃後行動



隨手記錄生活



▲ 與家人一同賞櫻



▲ 隨手記錄的日常照片

透過行動，重新掌握自己人生控制權。遠離誘惑，培養自控力、專注力。Focus on myself！

心得反思

「我的行動回顧」奪回自主權之戰

透過這個契機，我重新掌握了自己生活的主控權，這也讓我聯想到英文單字「Empowerment」。透過實際行動與循序漸進地調整，我逐步度過每個階段的挑戰，也在過程中建立更穩定的自我管理 ability。

「未來展望」大家都需要了解的人生命題

自主行動除了成就自己，更重要的是回饋社會。不需要太偉大，但我希望能透過自身的行動經驗，將個人成長與教育議題結合起來，分享給更多人，並將這些理念傳遞出去。



▲ 整個計畫，最激勵我的一句話