


# 多巴胺排毒，我的人生由我掌握！

---

網際網路於現代社會的影響已經不容小覷，多巴胺的天平正在趨向失控，而本篇簡報將從作者的三十天實驗裡，一步一步的教會你如何與多巴胺打交道！

 吳念寬

© CC BY-NC

# 作者介紹

3 年

5+

600000+

社群經驗

網站專案

受惠用戶

各位早安，我是一位常被大佬們炸魚的高中生開發者。  
在下擅長創新用戶體驗、挖掘專案靈感，除了開發專案  
以外，也喜歡獨自一個人探索奇景！



ONION.OWO



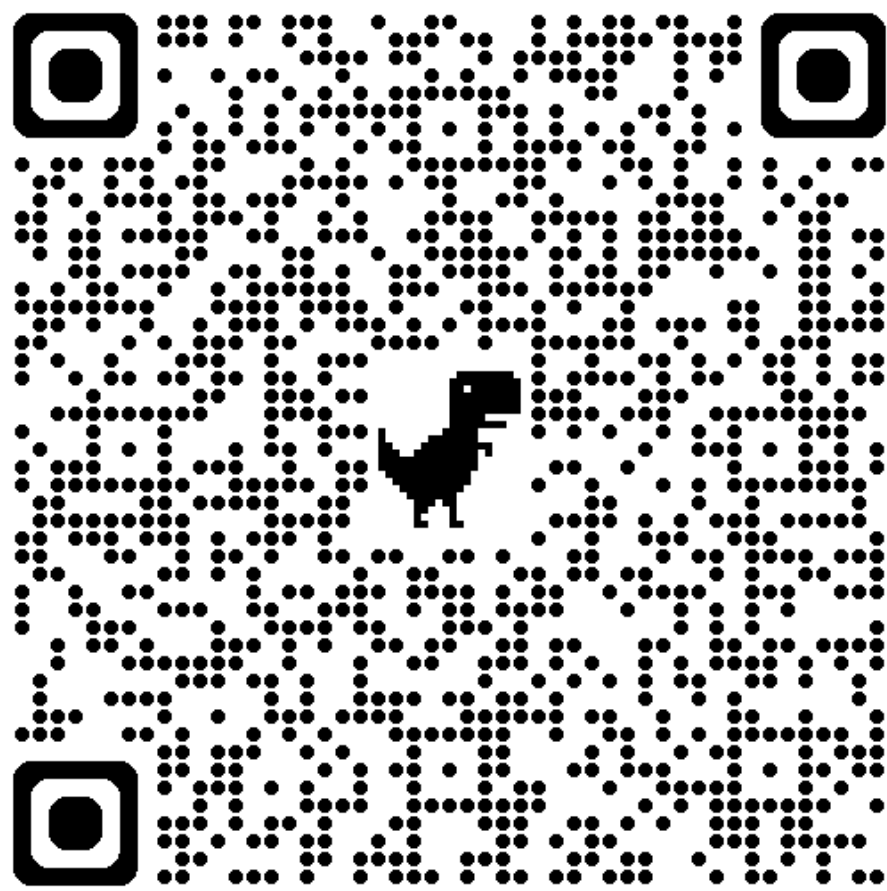
ONION.TW



吳念寬



## QRCODE



# 目錄

## TABLE OF CONTENTS

- 甚麼是多巴胺排毒？
- 多巴胺排毒的好處？
- 作者的三十天實驗
- 心得與反思

# 甚麼是多巴胺排毒？

「多巴胺排毒」是源自矽谷的斷食法，主張在一段時間內遠離手機、社群媒體、甜食等高刺激行為。其核心目的是重設大腦獎賞機制，減少對即時快感的依賴，進而提升專注力、降低焦慮，找回對平凡小事的愉悅感。



# 多巴胺排毒的好處？

- 提升專注力與生產力

通知與其他干擾你大腦思考的誘惑將不再影響你，進而提升專注度。

- 找回對於平凡事物的快樂

多巴胺排毒重設了你對事物的敏感度，讓你更容易從生活中找到樂趣！

- 強化自控力與意志力

可以克服吃甜食、社群媒體或其他容易刺激多巴胺的行為，不會被牽著鼻子走。

- 減緩焦慮與數位壓力

由於減少了手機的使用，讓你可以重新專注在自己的生活上，不會輕易被他人影響。

# 『作者的三十天實驗』

對，這是三十天的多巴胺排毒實驗。

每天會盡可能控制手機的使用時間，並在每天睡前結算數據。

# DAY.1

這是計畫開始的第一天，目前沒有任何感覺。

\*這是我妹的醜魚裝 🤪，沒想到她會同意借我 🌱



3時13分



Category	凌晨12時	清晨6時	中午12時	下午6時
社交	1時6分	45分	45分	33分
遊戲	45分	45分	45分	33分
工具程式	1時6分	45分	45分	33分

多巴胺排毒 Day.1

- 減少手機使用、瀏覽社群、少做大幅度刺激多巴胺的事情。
- 聽歌可以，但不要去聽太激動的那種。

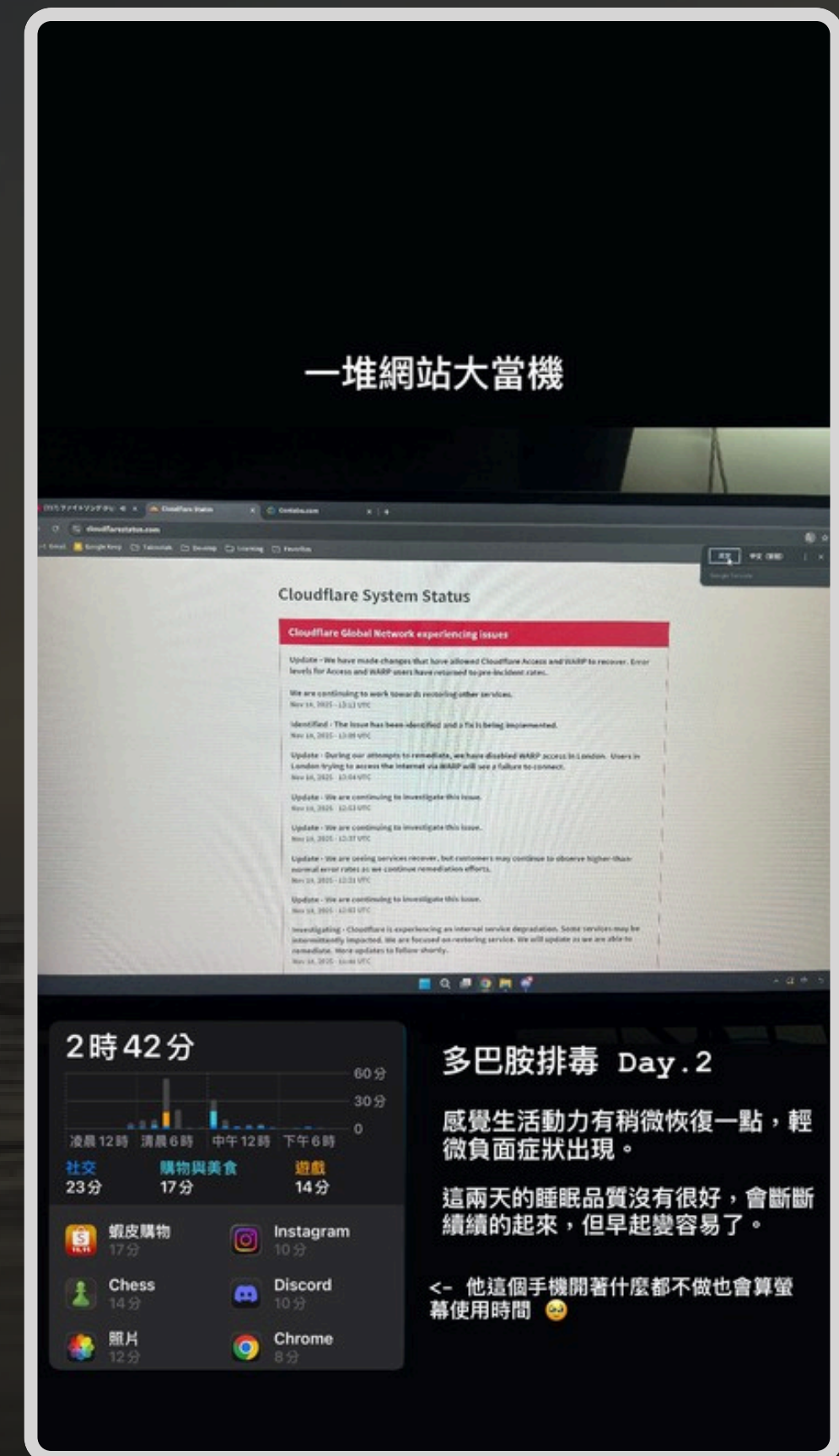
🌱 第一天感覺除了無聊還是無聊.....

Chess	45分	LINE	13分
Discord	40分	Instagram	10分
MixerBox AI	20分	Chrome	8分

# DAY.2

可以輕微的感覺到生活動力正在回升，但不多。  
開始會覺得想放棄、很無聊。

但也正是因為螢幕使用時間的減少，使睡覺時間  
提前，讓精力可以稍微恢復！





# DAY.3

## 早起變得容易

目前感覺到早起變得容易了，但因為是冬天的關係，感覺差別不大。

有醜魚吵我睡覺 🥹

新竹風大又冷，我在床上窩了 30 分鐘才起來。



2時20分



多巴胺排毒 Day.3

早睡讓早起變得容易很多，負面的情緒會開始上來，加上這個冷死人的冬天，動力會縮減。

多巴胺的體內平衡機制正在讓你無法戒除任何事物，你不想做，但戒斷反應會讓你不得不做，間接成為了一種傷害沒那麼高的毒品。



# DAY.4

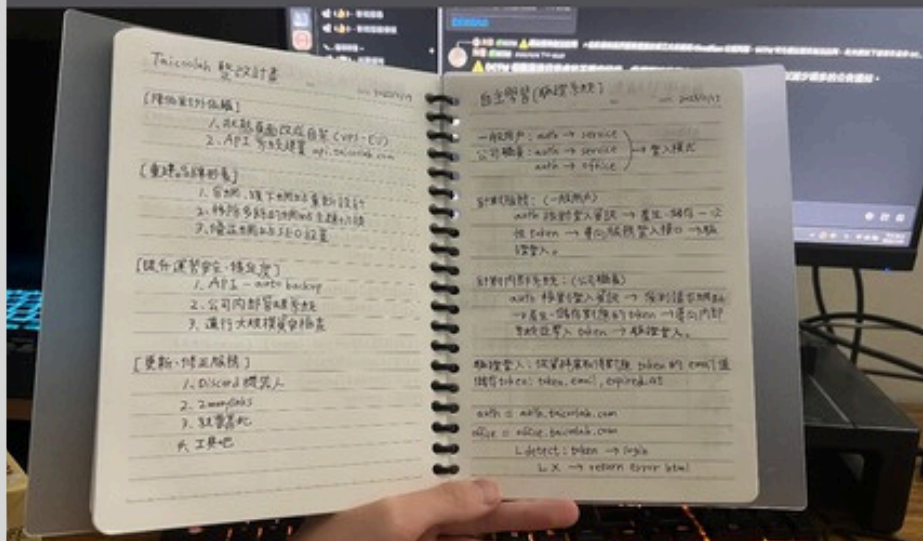
## 開始手寫筆記

今天遇到了新的問題，因為我排程的規劃大部分都依賴手機，導致我一用手機打規劃，螢幕使用時間就會往上漲，因此才拿出了前面買了很久的小筆記本來用。


感覺聲音有變渾厚一點，氣色也有好一點點，眼睛睜的更大了。

今天開著手機完全不知道要幹嘛，一直看著螢幕發呆。

還是手寫比較有感覺，寫規劃順便改改我的字跡。



1時52分



Category	Time Spent
社交	45分
工具程式	10分
生產力工具與財經	8分

多巴胺排毒 Day . 4

第四天情緒起伏很大，會有負面的自卑、自暴自棄心理出現，但靜靜等個幾分鐘就會消失了。專注力在今天有稍微提升，也許是跟前幾天的健康作息有關。直到今日，早上的精神變得越來越好了。

Instagram	23分	Chrome	7分
Discord	17分	蝦皮購物	5分
行動郵局	7分	YouTube	4分

# DAY.5

## 早上精神變好

因為減少手機使用的緣故，於睡眠時間大幅度增加的情況下，早上的精神變得更好了。

心態開始有顯著的改變，正向的念頭也開始不斷增加！

今天花了一些時間在擬報告的講解大綱，我到現在還是很不喜歡帶稿子，總感覺不是很自在，還是喜歡先擬過大綱再即興講內容www

我可以看這個影片看一整個小時，太適合用來靜心了，尤其是配上影片中的 Lofi 音樂。  
(YT: Abao Vision)



2時37分



離報	LINE
55 分	13 分
Discord	YouTube
22 分	6 分
Instagram	行動郵局
18 分	5 分

多巴胺排毒 Day.5

今天早上五點整就起來了，感覺一下子就清醒很多。目前感覺專注力跟精神都有顯著提升，心思也有在隨著改變，我離當初那個純真的我，又近了一點了！

T  
A  
I  
C  
O  
O  
L  
A  
H



# DAY.6

這天沒什麼感覺，我只知道快被冷死了。



# DAY.7

## 戒斷反應出現

戒斷反應開始出現，腦中會有更多的念頭想讓你回到當初的樣子，大部分人就是在這個時候撐不下去，導致功虧一簣。

保持正向的心態，繼續堅持！

然後我在想要不要換個髮型，猶豫要不要跟我的瀏海說再見 🤔

我現在每天都有拍個照紀錄一下自己的氣色，跟第一天相比我的氣色真的好了蠻多 🥳



2時45分



多巴胺排毒 Day.7

對這裡是快要被戒斷反應搞到起肖的我，今天消化了一些工作的排程，台酷拉的東西準備要在之後來點大改動了，看我操作！

確實是該撥點時間出來摸草了，陽光開朗大男孩要登場了！

T  
A  
I  
C  
O  
O  
L  
A  
H



# DAY.8

## 戒斷反應擴大

戒斷反應開始擴大，心情會開始變得有點不耐煩、暴躁，這是因為多巴胺的體內平衡機制正在平衡，當前面享受的快樂越多，後面想要恢復，受到的痛苦也會越多。



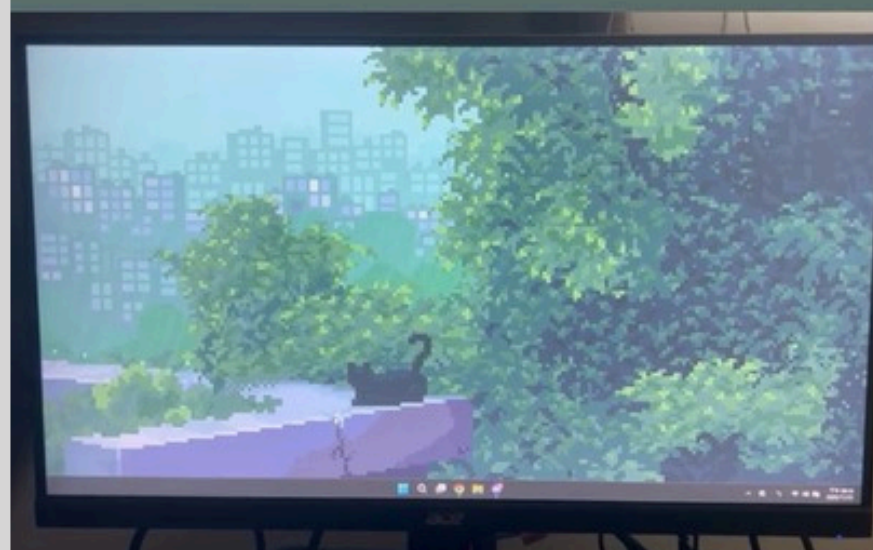


# DAY.9

## 負面症狀減輕

負面症狀在幾天的平衡之下會開始逐漸減輕，腦中的思緒可能會變得很複雜，一下正向一下負面，不過只要能挺過這幾天，後面就會越來越輕鬆了！

然後我有開個精選放我的多巴胺排毒的限動，有興趣的可以去看看 🌱



2時12分



Instagram	34分	YouTube	14分
Chrome	29分	相機	4分
Discord	21分	MixerBox AI	3分

### 多巴胺排毒 Day.9

感覺又開始累起來了，困意總會突然就衝上來。負面症狀在今天有所減輕。距離計畫完成還有 21 天，螢幕使用時間居然還在 2 個小時上下，我要開大招了 🤖🌱

等期中考考完我就可以認真休息一下下了～

# DAY.10

## 睡眠狀況變好

隨著時間的增加，生理時鐘調整到了九點半就開始想睡覺。而睡眠時間的增加，也可以讓明天的心情跟精力都得到大幅度提升。

\*我另一個用來紀錄我多巴胺排毒狀態的小筆記本！



2時17分



### 多巴胺排毒 Day.10

嘿對氣色變好很多了，動力也是嘎嘎往上漲，最近在忙重新設計網站的東西，目前穩定推進中。

然後在 9.30 多就已經開始困了，生理時鐘被調到 9 點睡覺了。

T  
A  
I  
C  
O  
O  
L  
A  
H



# DAY.11

接著就遇到新的問題了，平常無聊我會去下點西洋棋來打發時間，由於沒有實體棋盤的關係，導致手機的使用時間被進一步增加，所以我就跑去物色實體的西洋棋棋盤了 (x

\*對我真的不知道要放什麼圖了，只好派出可愛的  
卯咪們了



3時5分



多巴胺排毒 Day.11

今天下了一個小時的西洋棋，其他時間開著手機不知道要幹嘛 🙄

負面症狀還是有，但比前幾天還要輕微很多，感覺無聊的心態在今天也多了不少。

排程趕工中 🐼

# DAY.12

## 生活動力增加

多巴胺排毒的功效開始在今天有了顯著的改變，整個人會突然充滿動力，不再自暴自棄的去面對很多事情，同時因為睡眠時間、精力的增加與改變，心態也變得更好了！

等賺到更多錢再去其他地方開開我的眼界 🌱

活在過去你會後悔，活在未來你會焦慮，好好把握現在的時光吧！



2時27分



Discord	27分	照片	9分
Instagram	25分	LINE	8分
YouTube	18分	MixerBox AI	7分

### 多巴胺排毒 Day.12

感覺充滿了動力，專注度提升很多、早起變得更容易了。心態也跟著一起變了蠻多，更多積極的想法會開始浮現，目前外在變化不大，但是內在改了好多！

最近終於可以把火力都集中在我的排程上了，也許之後幾天的限動就會有成果浮出來w



# DAY.13

趁著動力回升，我飛速趕完了許多已經擱置很久的專案！



手機版懶人包看下一個限動 >>>

★這次我把台酷拉的官網整個完全重新設計，參考了很多大公司的設計方法。



1時24分



Instagram	32分
Chrome	6分
YouTube	15分
Messenger	2分
Discord	8分
相機	36秒

多巴胺排毒 Day.13

今天感覺充滿了動力，開發效率比先前好上了不少，雖然說下午的某些時候有點懶懶的，但大部分的時間我都可以保持專注在工作上 🌱

巨城快把我家附近塞爆了 🙌

T  
A  
I  
C  
O  
O  
L  
A  
H



# DAY.14

多巴胺排毒在這天正式來到了兩個禮拜，戒斷反應幅度會開始下降。

最近人生感覺沒有什麼方向，只知道我有一堆排程等著我去做 > - <



1時18分



多巴胺排毒 Day.14

感覺好無聊，沒有事情可以做，以後假日我應該要去外面爆肝，在家裡真的太悶了 🤔

目前已經連續早睡了很多天，這個黑眼圈只給我變淡一點點點點 🙄

# DAY.15

## 早起變得容易

從這天開始，早起變得超級容易。

手寫的規劃也越來越多頁了，看著就很有成就感，讓人想繼續堅持下去。

有點想要把多巴胺排毒直接上強度。然後最近我應該會開始修復我的其他專案，修復完抓個幾個禮拜休息一下，同時補充一下我的排程！



3時16分



LINE	Instagram
Discord	YouTube
Chrome	行動郵局

多巴胺排毒 Day.15

早上 5 點鬧鐘一響，居然我是清醒的，真的太扯。

最近手寫筆記的頻率變高了，也許這是一個放下手機的突破點？

對，我手機忘記關螢幕了 🍌



# DAY.16

## 輕微戒斷反應

直至第十六天，戒斷反應又開始上來了。  
社群軟體的使用量有了明顯上漲，不過都在掌握之中。

\*鑰匙差點回不來，謝謝在巨城接駁車上撿到我鑰匙的帥哥美女 🥺



3時32分



Chrome	43分
Discord	32分
Instagram	31分
LINE	29分
MixerBox AI	12分
YouTube	9分

多巴胺排毒 Day.16

還有好多東西等著我去弄qwq，然後報告的東西我會在專案修好開發完後才開始弄，等我弄好我就真的要去摸草了 🌱

多巴胺排毒還有 14 天！最近突然螢幕時間增加上來了，我要壓回去 🤪

T  
A  
I  
C  
O  
O  
L  
A  
H

# DAY.17

## 心態變得穩定

第十七天，心態變得更穩定了！

不會再輕易受到第三方影響，可以迅速抽出幻象，並專注在自己的生活上。



巨城有買新的一台接駁車了，也就是說基本無時無刻你都可以搭到車 🍌



2時14分



LINE 25分	Discord 15分
Instagram 22分	MixerBox AI 3分
相機 21分	Chrome 3分

多巴胺排毒 Day.17

好冷又好累，好想跟路邊的卯咪一樣懶懶的躺在那邊睡覺享受日光浴 🌿

欸確實，我的專注力有提升很多，早上的精神也是變好了，只是這個天氣真的會讓人很想要睡覺 🥱

排程減少了好多，耶！



# DAY.18

## 工作時間增加

由於多巴胺排毒的關係，減少手機使用意味著會多出更多時間，可以拿來用在休息或規劃未來要做的事情上！

我的上一隻耳機轉身到異世界了 🤖



2時33分



Chess 35分	Instagram 15分
Discord 24分	Authenticator 11分
Chrome 20分	YouTube 7分

多巴胺排毒 Day.18

冷冷的好想睡覺 🌱

目前感覺多出了一些時間，接下來就是一坨報告要做了，我的人生好無聊 🤖

難過但不知道該找誰傾訴，希望路邊的咪咪可以聽的懂我在說什麼 🤖

T  
A  
I  
C  
O  
O  
L  
A  
H



# DAY.19

多巴胺排毒不是每天都有變化，能否接納無聊感、適應新生活，就是成功的關鍵！

卡皮扒樹.....？



2時10分



遊戲 39 分	社交 28 分	工具程式 18 分
Chess 39 分	相機 9 分	
Discord 16 分	Instagram 9 分	
MixerBox AI 14 分	台鐵 e 訂通 3 分	

多巴胺排毒 Day.19

什麼都不想做 > - <

直到現在，多巴胺排毒幫我增加了很多空閒的時間，也正是因此，你才會感覺到很無聊！！

快要年底了，我感覺我今年好像比去年還廢 🐼

T  
A  
I  
C  
O  
O  
L  
A  
H

# DAY.20

因為早睡早起，我發現我的黑眼圈撤退了一點。

但也只有那麼一點而已。

高生活動力還在繼續讓我的排程們燃燒！

\*等簡報完成了我會再貼到這裡！



2時5分



照片	Chrome
Instagram	Discord
YouTube	台維e訂通

多巴胺排毒 Day.20

欸靠我的黑眼圈旁邊消了一點點，這是我第一次看到我黑眼圈退回去 🥳

快三個禮拜的早睡早起沒有辜負我的期望 🌱

今天都在忙簡報，設計簡報比開發專案好玩太多了！



# DAY.21

這天的感悟比較多，跟朋友一起出門玩的時候，  
大家都在用手機，然後我甚麼都不能做 :(

所以這時候我就會因為無聊去騷擾他們了 :>

強制他人一起多巴胺排毒 (x



# DAY.22

因為多巴胺排毒省下來的時間，讓我寫了很多的筆記，減輕了開發專案時的一點點壓力。

\*再八天我就解脫啦 🤔



2時27分



社交 54分 工具程式 51分 生產力工具與財經 19分

Chrome	42分	行動郵局	16分
Instagram	21分	訊息	9分
Discord	20分	MixerBox AI	7分

多巴胺排毒 Day.22

好無聊好無聊好無聊，沒有任何感覺

最近花錢又賺錢，我要在這個限動乞討 🤔

我無法想像我寫了這麼多的筆記了 🤔



# DAY.23

手機並非完全邪惡的存在，他既可以是教學工具，也可以是幫助你走向進步的存在。





# DAY.24

這天沒有任何感覺。

有沒有人可以教我怎麼休息可以讓狀態恢復的最快 🤔



3時18分



社交 1 時 12 分 遊戲 50 分 購物與美食 23 分

Chess 50 分	Discord 17 分
Instagram 40 分	Chrome 16 分
McDonald's 23 分	LINE 13 分

多巴胺排毒 Day . 24

想要擺爛了: (

好累好想睡，今天給風吹到頭爆炸痛 🤔 我只想跟我的床約會一整天 🤔

好啦不管，起碼先撐到今年結束！

T  
A  
I  
C  
O  
O  
L  
A  
H

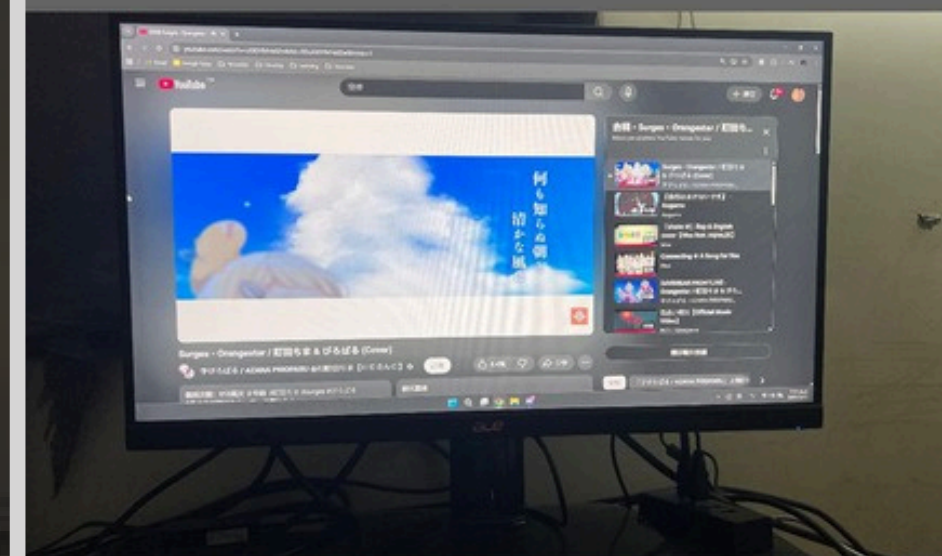
# DAY.25

## 睡眠情況改善

早睡早起的功效正在逐漸顯現？

最大的感覺就是精神變好了，也不會想要補眠。

🌱 想要摸草，但最近的行程實在抽不出時間



2時58分



社交 2時34分 娛樂 14分 工具程式 5分

LINE 2時10分

Discord 9分

YouTube 14分

Chrome 5分

Instagram 14分

threads.com 30秒

### 多巴胺排毒 Day.25

今天在家跟床約會了，昨天回家就感覺頭爆炸痛，然後請假在家還是得繼續爆肝，我的白頭髮越來越多了 🤔

目前觀察下來，我的兩隻眼睛最邊邊的黑眼圈已經不見了，感覺有往內縮圈的感覺，這是我第一次看到我黑眼圈消回去 🙌

T  
A  
I  
C  
O  
O  
L  
A  
H



# DAY.26

這天沒有任何變化，多巴胺排毒就是如此。

🌱 壓力好大，我該怎麼辦



3時5分



	Instagram	37 分		YouTube	19 分
	愛筆思畫 X	34 分		文件	16 分
	行動郵局	23 分		Discord	11 分

多巴胺排毒 Day.26

好累好累好累，只想擺爛不想做事 🐼🐼

最近的變化很小，還需要再觀察看看。

T  
A  
I  
C  
O  
O  
L  
A  
H



# DAY.27

透過多巴胺排毒省下來的時間，我的專案們  
終於有點進度了，有望在年底前趕完！

我要在這裡種草來綠化一下我的憂愁



## 多巴胺排毒 Day.27

坐牢的一天，除了趕進度還是趕進度，每天都是早起精神充足然後一路榨乾到晚上，希望明天的我能夠把這陀東西盡快解決 🤔

然後我的服務終於在賺錢了，目前已經有了一些預備用的資金，開心 😊

# DAY.28

## 專注度大提升

我在做簡報的時候發現，我的專注度比以往更高了，可以更容易進入心流狀態，而且還不會被身旁的手機吸引注意力！



T  
A  
I  
C  
O  
O  
L  
A  
H



# DAY.29

隨著多巴胺排毒計畫邁入倒數第二天，其實我的生活已經有很多內在的改變了！





# DAY.30

多巴胺排毒正式進入尾聲，這三十天內，我  
感覺到了：動力提升、時間變多、心態變好、  
睡覺時間變多、專注度越來越高！

🌱 我的一堆東西終於開始收尾了，超感動。  
也就代表著我可以好好的專注在我的生活上了  
🌱🌱🌱🌱

看著平台廣告帶來的錢錢一筆一筆入帳，我感覺我快要黑化成邪惡資本家了 🤩



2時40分



Discord	45分	Chrome	16分
愛筆思畫 X	33分	MixerBox AI	8分
Instagram	26分	相機	1分

多巴胺排毒 Day.30  
耶嘿，結束這個計畫了！  
\\ (•̀•́) //

這三十天感覺到了：  
1. 動力提升  
2. 時間變多了  
3. 心情不會容易受到手機影響  
4. 睡覺時間提前了  
5. 更容易進入專注狀態

# 心得與反思

在做完了三十天的多巴胺排毒後，感覺生活中有了很多的變化，例如：  
省出很多時間、更容易進入專注狀態等。

要減少手機的使用真的很困難，現代生活中到處都可以用的上手機，例如美術課的電子繪圖、結帳時的電子支付。

在執行實驗的過程中，也很常被他人懷疑這個多巴胺排毒的效果真實性，所以我才製作出了這個簡報，希望能夠說服更多人放下手機並專注在生活上！

現在的我感覺生活更有動力，有很多時間可以專注在自己喜歡的事物上！



# CC 授權

本簡報依據 **創用CC 姓名標示-非商業性 4.0** 國際授權條款 (Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License) 授權。

您可以在任何媒介以任何形式自由地分享（複製、散布、傳輸）與改作（修改、轉換、建構於其上）本簡報，唯須遵守下列條件：

- **姓名標示 (Attribution - BY)**：您必須按照作者或授權人（但不得以任何暗示他們贊助您或您的使用的方式）所指定的方式標示姓名。
- **非商業性 (NonCommercial - NC)**：您不得將本簡報或其改作版本用於商業目的。

簡而言之，您可以在使用本簡報的內容時註明作者姓名，並自由地分享和改作，但不能將其用於任何形式的商業營利。