

# 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](https://www.instagram.com/onion.owo/)

 [ONION.TW](https://discord.com/invite/ONION.TW)



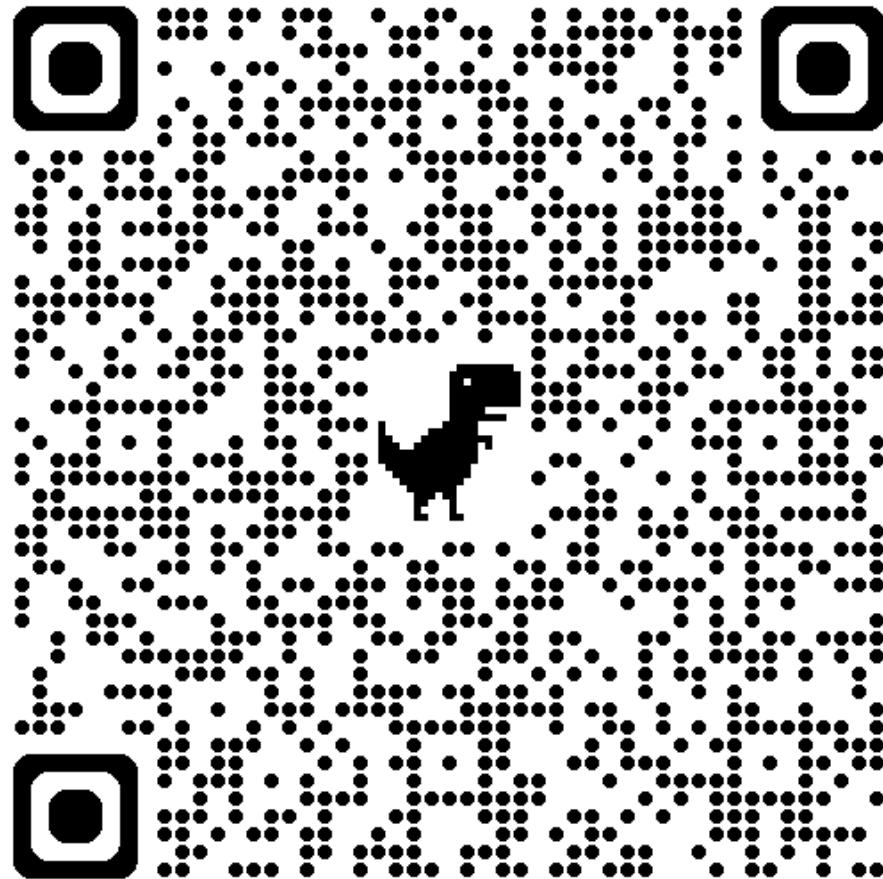
# 吳念寬



# 目錄

## TABLE OF CONTENTS

### QR CODE



- 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

T  
A  
I  
C  
O  
O  
L  
A  
H

## 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。

T  
A  
I  
C  
O  
L  
A  
H



\*這是我妹的醜魚裝 😳，沒想到她會同意借我 🎉

3時13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.....

類別	時間	分鐘
社交	凌晨12時	1時5分
遊戲	凌晨6時	45分
工具程式	中午12時	33分
Chess	下午6時	45分
Discord	晚上12時	40分
MixerBox AI	凌晨1時	20分
LINE	凌晨2時	13分
Instagram	凌晨3時	10分
Chrome	凌晨4時	9分

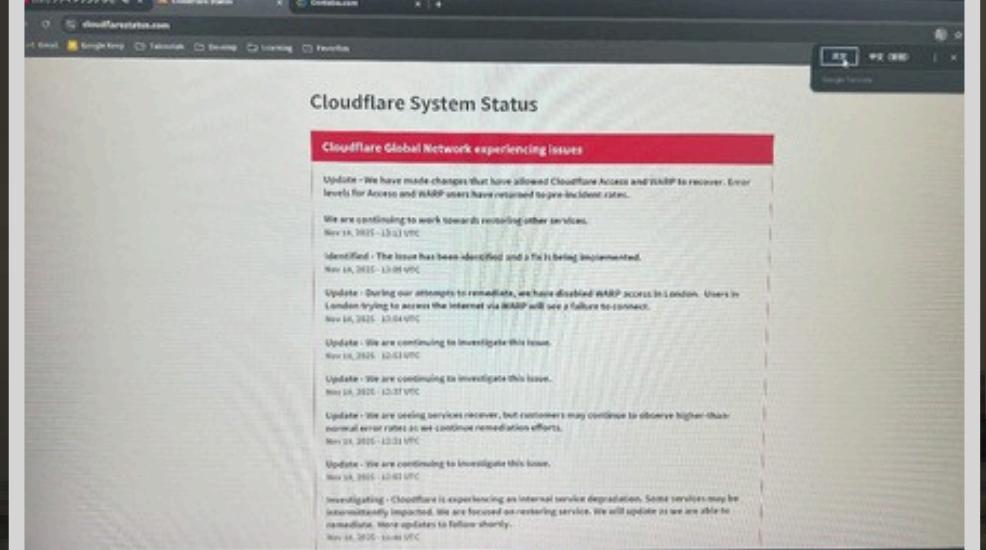
# DAY.2

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！

一堆網站大當機



Cloudflare System Status

Cloudflare Global Network experiencing issues

Update - We have made changes that have allowed Cloudflare Access and WARP to recover. Error levels for Access and WARP users have returned to pre-incident rates.

Nov 14, 2015 - 13:11 UTC

We are continuing to work towards resolving other services.

Identified - The issue has been identified and a fix is being implemented.

Nov 14, 2015 - 13:09 UTC

Update - During our attempts to remediate, we have disabled WARP access in London. Users in London trying to access the internet via WARP will see a failure to connect.

Nov 14, 2015 - 13:04 UTC

Update - We are continuing to investigate this issue.

Nov 14, 2015 - 12:53 UTC

Update - We are continuing to investigate this issue.

Nov 14, 2015 - 12:37 UTC

Update - We are seeing services recover, but customers may continue to observe higher-than-normal error rates as we continue remediation efforts.

Nov 14, 2015 - 12:31 UTC

Update - We are continuing to investigate this issue.

Nov 14, 2015 - 12:01 UTC

Investigating - Cloudflare is experiencing internal service degradation. Some services may be intermittently impacted. We are focused on restoring service. We will update as we are able to remediate. More updates to follow shortly.

Nov 14, 2015 - 12:00 UTC

2時42分

多巴胺排毒 Day.2

感覺生活動力有稍微恢復一點，輕微負面症狀出現。

這兩天的睡眠品質沒有很好，會斷斷續續的起來，但早起變容易了。

<- 他這個手機開著什麼都不做也會算螢幕使用時間 😊



时段	时段内活动	时段内时长
凌晨12时 - 清晨6时	社交	23分
清晨6时 - 中午12时	购物与美食	17分
中午12时 - 下午6时	游戏	14分
下午6时 - 2時42分	社交媒体 (Instagram, Facebook, 短信)	16分

蝦皮購物 17分

Instagram 10分

Chess 14分

Discord 10分

照片 12分

Chrome 8分

# 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。

T  
A  
I  
C  
O  
L  
A  
H

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。

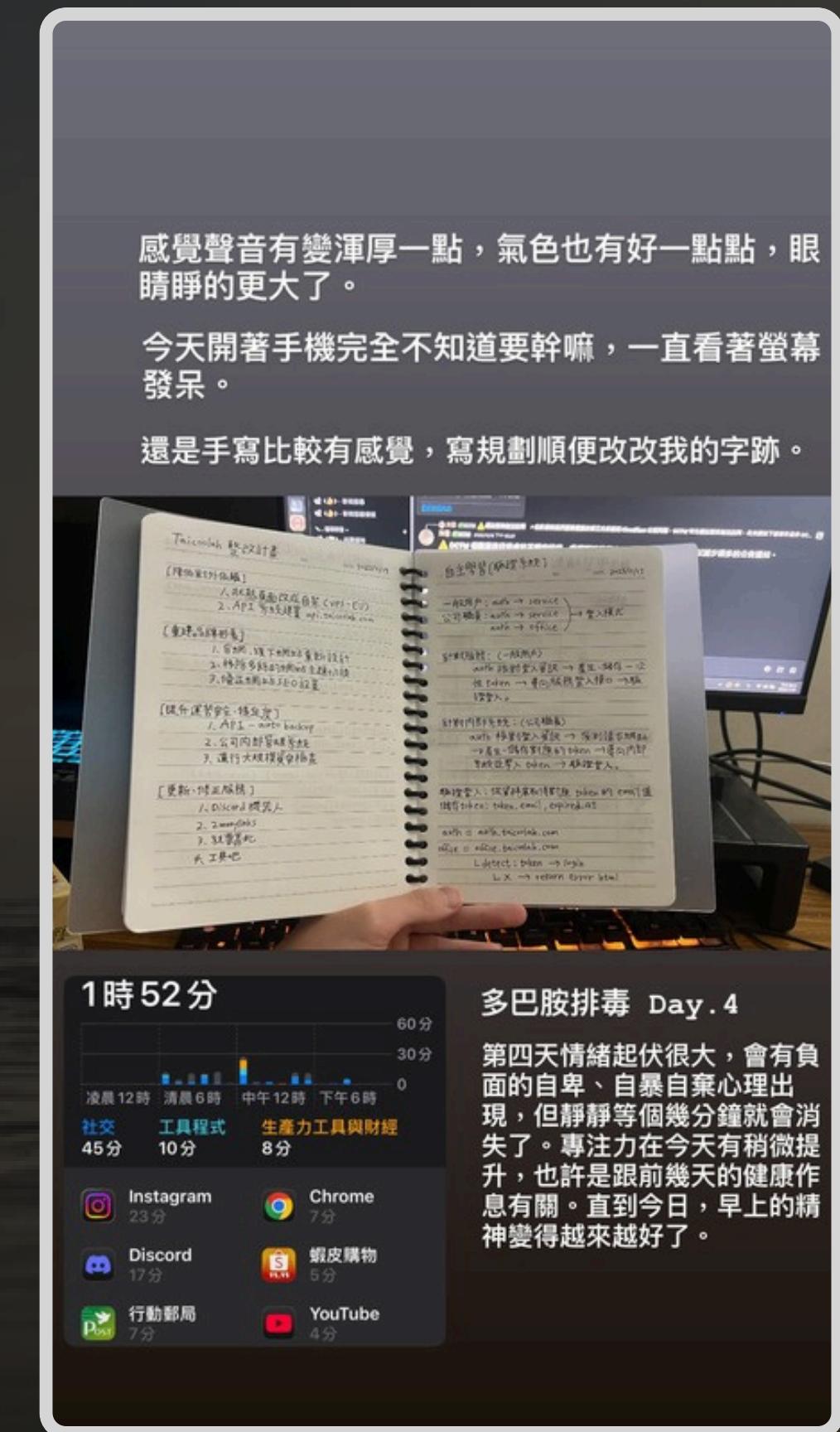
時間	活動	時間	
凌晨12時	清晨6時	中午12時	下午6時
35分	27分	20分	0

App	時間
Chess	20分
MixerBox AI	17分
Instagram	16分
Discord	16分
YouTube	12分
Chrome	9分

# 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。



T  
A  
I  
C  
O  
O  
L  
A  
H

# 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)



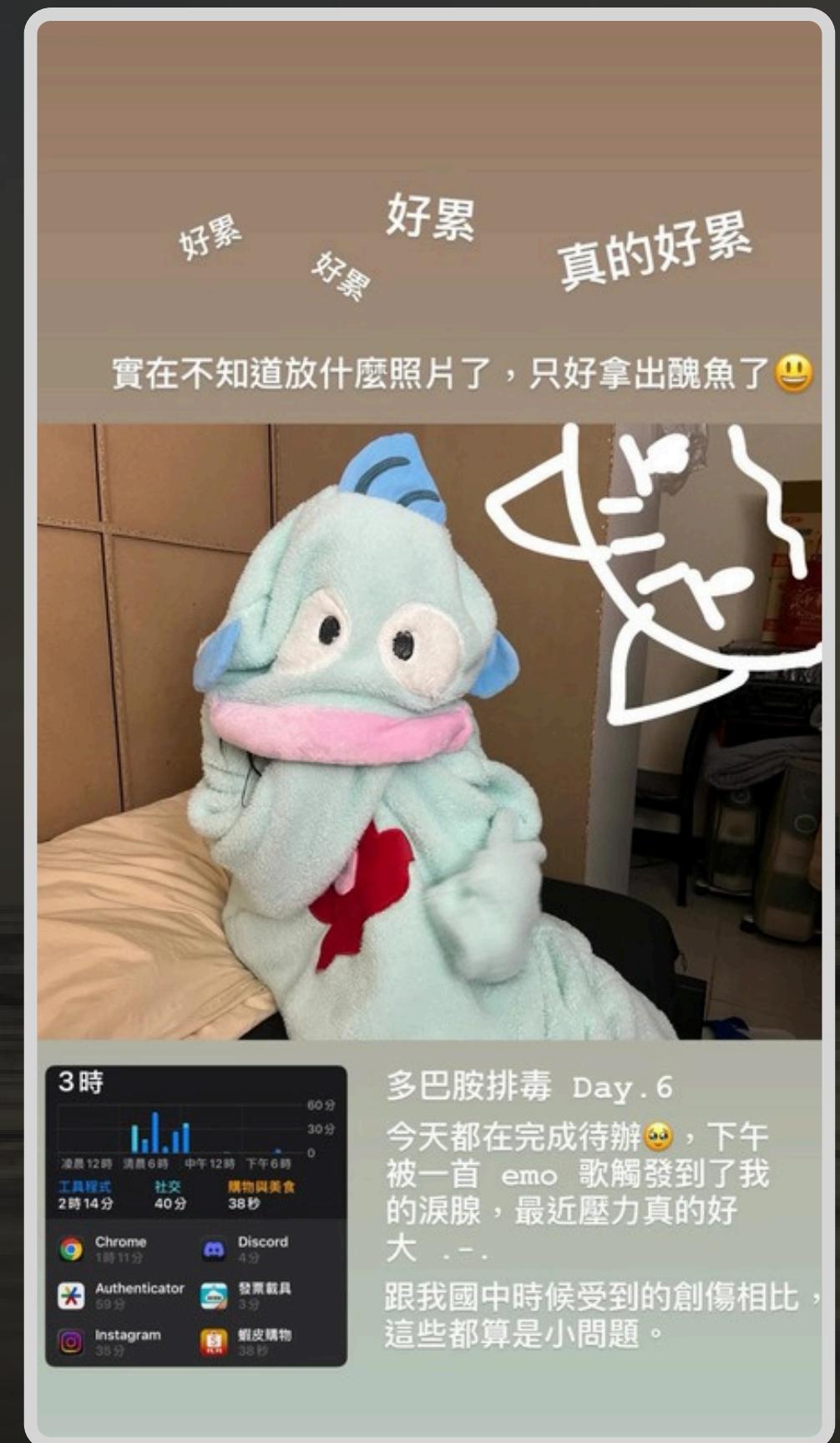
多巴胺排毒 Day.5  
今天早上五點整就起來了，感覺一下子就清醒很多。目前感覺專注力跟精神都有顯著提升，心思也有在隨著改變，我離當初那個純真的我，又近了一點了！

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。

T  
A  
I  
C  
O  
L  
A  
H

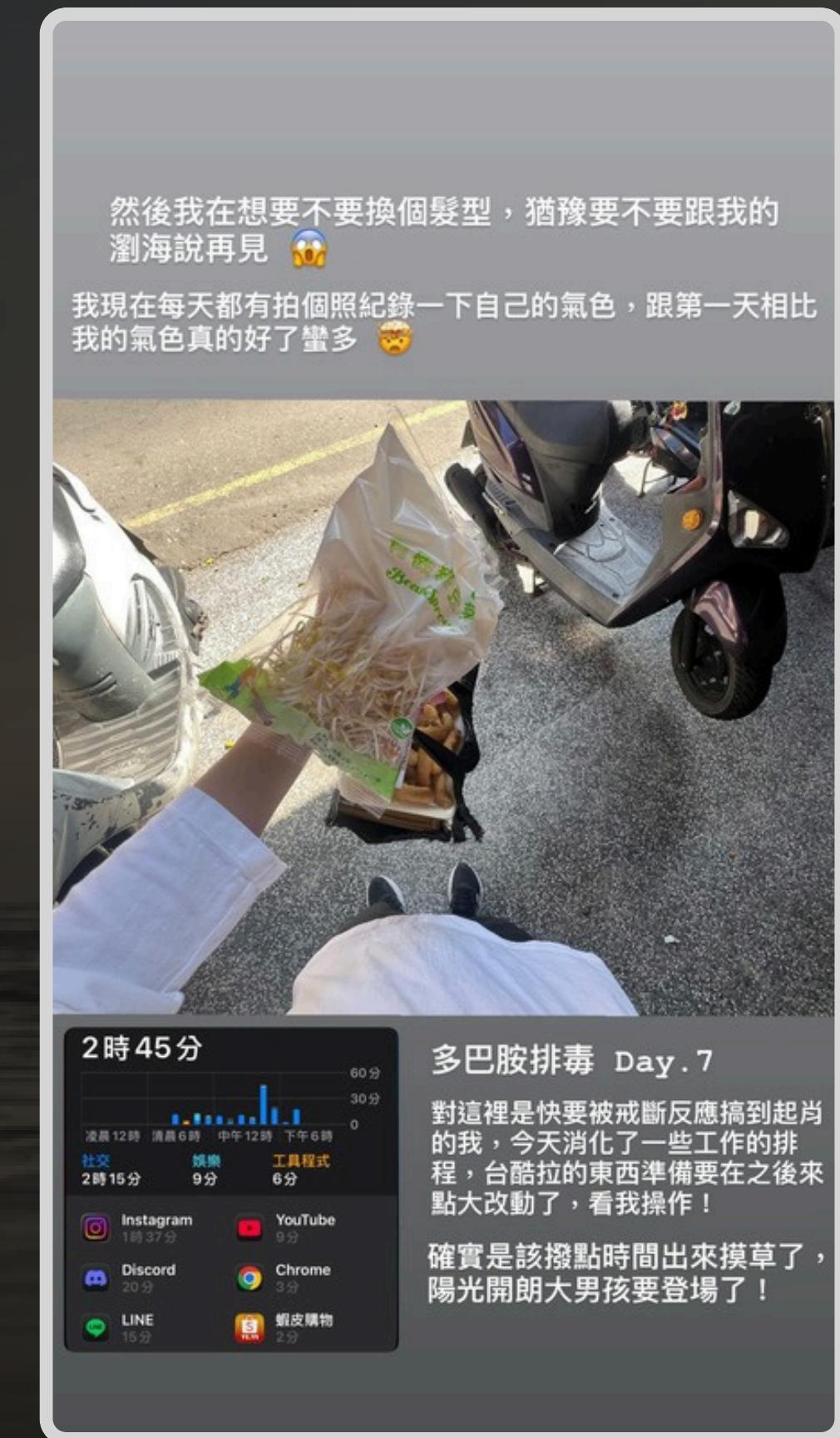


# DAY.7

## 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！



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。



T  
A  
I  
C  
O  
O  
L  
A  
H

# 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！



T  
A  
I  
C  
O  
O  
L  
A  
H

# 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。



T  
A  
I  
C  
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



T  
A  
I  
C  
O  
O  
L  
A  
H

# 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

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

時間	活動	時間	活動	時間	活動	時間	活動
凌晨 12 時	社交	清晨 6 時	娛樂	中午 12 時	工具程式	下午 6 時	
1 時 1 分	Discord	18 分		17 分			
	Instagram		照片				
	YouTube		LINE				
			MixerBox AI				

T  
A  
I  
C  
O  
O  
L  
A  
H

# DAY.13

趁着動力回升，我飛速趕完了許多已經擱置很久的專案！



台酷拉

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



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  
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。

T  
A  
I  
C  
O  
L  
A  
H

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

時間	活動	時間	活動
凌晨 12 時	社交	凌晨 6 時	工具程式
29 分	29 分	24 分	12 分
中午 12 時	娛樂	下午 6 時	

Chrome 24 分 Discord 7 分  
Instagram 21 分 相機 5 分  
YouTube 12 分 蝦皮購物 46 秒

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 😊

# 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。

T  
A  
I  
C  
O  
L  
A  
H

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



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。

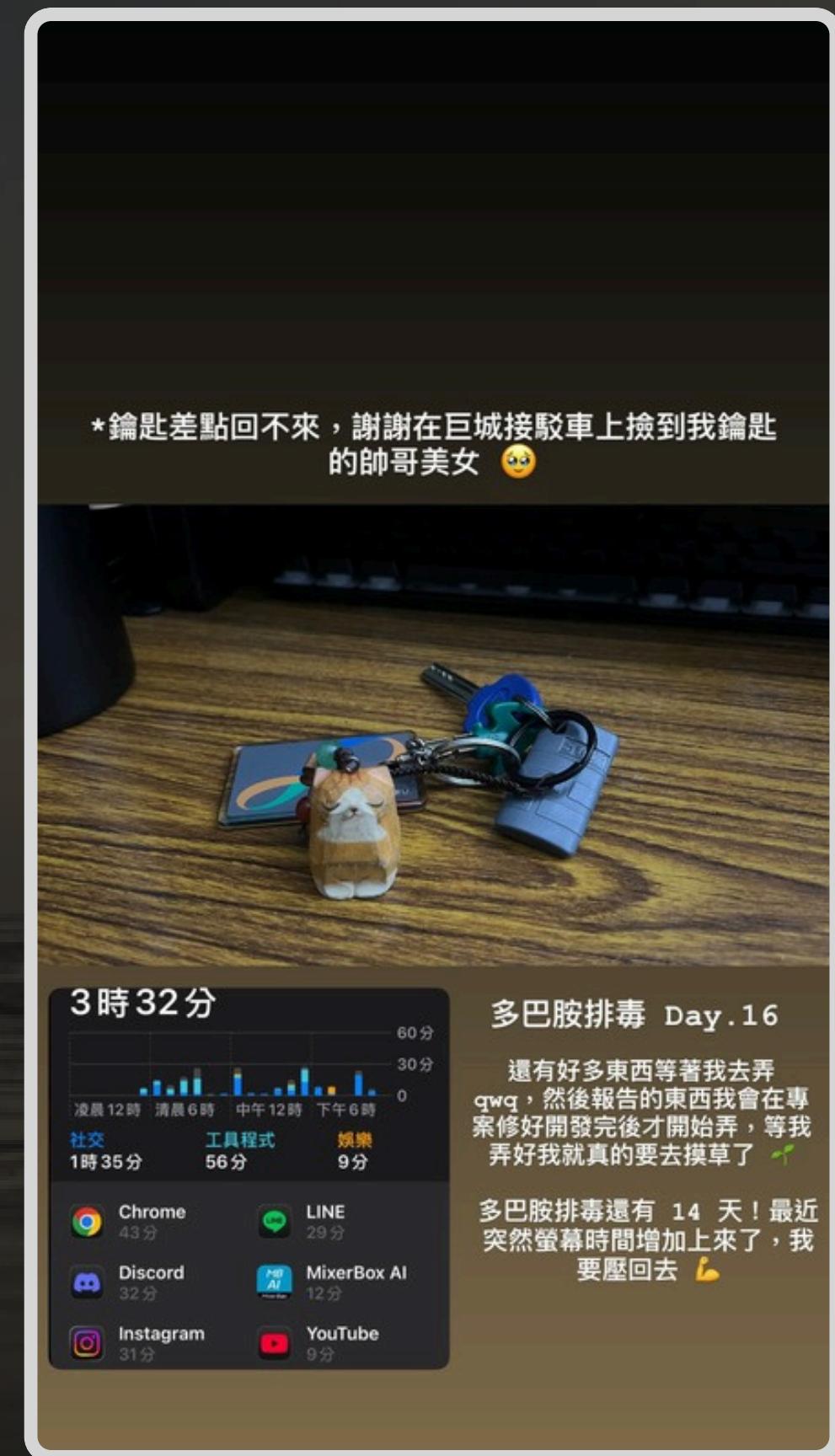
最近手寫筆記的頻率變高了，也許這是一個放下手機的突破點口？

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。



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。

T  
A  
I  
C  
O  
L  
A  
H



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！



T  
A  
I  
C  
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！

T  
A  
I  
C  
O  
L  
A  
H

卡皮扒樹.....?



2時10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 😞

時間	凌晨 12 時	清晨 6 時	中午 12 時	下午 6 時
遊戲	39 分	28 分	18 分	
社交				60 分
工具程式			30 分	0

App	時間
Chess	39 分
Discord	16 分
MixerBox AI	14 分
相機	9 分
Instagram	9 分
台銀e訂通	3 分

# 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！



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



T  
A  
I  
C  
O  
O  
L  
A  
H

# 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

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 😳

時間	活動	時間	活動
凌晨 12 時	社交	清晨 6 時	工具程式
中午 12 時	生產力工具與財經	下午 6 時	

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

# 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。

T  
A  
I  
C  
O  
L  
A  
H



# DAY.24

這天沒有任何感覺。

T  
A  
I  
C  
O  
L  
A  
H

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

60分  
30分  
0

凌晨 12 時 清晨 6 時 中午 12 時 下午 6 時

活動	時間	分鐘
社交	凌晨 12 時	12 分
遊戲	清晨 6 時	50 分
購物與美食	中午 12 時	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！

# 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。

T  
A  
I  
C  
O  
L  
A  
H



# DAY.26

這天沒有任何變化，多巴胺排毒就是如此。

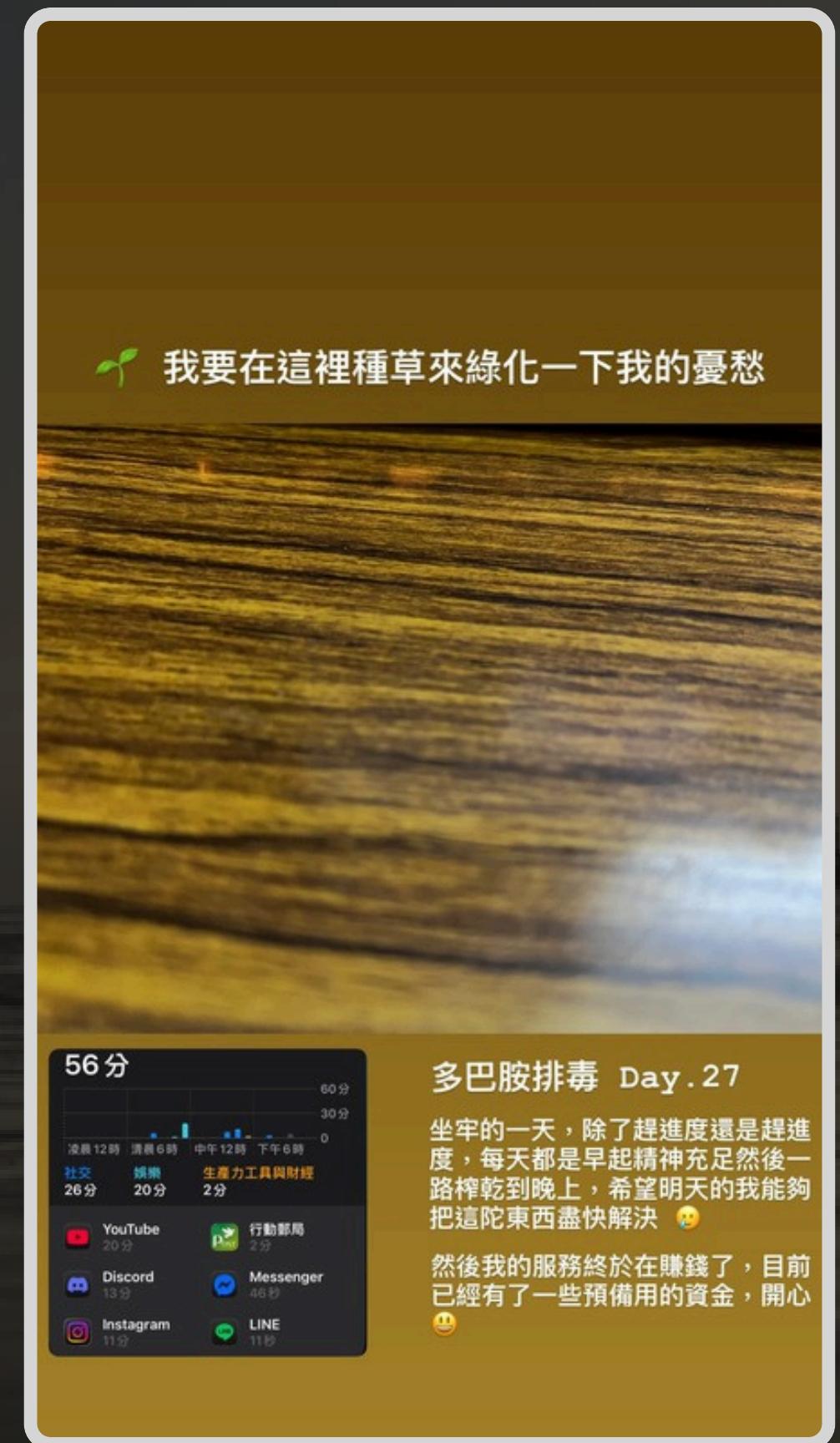
T  
A  
I  
C  
O  
L  
A  
H



# 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！

T  
A  
I  
C  
O  
L  
A  
H



# 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  
L  
A  
H

# DAY.29

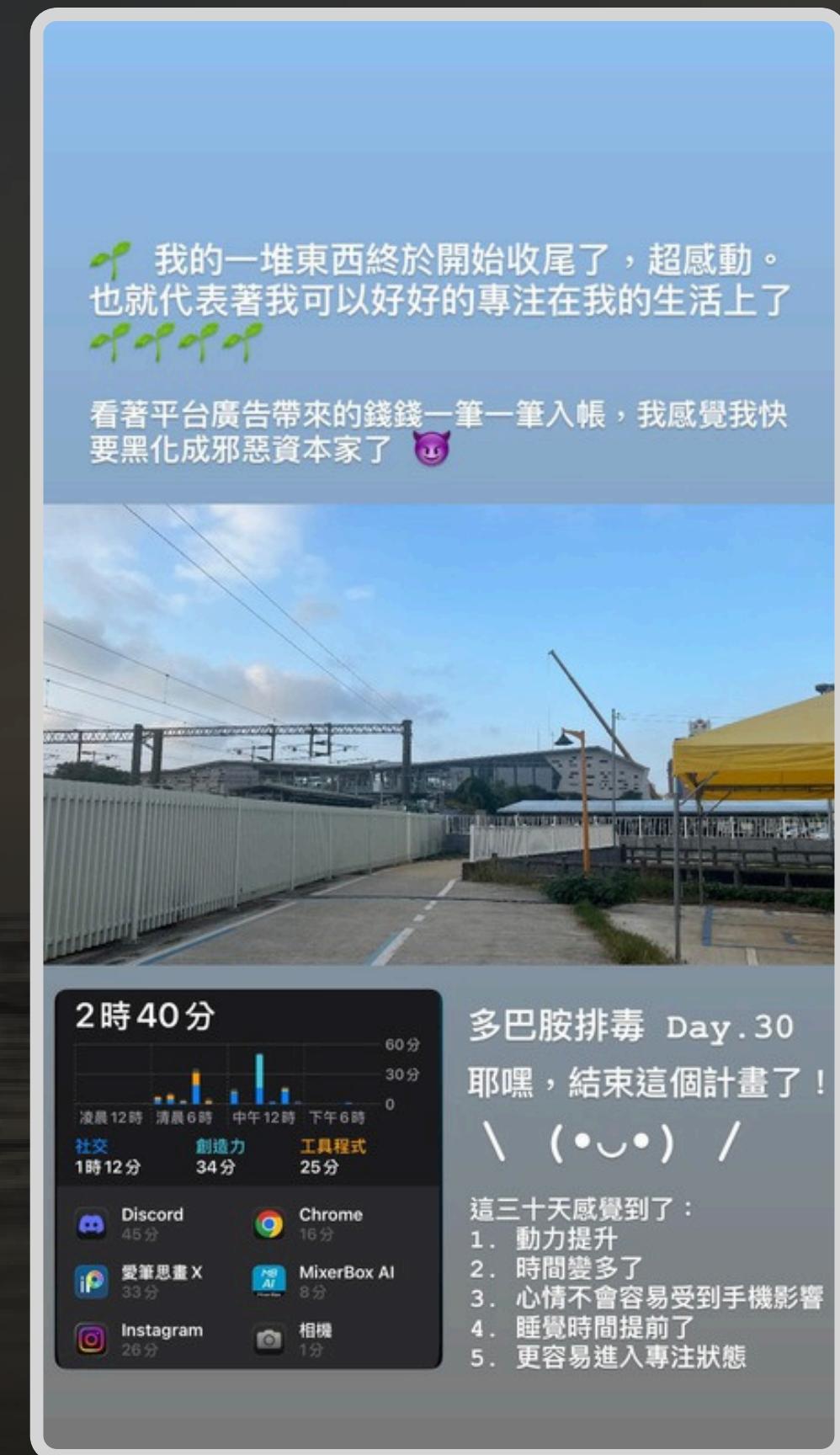
隨著多巴胺排毒計畫邁入倒數第二天，其實我的生活已經有很多內在的改變了！

T  
A  
I  
C  
O  
L  
A  
H



# 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！



T  
A  
I  
C  
O  
O  
L  
A  
H

# 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！

T  
A  
I  
C  
O  
O  
L  
A  
H

# 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。

T  
A  
I  
C  
O  
O  
L  
A  
H