

_____的一日生活 媒體科技 紀錄表

一天有 24 小時，你的生活依賴著各種媒體科技嗎？把它記錄下來，你會更瞭解自己！

幾點	做哪些事	有使用哪些科技 或媒體？	分別使用時間？	有無替代方案？
0-1				
1-2				
2-3				
3-4				
4-5				
5-6				
6-7				
7-8				
8-9				
9-10				
10-11				
11-12				
12-13				
13-14				
14-15				
15-16				
16-17				
17-18				
18-19				
19-20				
20-21				
21-22				
22-23				
23-24				

計算一下～～

在我一天的生活中，我做最多的事是_____，使用最多的媒體或科技是_____，一天花多少時間_____，如果不使用這些媒體科技，我想到的替代方式是_____，紀錄完這份表，我對自己的_____一日生活感想是_____