数字节食记录表

对应练习：**510 数字节食**

T5 行动打卡卡 · 数字节食 | 基线 → 三条物理边界 → 14 天记录

姓名：_____ 日期：_____

怎么用：不靠意志力，靠物理边界。先把基线写下来（不评价，只看数字），再挑三条边界里的一条守住——**"床上不放手机"这一条能解决 80% 的问题。**删 App 不是永远不用，是删掉手机上的，要用去电脑上开。

我的基线 先看数字，不评价	上周日均 _____ 小时 _____ 分；最吃时间的两个 App：_____ _____
我的无手机时段	每天 _____ 到 _____，手机放在 _____

三条物理边界 （不靠意志力，靠环境设计；先挑一条守住）

床上不放手机	我打算：买个实体闹钟，手机在客厅充电
吃饭时手机不上桌	
工作时手机在另一个房间	

这周先守第 _____ 条 · 我删掉（或移到电脑上用）的 App 是 _____

14 天记录 （屏幕时间从手机"屏幕使用时间 / 数字健康"里抄）

日期	屏幕时间（小时）	守住了几条边界（0–3）	无手机时段做到了吗 / 备注