

生活智慧

實用 APP 推薦

2024/12/01

文/楊書帆

這學期快結束了，大家的校園生活是否都上軌道了呢？如果還沒有找到自己的生活節奏也沒關係，這次推薦大家幾款免費且實用的 APP，除了可以有效管理每天忙碌的生活，也照顧好自己的情緒及心態，讓生活更加豐富。這次將介紹四大主題的 APP，分別是時間管理、學習資源、生活與健康與休閒娛樂，就讓我們來看看有哪些 APP 吧！

時間管理

- 共同行事曆：TimeTree



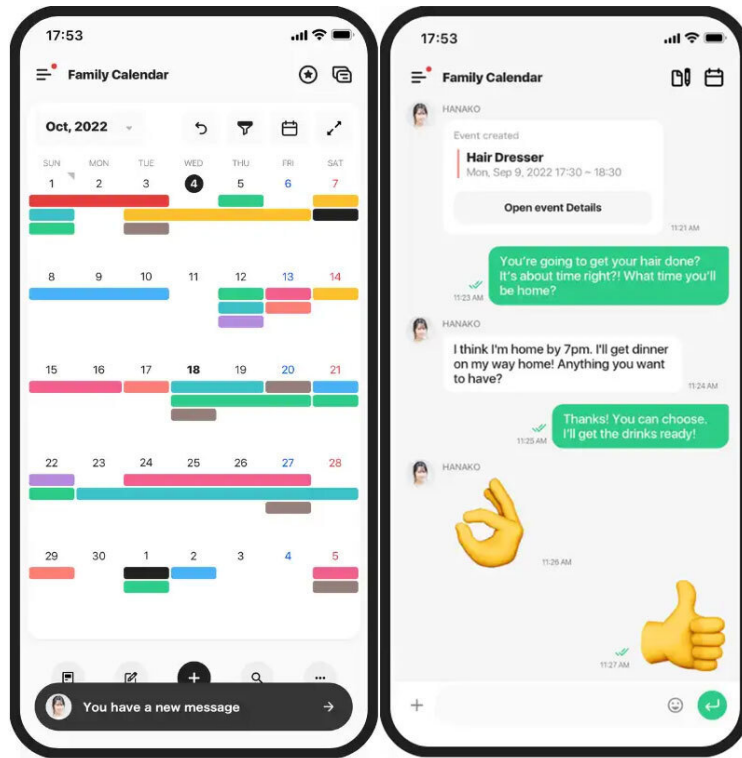
(圖片來源：App Store)

除了可以設定私人的行事曆，也能與其他共同編輯行事曆，若有相同行程在安排與溝通上都非常方便，也能根據自己行事曆的類別以不同顏色進

行區分，也能設定於行程前多久的時間提醒使用者，才不會忘記事情沒去做。

介面整潔操作容易上手，

對於自己的行程也能清楚掌握。



(圖片來源：TimeTree)

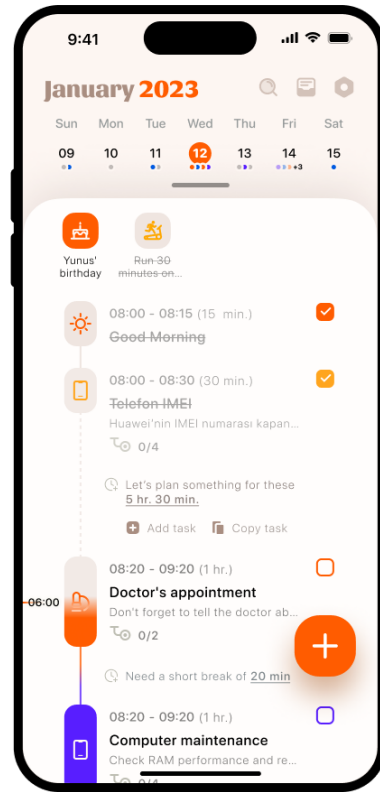
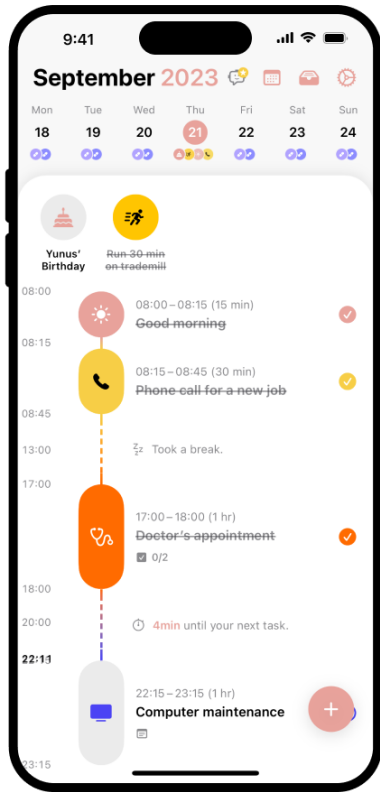
● Structured-每日計劃



(圖片來源：App Store)

適合安排當天或隔天的雜事，在前一天晚上提前為隔天做準備，也能提前了解自己的行程，才不會手忙腳亂，並了解自己有哪些空閒時間可以好好利用，當天也能提醒自己什麼時間該做什麼，幫助自己成為

時間管理大師，在有效率運用時間的同時也將正事都搞定。



(圖片來源：Structured)

學習資源

- Coursera

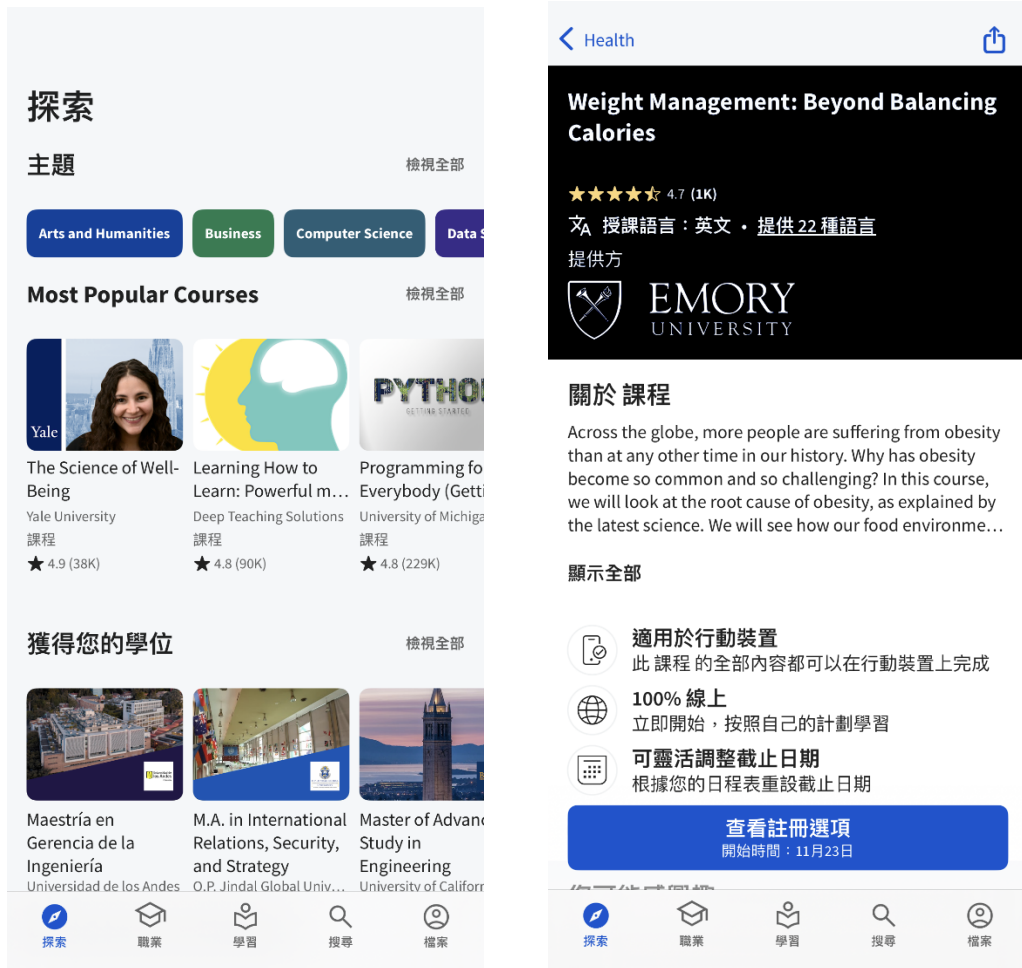


(圖片來源：App Store)

有多種領域的課程提供自學，能根據自己想完成這個課程的時間長度安排進度，包括商業、電腦科學、人文藝術.....，課程來自全球知名大學，美國耶魯大學、英國劍橋大學等，以及知名企業，如

Google、IBM，除了免費學習也能獲得證書或學程認證。不過僅部分影片提供中文字幕，影片能調整速度，也是訓練英文聽讀能

力的方式之一。



(圖片來源：Coursera)

● Duolingo-極速學外語



(圖片來源：App Store)

推薦學習英文以外的外語，如：日文、韓文、西文，以遊戲關卡的方式學習，每天有不同的小任務，並提醒使用者記得練習，也可以設定每天的學習目標時長，遊戲中錯的單字或題目會重複出現，加深

記憶，非常適合從頭開始學習一種語言，長時間累積下來除了每天的

連勝紀錄可以激發學習動力，也在無形之中培養了一定的單字量及聽說讀寫的能力。



(圖片來源：Duolingo)

生活與健康

● 潮汐-冥想、助眠、白噪音、睡眠監測



(圖片來源：App Store)

可幫助調整情緒，並專注當下，打開 APP 就會有高音質的白噪音，以及溫和且令人放鬆的畫面，分別有四大模式：專注、睡眠、放鬆與呼吸，透過冥想提升專注力，以白噪音讓人進入深層睡眠，改善呼吸的頻率使身心

靈放鬆，協助了解自己當下的情緒與狀態，舒緩壓力與情緒。



(圖片來源：潮汐)

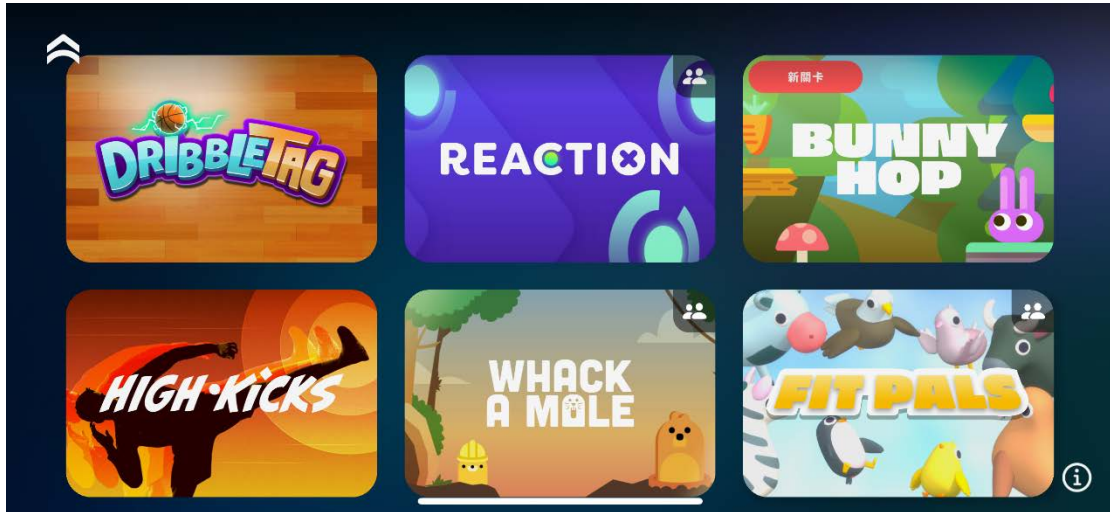
● Active Arcade



(圖片來源：App Store)

一款 AR 虛擬運動的 APP，結合擴增實境，以鏡頭追蹤使用者的動作，確保裝置前鏡頭感測到全身就能開始操作，透過不同的模式，在玩遊戲的同時也活動到筋骨，只要在家就能輕鬆的運動，且完全免費也不

會有廣告打擾，部分模式還能與朋友互動。



(圖片來源：Active Arcade)



(圖片來源：Active Arcade)

休閒娛樂

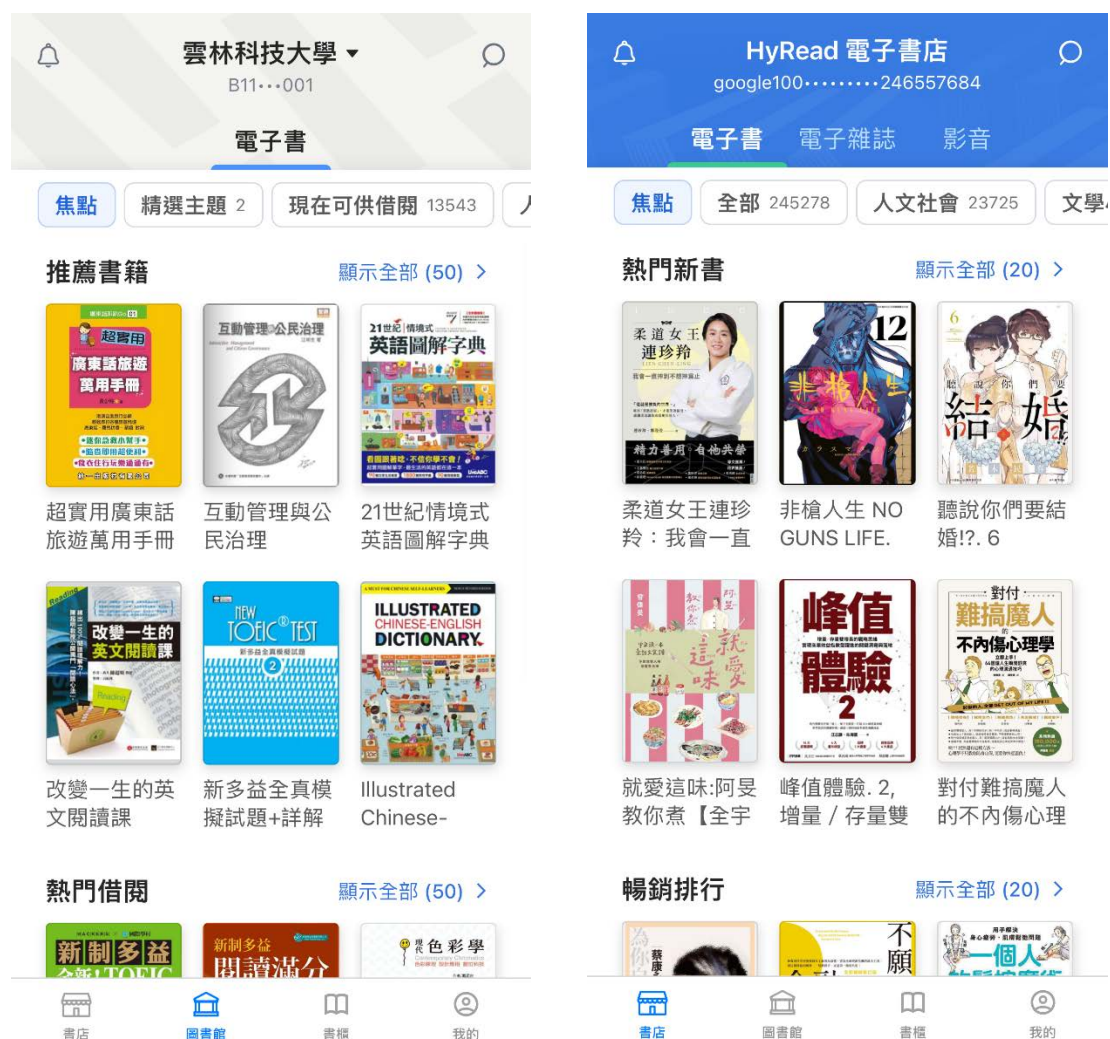
- HyRead 電子書



(圖片來源：App Store)

提供多種電子書線上免費閱讀，也能借閱各個圖書館的電子書，雲科圖書館的也能借閱喔(註冊帳號後新增圖書館，並登入學校圖書館的帳密)，除了有看書之外，也有有聲書或以朗讀功能聽書，也能畫重點或選

取電子書當中的文字。



(圖片來源：HyRead 電子書)

以上 7 種不同類型的 APP，可以幫助我們在生活當中更有效的管理時間，在空閒時間也能利用學習的 APP 累積自己的知識，透過冥想或放鬆調整情緒跟心態，以平靜的心情閱讀電子書，讓我們在求學過程中調整自己的心態，並充實我們的內在，使大學生活多采多姿。

大綱：推薦七款適合大學生的免費 APP，包括時間管理、學習資源、生活與健康以及休閒娛樂四大主題，時間管理部分介紹行事曆與每日 Todolist 的軟體，可有效管理時間的分配；學習資源介紹多元課程與語言學習的 APP，透過資源幫助學習；生活與健康分別有靜態與動態的 APP，除了身體上的健康也能照顧到心靈的平衡；休閒娛樂推薦電子書平台供借閱。