「小小改變，我可以！」30 天挑戰計畫書

挑戰者 簽名		見證者 簽名	
我要改變：	⭐		
因為：			
我的執行方法	妙招 1： 妙招 2： 妙招 3：		
挑戰目標：	⭐		
改變後的好處：	⭐		

30 天執行記錄表

Day01	Day02	Day03	Day04	Day05	Day06
Day07	Day08	Day09	Day10	Day11	Day12
Day13	Day14	Day15	Day16	Day17	Day18
Day19	Day20	Day21	Day22	Day23	Day24
Day25	Day26	Day27	Day28	Day29	Day30