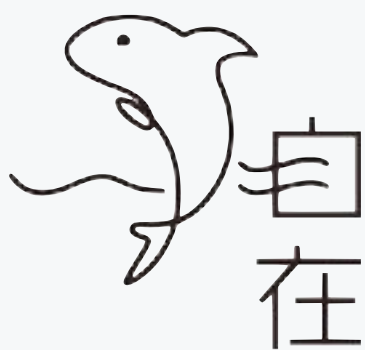


# 自在手帐



使用说明

1.3.0.110911\_R

# 目录

- ✓ 2020年全年本规格参数
- ✓ 尺寸示意图
- ✓ 索引页说明
- ✓ 愿望页说明
- ✓ 年计划/打卡页说明
- ✓ 月计划说明
- ✓ 每日一页说明
- ✓ 关于时间矩阵
- ✓ 使用示例

# 规格参数

品名：自在手帐 2020年每日一页全年本

封面：雪芙纸

内页：Tomoe River 52g 超轻量印刷用纸（巴川纸）

尺寸：14.8×21×1.6cm (A5)

装订：锁线胶装

书背：致密的装帧布保护

页数：468页

印刷：天然植物油墨 专色印刷

内页系统：

开启页 1页

年历页 2页 「2020.01-2021.12」

索引页 2页

愿望页 2页

年计划打卡页 12页 「2020.01-2020.12」

月计划页 24页 「2020.01-2020.12」

月给寄语页 12页

每日一页 366页 「2020.01-2020.12」

方格笔记页 54页

附录页 1页

个人信息页 1页

记载内容：

日期、周计数、农历、节日、月相、二十四节气、七十二物候、日出、日落、月出、月落(日月出落为北京观察时间)

# 尺寸示意



148mm

210mm



iphone 8 plus

# 索引页

为自己的手帐建立检索系统。

索引 INDEX			
主题	日期/页码	主题	日期/页码
2020年寄语	1.1	21天健康轻食计划	格子页1
2019小结&2020计划	1.1	60天学习力提升计划	格子页21
2020读书计划	1.3	礼物记录	格子页8
《心流》读书笔记	1.12		
香港美食之旅清单	2.1		
生日礼物清单	2.15		
公众号运营计划	2.17/2.25		
新家软装清单	2.23		

**主题区**  
将重要内容标题添加至索引页内容区。

**编号区**  
日期也是页码。

# 愿望清单页

写下愿望观察自己的需求。

愿望清单 WISH LIST	请独立思考,并写下你的愿望。 与期待的自己相遇。
☑ 6月之前瘦回100斤。	!!!
☑ 读50本书。	学习
☐ 日均10000步。	健康
☐ 5月之前不喝奶茶	健康
• 脱单。	!!!
✘ 带爸爸妈妈出国旅游。	!
• 非工作收入比例提升到40%。	财富
✘ 加强与亲友联系。重要节假日问候与礼物。	人际
不熬夜! 非紧急情况, 11点前必须睡!	!!
发布12篇原创读书笔记。	学习
参加广州马拉松🏃, 完成半马。	健康
学习一部门得到课程, 并做好笔记。	学习
换台新电脑。	!
给爸爸换台新车。	!
<b>状态栏</b> 用自己喜欢的符号系统 管理目标。	<b>备注栏</b> 可标注目标重要、紧急 程度、分类等信息。

# 计划/打卡页

适用于各种项目进度管理或习惯养成。

例如：运动目标打卡、学些打卡、体重跟踪、行程安排、阅读进度跟踪、项目管理……

The image shows a detailed planning and tracking page for two months: 2019年 9月 (September) and 2019年 10月 (October). The page is divided into two main sections, one for each month, with a grid layout for daily tracking.

**2019年 9月 (September):** The calendar shows days from 1 to 30. The days 21 and 22 are highlighted in light gray, indicating solar terms (节气). The days 7, 8, 21, and 22 are highlighted in light orange, indicating holidays (节日).

**2019年 10月 (October):** The calendar shows days from 1 to 31. The days 19, 20, and 21 are highlighted in light gray, indicating solar terms. The days 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31 are all marked with checkmarks (✓) or circles (○) in the tracking grid.

**Tracking Grid (October):**

Task	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
10000步+	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			
阅读25m+	○						○				○	○	○	○					○	○	○		○			○	○			○	○		
瑜伽练习30m								✓			✓		✓						✓			✓		✓							✓		
晨间手帐	○							○	○	○	○								○	○	○		○							○	○		
夜晚手帐							○	○					○	○					○	○	○						○				○	○	
旅行出差																																	
《穷查理宝典》																																	
《思考快与慢》																																	
公司官网开发																																	

节日  
用橘红色表示

节气  
用淡灰色表示

项目标题区

打卡记录区

# 月计划总结

适用于各种项目进度管理或习惯养成。

例如：运动目标打卡、学些打卡、体重跟踪、行程安排、阅读进度跟踪、项目管理……

**主题：**  
快乐跨年！

- 圣诞节海报！
- 新年海报！
- 组织跨年轰趴
- 读完《穷查理》
- 10次5km慢跑
- 不买胶带

**月主题**  
每个月定一个主题，为自己的日常创造乐趣。

**任务区**  
列出当月主要任务&目标清单。

**日程区**  
记录当天的任务。  
内容：星期、日期、月相、节气。

**小结区**  
为自己做一次月总结。

2020年广美交流展

超额完成15次5km慢跑

## 任务区

列出当月主要任务&目标清单。

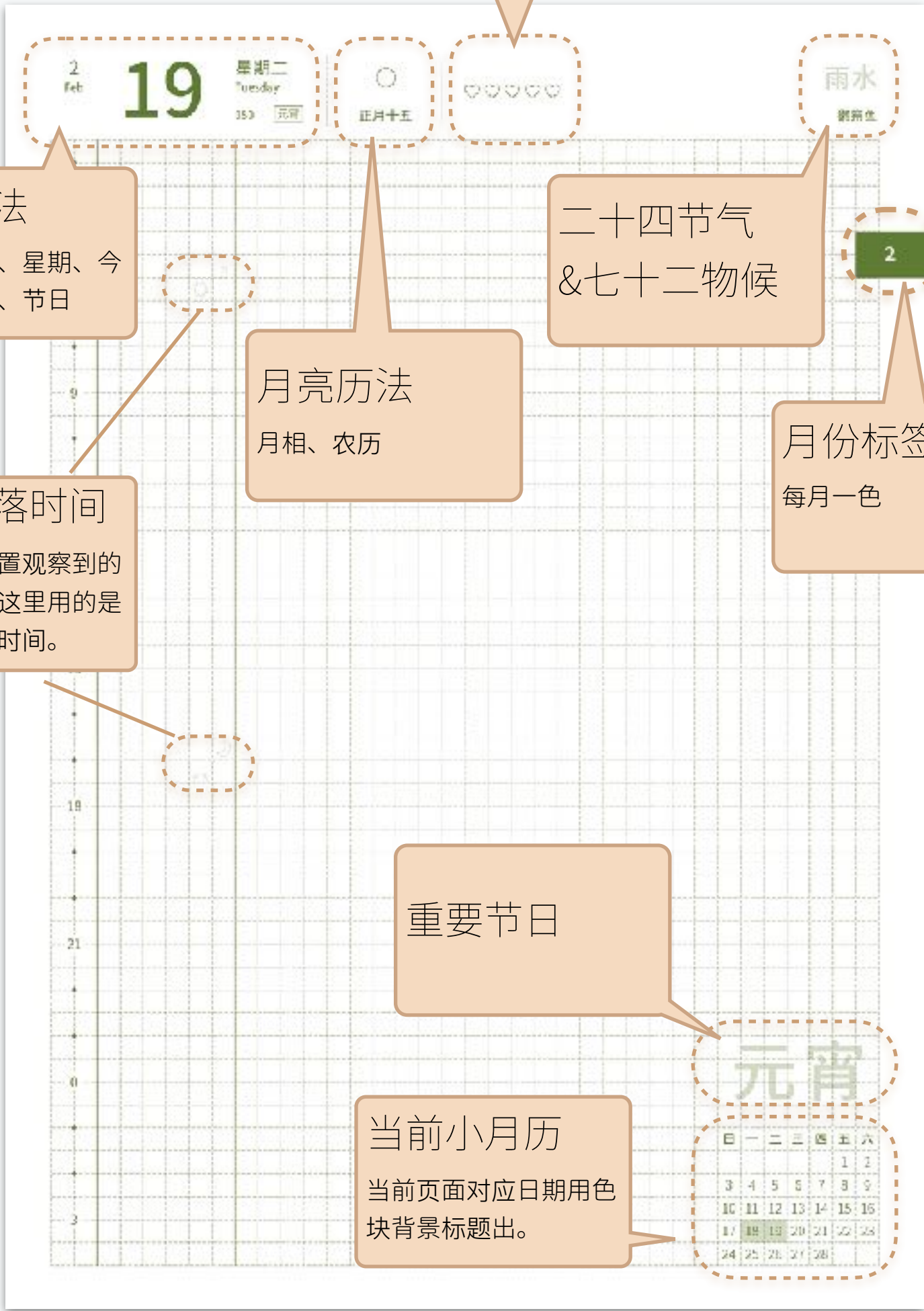
## 小结区

为自己做一次月总结。



# 每日一页

每日为自己点赞就已经是重要的数据记录。



# 每日一页时间矩阵

5 May 21 星期二 Tuesday 五月十七 小满 芒种

1 24小时时间轴

2 每天起始时间为凌晨4点  
你知道洛杉矶凌晨4点钟是什么样子吗?

3 每小时2行，  
每行可表示30分钟；

4 每行6个方格，  
每个方格可代表5分钟；

5 两条实线之间共288个方格，与时间轴共同组成一天的时间矩阵。

日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

# 使用示例

时间颗粒度为小时的用法。

2 Feb

# 19

星期二  
Tuesday  
353 元宵

正月十五





雨水  
雨水



赖床时间太长了!

To do list

- 看文献 > 3篇 
- 给妈妈打电话。
- 完成实习报告框架
- 10000步+
-

起床+赖床

看文献

看电影  
《蜘蛛侠：英雄远征》

吃海底捞

洗衣服

看文献

散步

去超市给papa挑礼物

做手帐

看文献  
对比翻译

写实习报告

睡觉 😴

荷兰弟真可爱!  
看哭了两次 😭



时间安排不够  
张弛有度，每天  
的任务并不是都能完  
成，但每天依旧  
很开心。



元宵

开	二	三	四	五	六
3	木	5	5	7	8
9	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	

# 使用示例

时间颗粒度为5分钟的用法。

2 Feb

# 19

星期二  
Tuesday  
353 元宵

正月十五

雨水  
雨水

## To-DO List!

**我爱学习**  
学习使我快乐

醒来  
起床  
早餐+洗漱  
手帐  
实习报告整理  
总结知识点  
看文献  
听听力  
上课  
午餐  
看文献  
上课  
看文献  
上课  
5km跑步+拉伸  
晚餐、看电视、玩手机、洗澡  
写实习报告  
洗衣服  
看书  
晚安

- ✕ 完成实习报告
- ✕ 完成实习报告大纲 2
- ✕ 所需材料准备
- 初稿完成
- 修改完成
- ✕ 给妈妈打电话。
- ✕ 看完2篇文献。

TOTAL

学习

上课 150m

自习 160m

步数

5km跑已经可以在45分钟内完成。

吃完晚饭就不想动

— 比较顺利的一天。

— 实习报告有点拖延，但进度还不算慢。明天重点冲刺。

— 12点前上床!

— 晚饭尽量还是和朋友一起吃，以免吃完不动

## 元宵

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

The End.