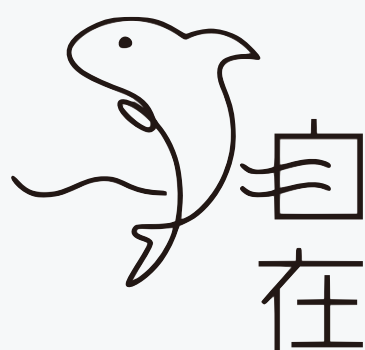


自在手帐



使用说明

2.0.5.20201109_R

目录

- ✓ 2021年全年本规格参数
- ✓ 尺寸示意图
- ✓ 索引页
- ✓ 愿望页
- ✓ 年计划页
- ✓ 项目管理/打卡页
- ✓ 月计划页
- ✓ 月开始页
- ✓ 每日一页
 - 时间矩阵
 - 使用示例
- ✓ 清单页
- ✓ 附录：中色太美 自在手帐每月一色

规格参数

品名：自在手帐 2021年每日一页全年本

封面：雪芙纸（300g原浆纸，有纹理质感）

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，14个专色印刷

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)

内页系统：

开启页 1页

年历页 2页 「2021.01-2021.12」

索引页 2页

愿望页 2页

年计划打卡页 12页 「2021.01-2021.12」

月计划页 26页 「2021.01-2022.01」

月开启页 12页

每日一页 365页 「2021.01-2021.12」

方格笔记页 36页

自定义清单页 16页

附录页 1页

个人信息页 1页

尺寸示意

适配各主流手帐品牌A5尺寸书衣。



210mm

148mm



iphone 8 plus

日期就是人生索引的页码。

为自己的手帐建立检索系统。

编号区
把日期当作本子的页码，使用更自在。

主题区
将重要内容标题添加
至索引页内容区。

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。

学习

- ☒ 发布12篇原创读书笔记。
- ☒ 完成一门课程，做好笔记。
- ☐ 过日语二级。

财富

- ☒ 给爸爸换台新车。
- 非工作收入比例提升到40%。
- ☒ 换台新电脑。

把愿望按自己的实际情况分类，写完看看自己哪方面的需求比较多。

人际关系

- ☒ 带爸爸妈妈出国旅游。
- ☒ 加强与亲友联系。
- ☐ 脱单

健康

- ☒ 6月之前瘦回100斤。
- 拥有马甲线。
- ☒ 日均10000步。
- ☒ 参加马拉松🏃，完成半马。
- 不熬夜！

兴趣爱好

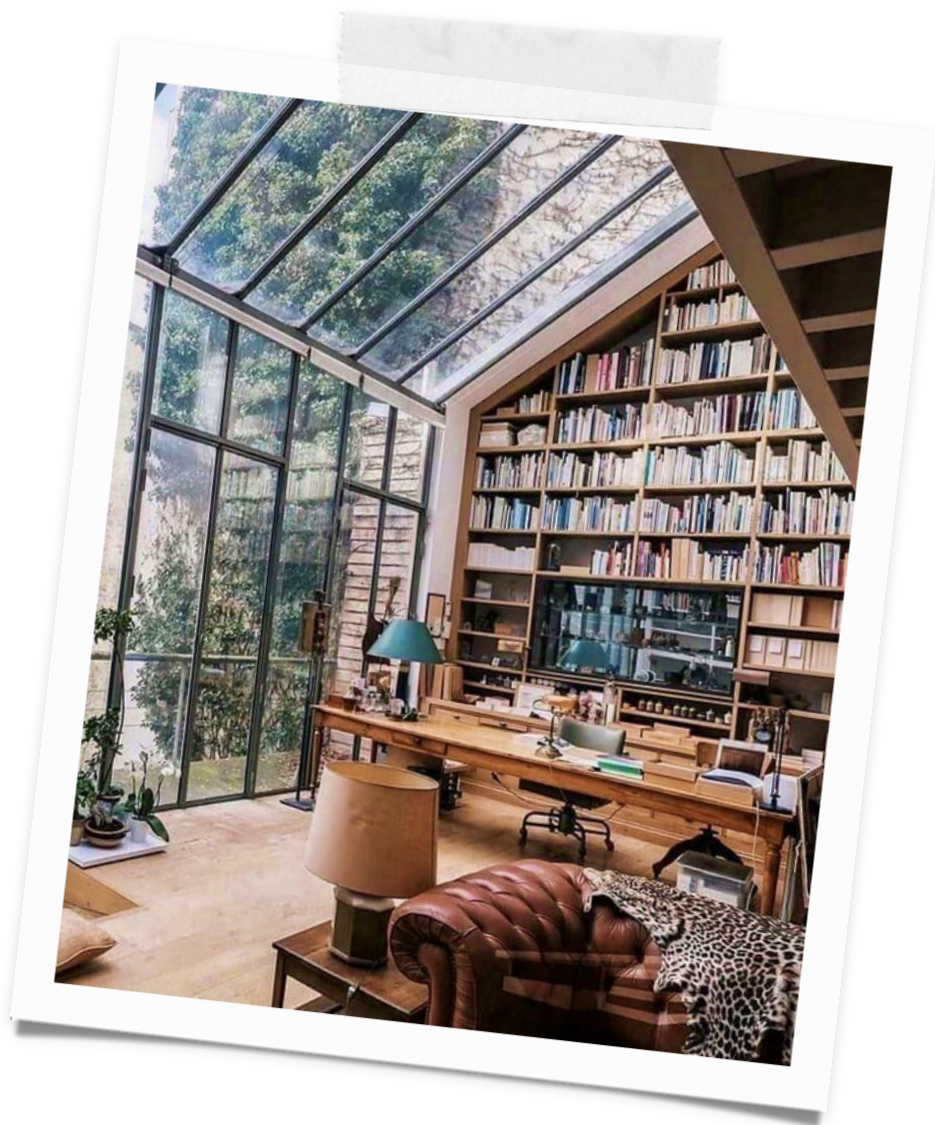
- ☒ 读50本书。
- 看完豆瓣TOP50电影。
- ☒ 潮汕美食之旅。

成长挑战

- ☐ 每周为自己做一顿饭。
- ☐ 每天写手帐。

愿望清单页

把愿望画出来、贴出来，
具像化的愿望更可能实现哦



Dream house

冲鸭！ 2021

年计划页

在一个联页中展示全年要点记录，可用于重要纪念日、项目节点日期标示。

2021·计划表YEAR PLAN 2021											
1月		2月		3月		4月		5月		6月	
1		1		1		1		1		1	
2		2		2		2		2		2	
3		3		3		3		3		3	
4		4		4		4	2021计划公布	4		4	
5		5		5		5		5		5	
6		6		6		6		6		6	
7	结婚3周年	7		7		7		7		7	
8		8		8		8		8		8	
9		9		9		9		9		9	
10		10		10		10		10		10	
11		11		11		11		11		11	
12		12		12		12		12		12	
13		13		13		13		13		13	
14		14		14		14		14		14	
15		15		15		15		15		15	
16		16		16	晋级考试	16		16		16	
17		17		17		17		17		17	
18		18		18		18		18		18	
19		19		19		19		19		19	
20		20		20		20		20		20	
21		21		21		21		21	H生日	21	
22		22	妈妈生日	22		22		22		22	
23		23		23		23		23		23	
24		24		24		24		24		24	
25		25		25		25		25		25	
26		26		26		26		26		26	
27		27		27		27		27		27	
28		28		28		28		28		28	
29				29		29		29		29	
30				30		30		30		30	3000w达成
31				31				31			

项目管理/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……

2021年 9月

丁酉月

SEPTEMBER

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
廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	三十	八月	初二	初三	初四	初五	初六	初七	初八	初九	初十	十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八	十九	二十	廿一	廿二	廿三	廿四
三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四

节气
用淡灰色表示

白露

节日
用红色表示

教师节

从往下依次是：
日期、农历、星期

2021年 10月

戊戌月

OCTOBER

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
廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	九月	初二	初三	初四	初五	初六	初七	初八	初九	初十	十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八	十九	二十	廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六
五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日

10000步+

阅读25m+

瑜伽练习30m

晨间手帐

睡前手帐

旅行出差

《穷查理宝典》

《思考快与慢》

公司官网开发

苏州南京上海北京

40%47%

辛亥革命纪念日

18192021

内容架构设计

原型白页

页面设计

前端调试

国庆节

重阳

霜降

万圣夜

项目标题区

打卡记录区

月计划页

适用于做月计划，安排当月的待办事项、行程安排以及复盘总结。

2021
Dec

12

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

日 SUN	一 MON	二 TUE
28 廿四	29 廿五	30 廿六 圣诞节素材交付
5 12 初九	13 初十	7 初四 买礼物
12 初九 瑜伽课	14 初十	14 新年海报交付。
19 十六 瑜伽课	20 十七	21 十八 圣诞晚会
26 廿三 本周是全年的第几周	28 廿五 跨年轰趴	

小结：2020年的最后一月个充满欢乐。

— 工作海报受到大领导的夸奖！

— H、N还有好多好朋友都一起来我的跨年轰趴。

三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT
1 廿七	2 廿八	3 廿九	4 十一月初一
日程区 记录当天的任务。 内容：星期、日期、农历、月相、节气。		手帐集市	
15 十二	16 十三	17 十四	18 十五
2021年广美交流展			
22 十九	23 二十	24 平安夜 廿一	25 圣诞节 廿二
和H一起晚餐			
29 廿六	30 廿七	31 廿八	1 元旦 廿九

— 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。

月计开始页

February

2

—
立春

初候：东风解冻

二候：蛰虫始震

三候：鱼陟负冰

—
雨水

初候：獭祭鱼

二候：候雁北

三候：草木萌动

当月的
节气、物候

当月较多天数的
黄道星座图
此处为水瓶座

当月较少天数的
黄道星座图
此处为双鱼座

每日一页

每日为自己点赞就已经是重要的数据记录。

4
Apr

4

星期日
Sunday

094

复活节



二月廿三

♡♡♡♡♡

清明

桐始华

太阳历法

月份、日期、星期、今年的第几天、节日

月亮历法

月相、农历

二十四节气
&七十二物候

4

月份标签
每月一色

日出落时间

不同地理位置观察到的时间不同，这里用的是北京的观察时间。

中国的
传统节日
和
重要纪念日

清明节

当前小月历

当前页面对应日期用色块标出。

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	

每日一页时间矩阵

10
Oct

1

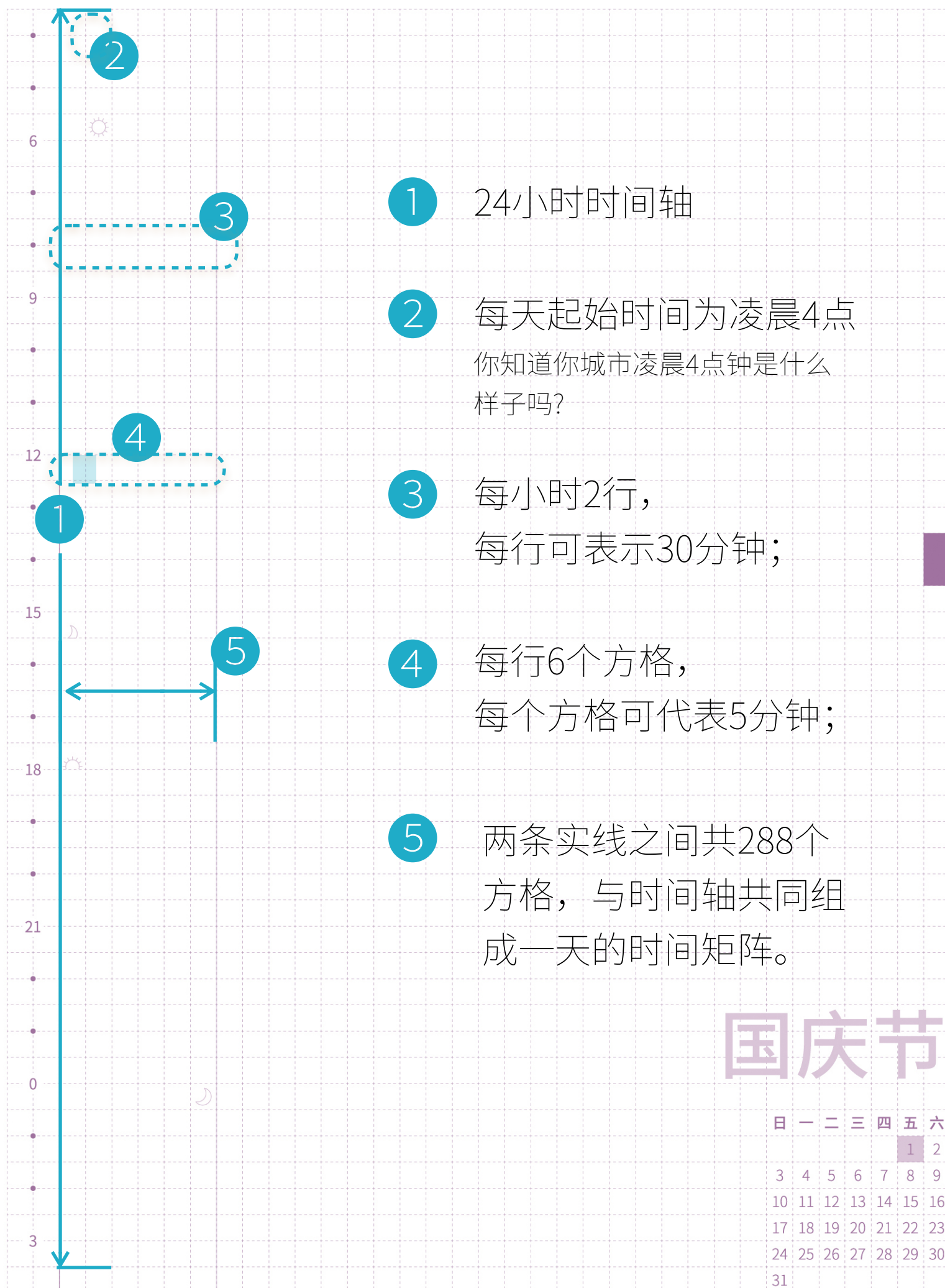
星期五
Friday
274



八月廿五



蜚虫坏户



使用示例

时间颗粒度为小时的用法。

5
May

5

星期三
Wednesday

125



三月廿四



立夏

蜩鸣鸣



赖床时间太长了!

起床+赖床

9

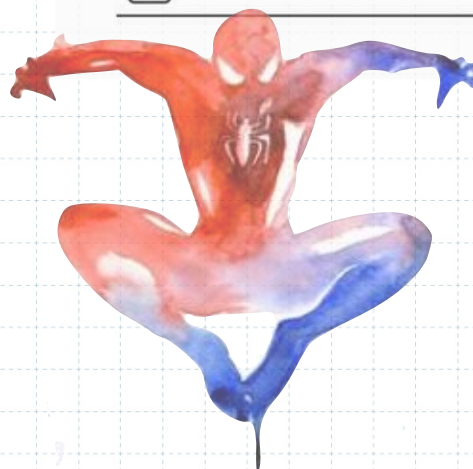
看文献

荷兰弟真可爱!
看哭了两次😭

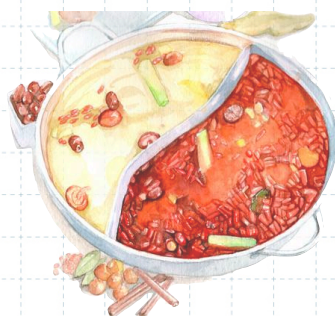
12

看电影

《蜘蛛侠：英雄远征》



吃海底捞



15

洗衣服

看文献

散步

18

去超市给papa挑礼物

做手帐

21

看文献
对比翻译

写实习报告

睡觉😴

3

To do list

☒ 看文献>3篇。



☒ 给妈妈打电话。

☒ 完成实习报告框架

☒ 10000步+



5

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。



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5分钟的用法。



自定义清单

清单是处理问题提升效率的有效工具。
按自己的需要定制自己的清单。

清单 LIST			2021年不做的50件事		
1	喝奶茶	☒	26		☐
2	熬夜	☒	27		☐
3	睡懒觉	☒	28		☐
4	吃炸鸡	☐	29		☐
5	喝碳酸饮料	☐	30		☐
6	买胶带	☐	31		☐
7		☐	32		☐
8		☐	33		☐
9		☐	34		☐
10		☐	35		☐
11		☐	36		☐
12		☐	37		☐
13		☐	38		☐
14		☐	39		☐
15		☐	40		☐
16		☐	41		☐
17		☐	42		☐
18		☐	43		☐
19		☐	44		☐
20		☐	45		☐
21		☐	46		☐
22		☐	47		☐
23		☐	48		☐
24		☐	49		☐
25		☐	50		☐

中色太美

自在手帐 每月一色

浅驼色

柳茶绿

山梗紫

秘色

霁色

枯黄

丁香

苏枋

润石蓝

凤仙紫

绀色

艾绒绿



浅驼色

野服染成驼样褐，
山花开到雁来红。

驼色指骆驼皮毛的颜色，
表现为略灰的浅黄棕色。
驼色的色感十分柔和舒适，易于搭配，
从明清时期起就是常见的服装颜色。

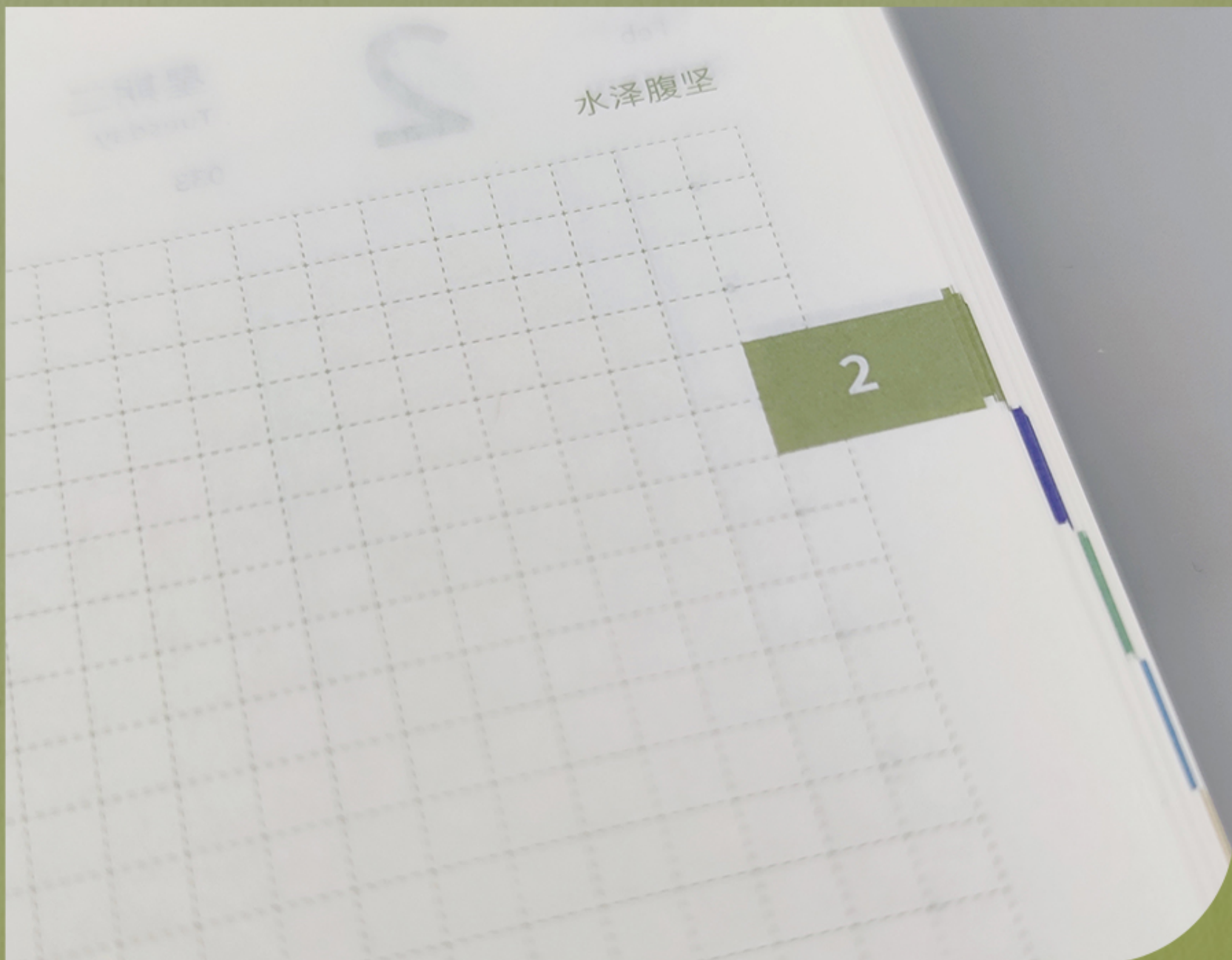




柳茶绿

出门顿觉春来早，
柳染轻黄已蘸溪。

柳叶映在茶汤里，
呈现出带灰的黄绿色。

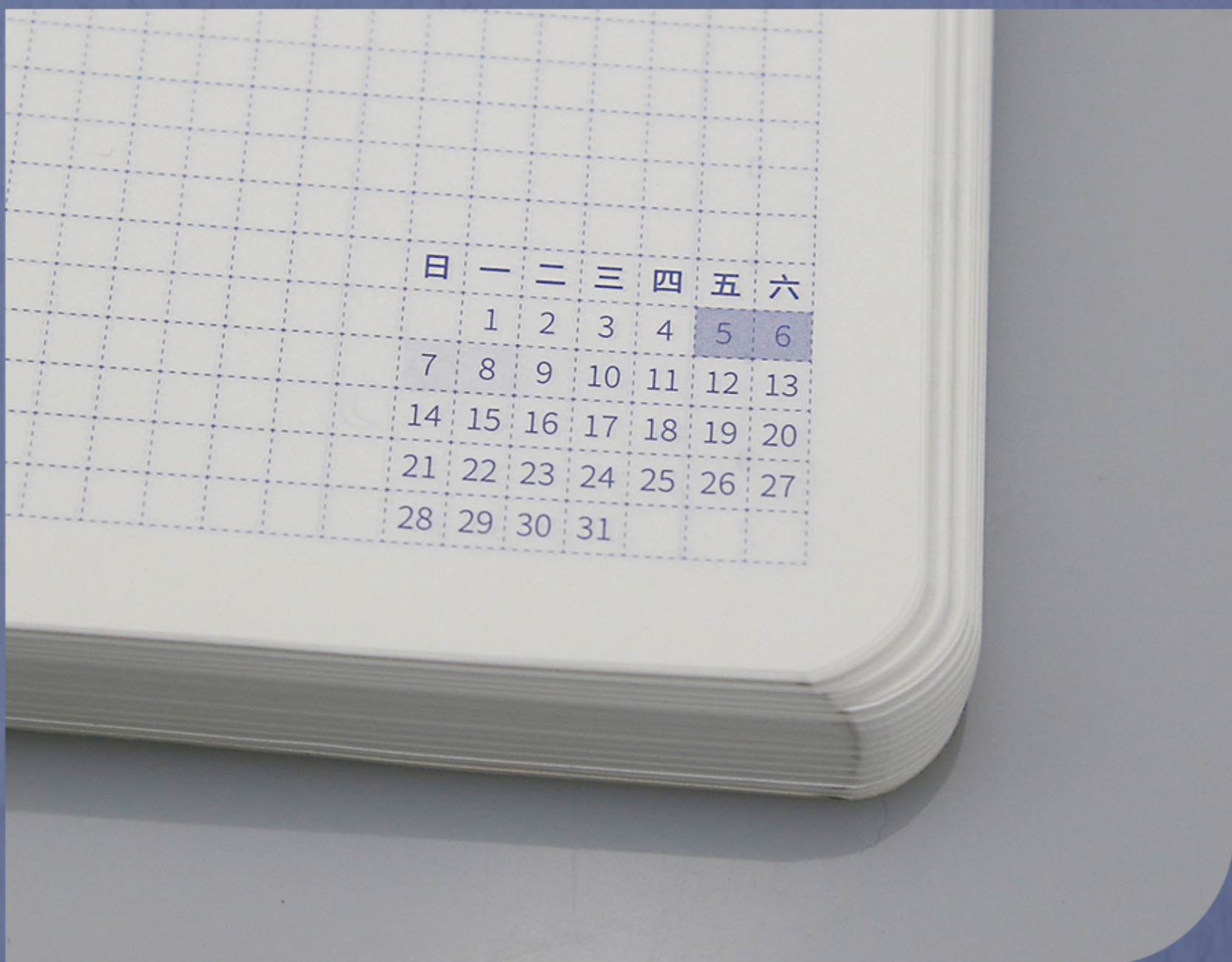




最初，桔梗花多生于深山之中，
后来，被人类驯化后就是一种
常见的植物。
在外国被称为Chinese Bellflower。
《本草纲目》记载：“此草之根
结实而梗直，故名桔梗。”
花语：诚实。

此时飘紫气，
应验真人还。

山梗紫



秘色，原意是“保密配方”。

一种使用保密配方制作，
专供皇家使用的瓷器。

然而，

随着秘色瓷的失传，

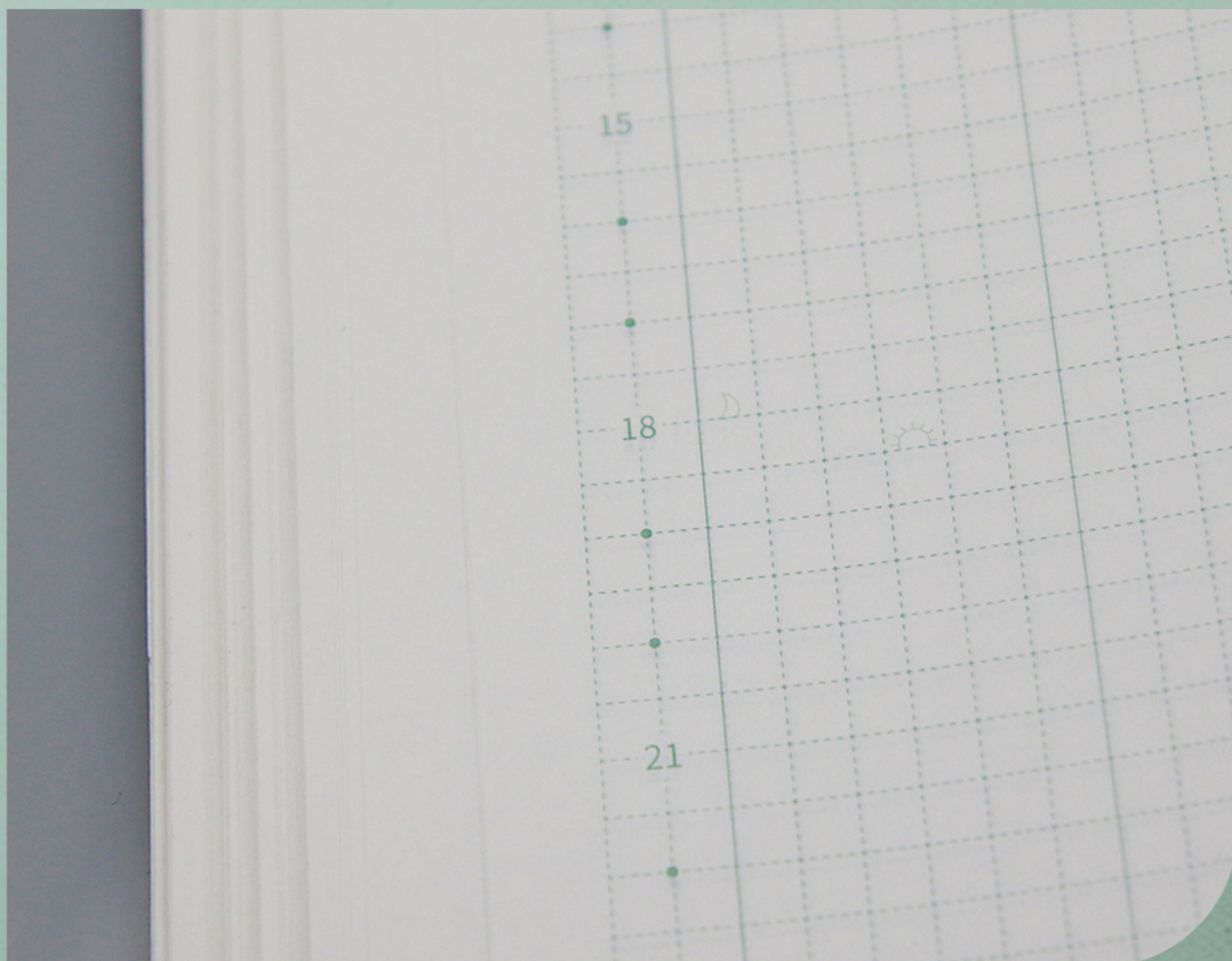
“秘色”也真的成了meiser（神秘颜色）。

直到1987年一场地震，

这种颜色才重新被世人所见。

九秋风露越窑开，
夺得千峰翠色来。

秘色





霁色



日暮天地冷，
雨霁山河清。

霁，本义为停止或雨停。
后引申为历经大雪风霜后的光明晴
蓝的天色或风清月朗的夜色。





枯黄

残树枯黄遍，
圆荷湿翠乾。

枯黄是草木叶枯萎变黄的颜色，
呈现较淡的黄褐色。

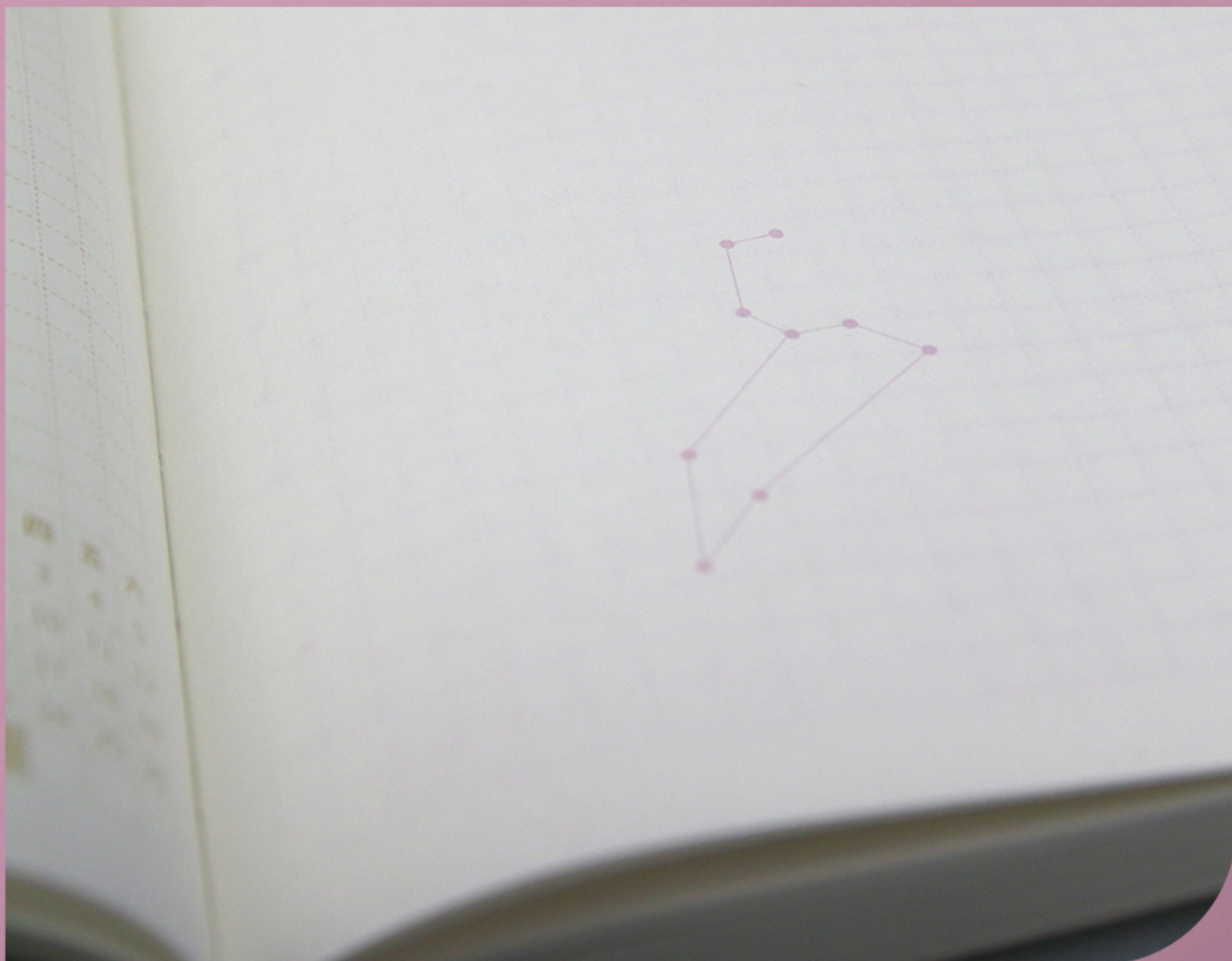




丁香

紫晕丁香青盖小。
比似横枝更好。

取自丁香花颜色，
是有一点浅白的淡紫色。
色感娇柔淡雅，
在明清时期便是女性爱用的服饰色彩。



苏枋

苏方之赤，在胡之舶。
其利乃博，我土旷兮。

苏枋即苏木，是中国古代用于染红色系的主要染材之一。

苏木对酸碱度敏感，在酸性条件下偏黄，碱性条件下偏紫。





润石蓝

蓝水远从千涧落，
玉山高并两峰寒。

石头在山间溪流下的所呈现出
略灰黯的蓝色。

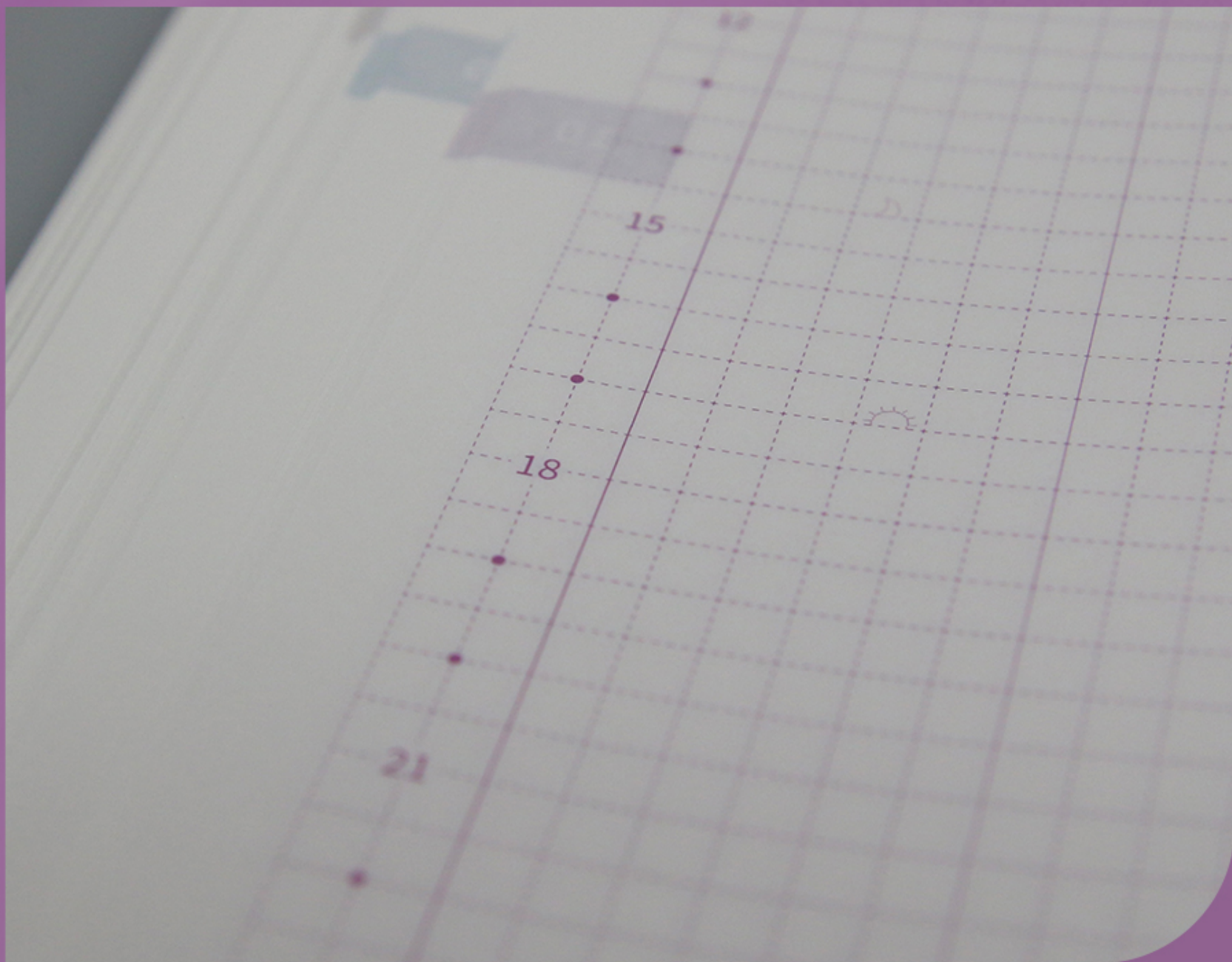




凤仙紫

紫凤生儿未解啼，
三三五五并头栖。

紫凤仙的花色，是明清时期绘画作品以及女性服饰的常用颜色。





绀色

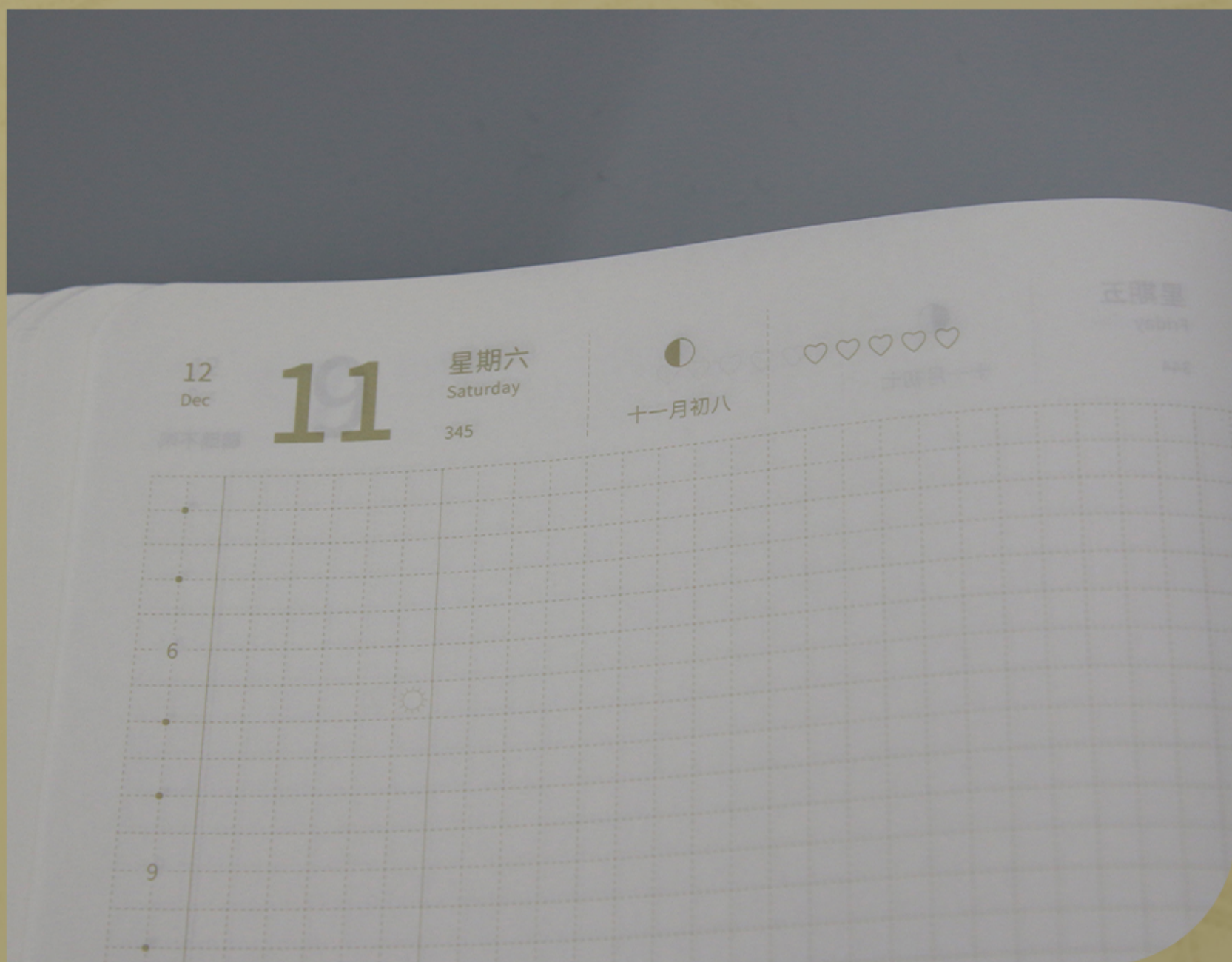
绀色，浅绀色。
绀色，大赤色。



艾绒绿

天然的艾草叶表面有白色茸毛覆盖，呈现灰白的绿色。

中医将艾草制成艾绒，艾绒的颜色随着时间的流逝，绿色逐渐消逝，黄色会渐渐增加，呈现出灰黄的绿色。





自在

The End.