

手帐笔记101

crash course



plotter_jp

Follow

Message



1,449 posts

22.4K followers

306 following

プロッター

クリエイティブワークを愉しむ人のためのツールを展開する「PLOTTER」公式アカウント
革とともに、自分らしさを育むヒントをお届けしています。

[#plotter_life](#)

※お問い合わせは公式HPにて承ります

www.plotter-japan.com + 2



イベント情報



User's Voice



公式YouTube



2024/3 新商品



SOUND PIECE



メルマガ登録



LIVE vol.1



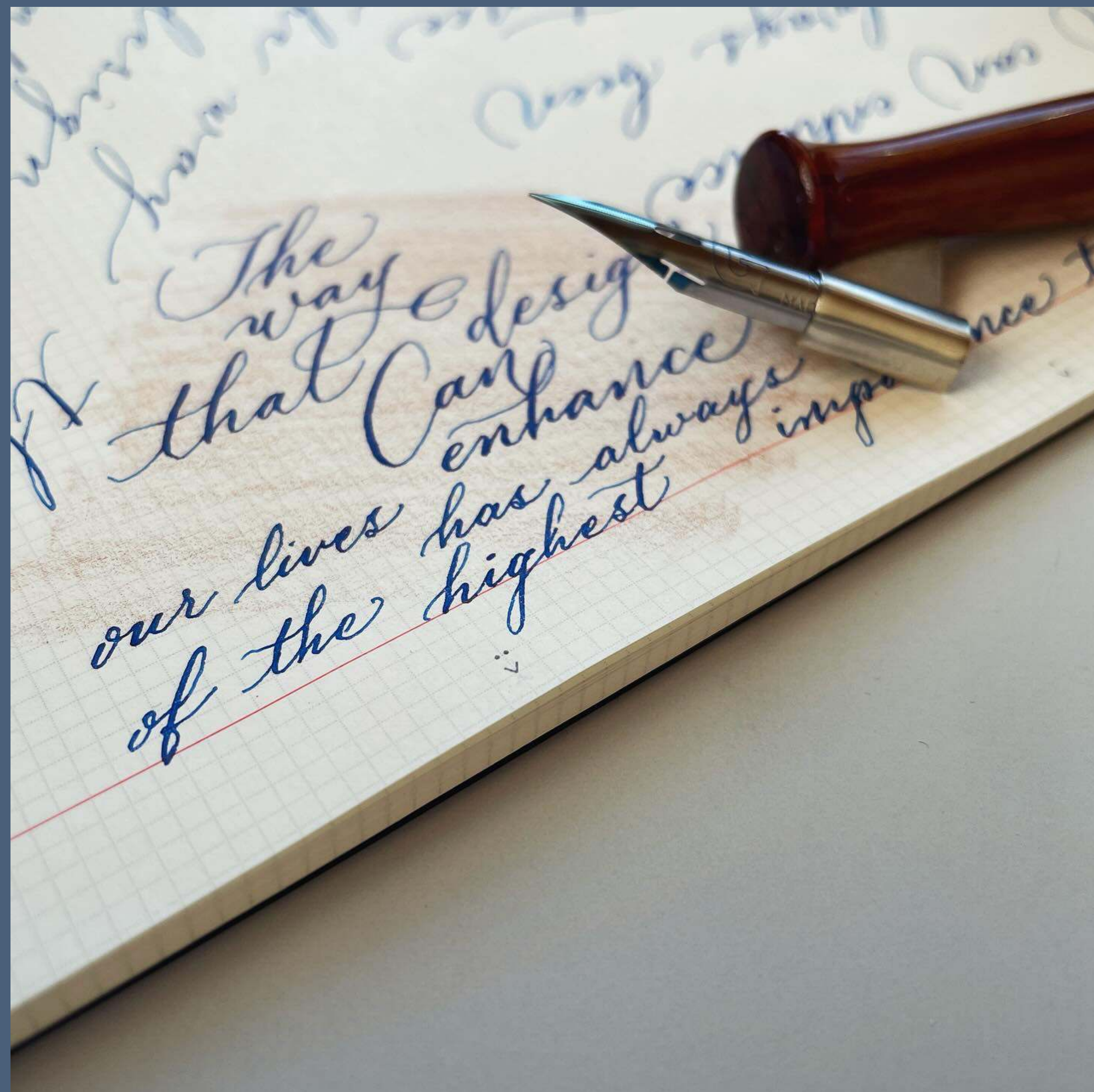


*Draw today,
shape tomorrow!*

PLOTTER

04

April





youtube lettering



All

Images

Videos

Short videos

Forums

Shopping

Web

More ▾

Videos :



How to Learn Hand Lettering in 2021: 7 Easy Steps for Hand ...

YouTube · Ensign Insights

Jan 2, 2564 BE



Simple Hand Lettering- A Step by Step for Beginners

YouTube · Shayda Campbell

Apr 18, 2558 BE

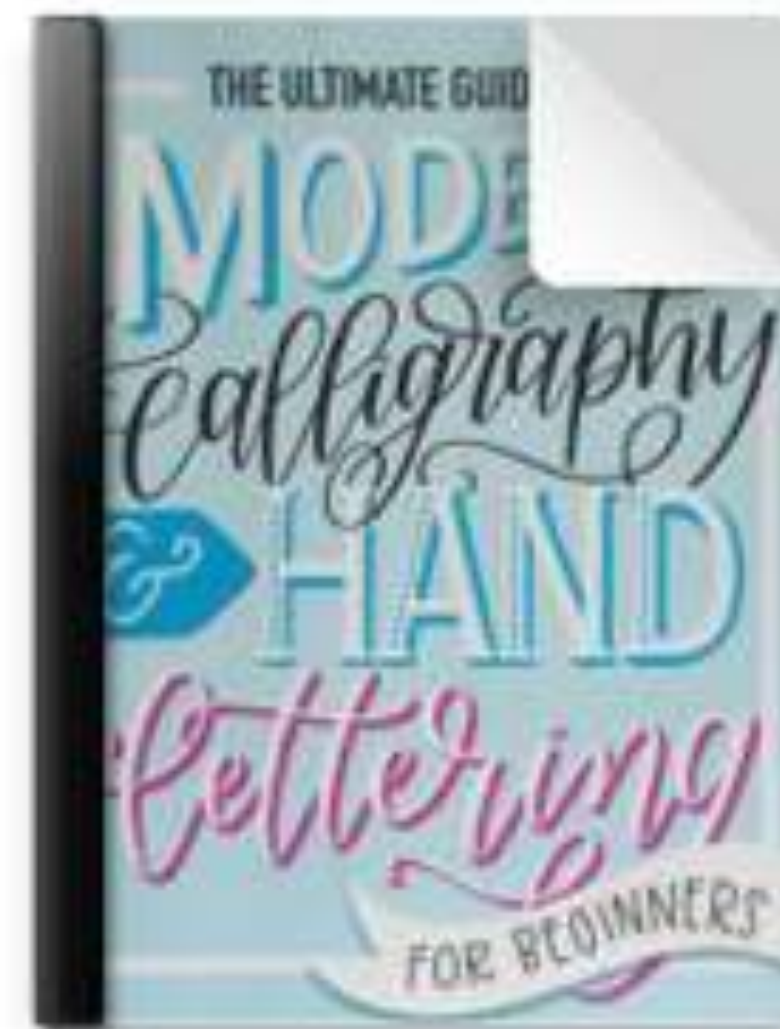
Learn 2 hand-**lettering** styles: hipster block **lettering** and fake calligraphy. Start with a pencil and ruler, then trace over with a Sharpie.



Copperplate
calligraph...chive.pdf



Mastering
Copperp...chive.pdf



The ultimate guide
to moder...hive.pdf



Hand Lettering

FOR BEGINNERS

simple techniques. endless possibilities.

Sarah Ensign

Basic font styles and types

Quite often in hand lettering you'll hear the terms *script-style fonts* and *print-style fonts*, as well as *serif* and *sans-serif*, discussed. So what are the differences?

There are two main **styles** of fonts:

- A **script-style font** is a cursive-style or calligraphy-style font.

Script

- A **print-style font** is any font where the letters are not connected.

Print

There are two main **types** of fonts:

- The letters in a **serif** font feature little tails on the letters.

SERIF

- The letters in a **sans-serif** font do not include the little tails.

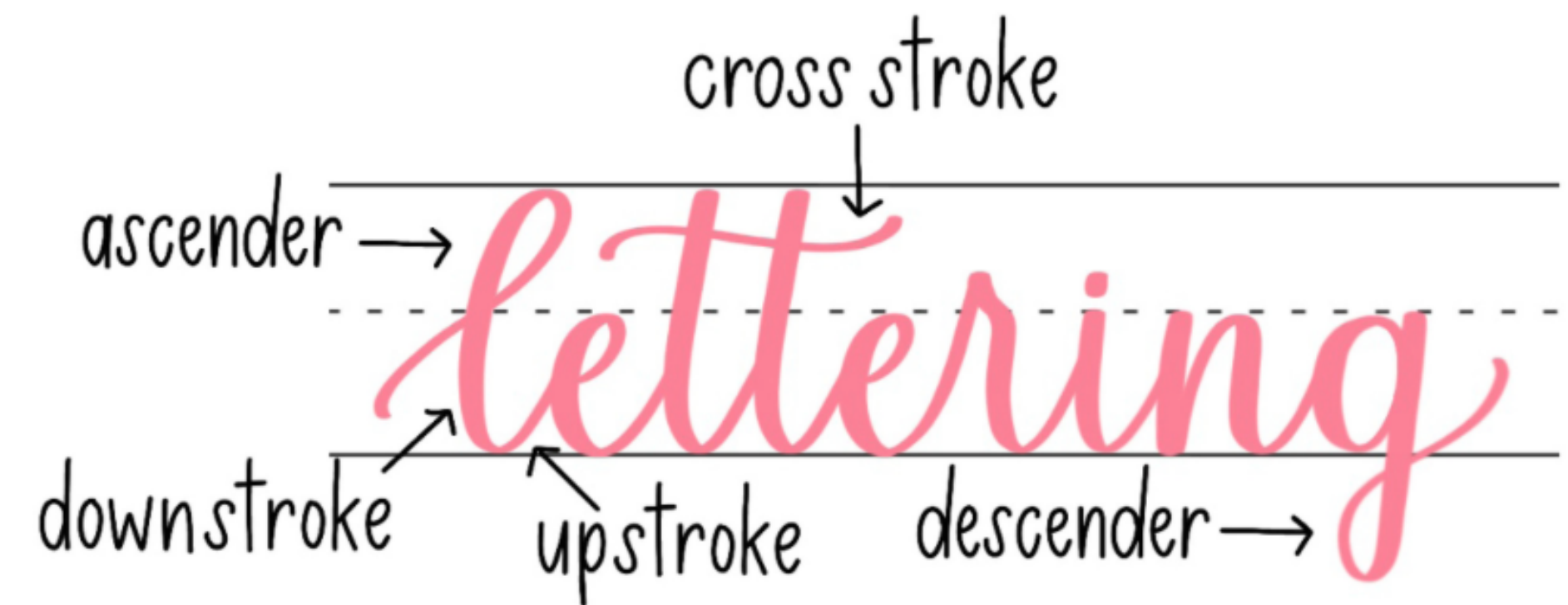
SANS SERIF

Inspiration for creating your own hand lettering fonts can be found anywhere—on TV, on book covers, and even on cereal boxes! I really like combining script and print styles in lettering pieces to add more interest and make certain things stand out.

The structural components of lettering

As you learn to hand letter, it's important to understand not just what makes up letters, but how they are built. These are the basic structural concepts you should understand in order to create consistent letters.

- **Baseline:** The bottom line where the letters sit.
- **Midline or x-height:** The middle line where the tops of most lowercase letters touch.
- **Cap line:** The line where the tops of ascenders and uppercase letters stop.



Other hand lettering terms

As you letter, you may come across terms that can often make it difficult to understand exactly what hand lettering is and what it is not. Here are some definitions that will help you understand the differences.

- **Brush Lettering** is lettering created with a paint brush or brush pen. It can also be called *brush pen lettering*.
- **Calligraphy** is the art of writing stylized letters, typically using a special tool like a pointed pen or parallel pen.
- **Modern calligraphy** is like calligraphy, but it's less formal and doesn't typically follow a specific font, so you can add your own flair.
- **Typography** is the art of creating, styling, and arranging type. This term could apply to creating a computer font or hand lettering words on a sign.

How to Create Faux Calligraphy

Faux calligraphy is the best way to begin learning hand lettering because you can use any pen or pencil to create your letters. When I started learning hand lettering, I struggled with a brush pen, but after practicing faux calligraphy, the concept of thickening the downstrokes with a brush pen made more sense to me, and my brush pen lettering improved.

The Three Basic Rules for Creating Faux Calligraphy

Observing these three rules will help you create faux calligraphy that is both elegant and consistent.

1 KEEP THE DOWNSTROKE THICKNESS CONSISTENT.

Keeping your downstroke thickness consistent is the first step for making faux calligraphy appear as if you've used a calligraphy pen to create your letters. If your downstroke thickness varies, your calligraphy can look sloppy and uneven.

2 ADD THE DOWNSTROKES ON THE RIGHT SIDES OF THE LETTERS.

In most instances, I find it works best to thicken the letter on the right side of the basic lettering stroke, but there are a few exceptions where it may be easier to add the downstrokes on the left side of the basic stroke.

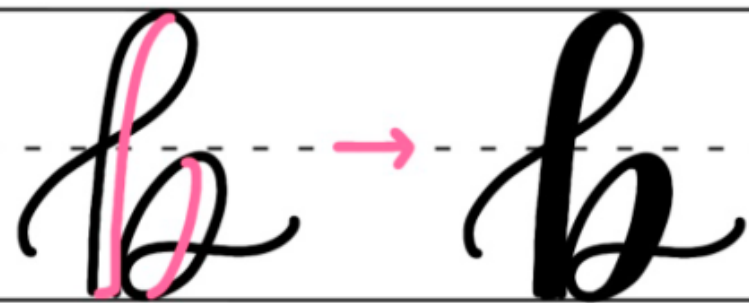
3 LEAVE ENOUGH ROOM BETWEEN THE LETTERS FOR THE DOWNSTROKES.

Leaving ample space between the letters will ensure that the downstrokes can be added and the letters won't appear too crowded when the downstrokes are filled in.

2. If you decide you still prefer to add the downstrokes on the right sides of the letters, you can draw your loops bigger by picking up your pen between strokes and adding the downstrokes before drawing the next stroke to allow for the necessary thickness.



3. In this instance, I decided to add the downstroke to the left of the oval in the "b" because I didn't want to make the oval any bigger. This is another way you thicken the letters based on your personal style. In the end, there is no absolute right or wrong way to add downstrokes to your letters, so experiment to decide which method works best for your lettering style.

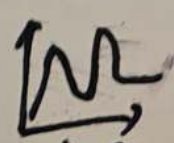
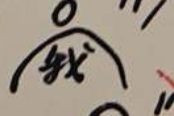
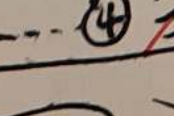


[◀ CREATE FAUX CALLIGRAPHY](#) [◀ CONTENTS](#)

PRACTICE WORKSHEETS Faux Calligraphy Lowercase Alphabet

Now that you've learned the basic steps for adding lines to downstrokes, it's time to practice your lowercase letters—this time using the practice worksheets. Practicing with worksheets will help you build muscle memory so you can eventually create your own faux calligraphy alphabet. As you practice, focus on keeping a consistent downstroke thickness and notice where you pick up your pen in between the strokes of the letters. Feel free to practice in the space provided below, use blank lettering worksheets, or trace the worksheets onto tracing paper.

Faux Lettering

- △ 为什么学? ^{→ PLOTTER}
^{→ Habit Stacking}
- △ 怎么学? { ① Book & YouTube
② Practice
③ Imitation preceds creation
- △ Lettering 101 - Crash course
- △ Philosophy - Mindfulness 
- △ Tips { ① 倒着学 Non-linear Learning
② 立刻用 Name, Quotes 
③ Show your work  ④ ~~好~~

Draw today Shape tomorrow
Lead to know thyself

Anna's Archive

📖 The largest truly open library in human history. ⭐ We mirror Sci-Hub and LibGen.
📄 52,875,045 books, 98,598,895 papers — preserved forever. All our code and data

✕ **Recent downloads:** ike your birth better • The Kinks : the official biography • Stigum's Money Market, 4E

Search ▾ [Donate](#)

Download (100+) [Journal articles \(0\)](#) [Digital Lending \(3\)](#) [Metadata](#)

手帐

Search

Display

List ▾

Advanced

☐ Search descriptions and metadata comments

[Add specific search field](#)

Content

- ☐ 📖 Book (non-fiction) 58
- ☐ 📖 Book (fiction) 30
- ☐ 📖 Book (unknown) 193
- ☐ 📰 Magazine 0
- ☐ 📄 Comic book 0
- ☐ 📄 Standards document 0
- ☐ 😊 Other 0
- ☐ 🎵 Musical score 0

Filetype [open our viewer](#)

- ☐ pdf 193
- ☐ epub 45
- ☐ zip 0
- ☐ mobi 30
- ☐ fb2 0
- [more...](#)

Access

- ☐ 🌐 Partner Server download 281
- ☐ External download 129

RESULTS 1-100 (281 TOTAL)



Chinese [zh], English [en], Latin [la], .pdf, 🌐/ia, 13.8MB, 📖 Book (unknown), ia/isbn_9787517053132.pdf

手账入坑指南

中国水利水电出版社 Zhongguo shui li shui dian chu ban she, Di 1 ban, 北京 Beijing, 2017
飞乐岛工作室著; 飞乐岛工作室



Chinese [zh], English [en], Latin [la], .pdf, 🌐/ia, 34.9MB, 📖 Book (unknown), ia/isbn_9787510833007.pdf

文具手帖 : 燃烧手帐魂!

九州出版社, Stationary mook, Di 1 ban, Beijing, 2014
潘幸仑, author



Chinese [zh], English [en], Latin [la], .pdf, 🌐/ia, 8.5MB, 📖 Book (unknown), ia/isbn_9787115469700.pdf

My Cute Hand Drawing (Chinese Edition)

Posts and Telecom Press, 1st, 2017-11-01
Ju Zhangdaren



English [en], Chinese [zh], .pdf, 🌐/zlib, 1.8MB, 📖 Book (unknown)

空芯手帐

Nanhai Publishing Co., 2024
八木咏美 (女)



English [en], .pdf, 🌐/ia, 8.5MB, 📖 Book (unknown), ia/isbn_9787517084402.pdf

少女心满满的手帐简笔画

China WaterPower Press, 2020-07-01
飞乐鸟工作室



Chinese [zh], English [en], .pdf, 🌐/ia, 13.7MB, 📖 Book (unknown), ia/isbn_9787517062615.pdf

"帐"量时光 : 手帐简笔画排版素材集

中国水利水电出版社, Di 1 ban, Beijing, 2018
飞乐鸟工作室

8月技能课 - 手帐笔记101

- WHAT - {
· 什么是手帐?
· 手帐类型 < 空白页
· 尺寸、本子品牌

- HOW - {
· 工具 → 笔、纸、胶带、印章
· 排版
· 内容

to-do • reading • music
movie • ideas • and whatnot

- WHY - {
Know THYSELF

- My Style - {
· 小本、小字
· sketchnoting
· Create > Copy
· hassle-free
· frill-free
· process > Result

- Q & A -

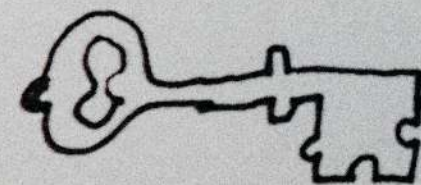
About 手写笔记

① 键盘 VS 手写

② 复制粘贴 VS 二次创作

③ Verbal VS Visual →

④ Habit & Talent Stacking



→ 记录 •
GTD • S

⑤ 如何练字?

⑥ 如何排版?

COPY, STEAL
AND HAVE

Lean Learning in action

什么是手帐笔记？

日程本

文具

文A



日程本（[英国英语](#)：Diary，[美国英语](#)：Appointment book），是一款[文具](#)用品，又叫做“**手账**”。日程本是以日程表为主要部分的小本子。日程表按年月日先后顺序排列，在每一个日期所在的空白处可以记录当日的日程安排等。有的日程本还在每一页中留有专门做笔记的地方。一本手帐可包含年+月+周计划、日记录、工作/学习笔记（每天任务、项目、会议等）、生活记录（如收支、摘录、想法等）。手帐用法很多，因人而异。

通常在日程本最初和最后的几页中包含了[地图](#)和[电话](#)区号等实用参考信息，还有[日历](#)，[通讯录](#)等部分。大多数的日程本会依照特定的年份出版并在封皮上印上该年份。日程本中一般还夹带小[丝带](#)，可当作[书签](#)来使用。日程本的起止日期大多是从1月份开始到12月份结束，但学校或学生的日程本（Academic diary）的开始日期则是在年中，比如新学年的开学日期前。

[英国](#)文具公司Letts Filofax集团于1812年推出了世界首款事先印刷的日程本，并将它称之为“商业日程本”（Commercial Diary）^[1]。现在纸印的日程本和其他拥有类似功能的活页万



手帐



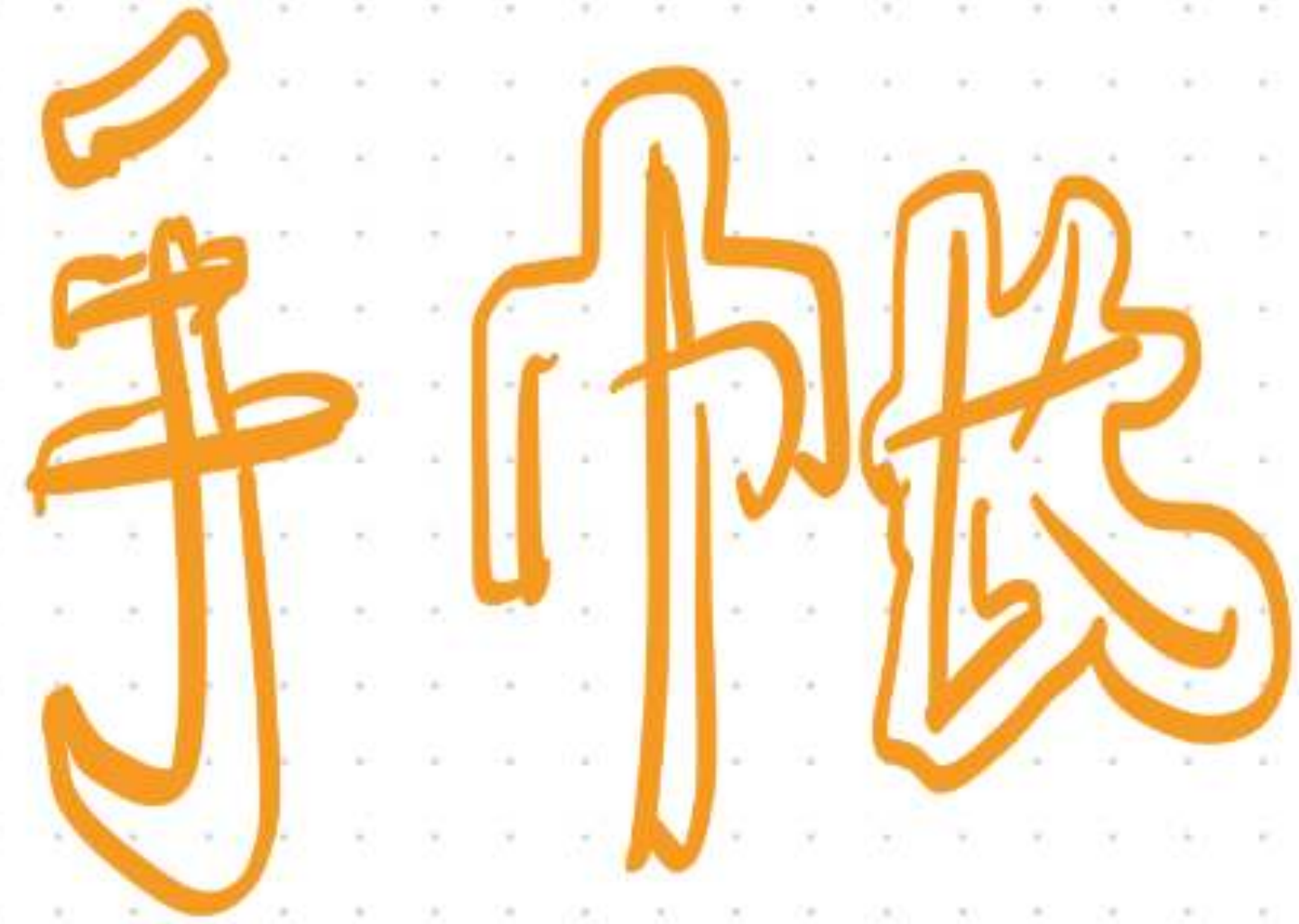
All Images Videos Short videos News Web Books Finance Search to

Diary

Stationery



手账_百度百科 手账，来源日本，标准写法为“手账”（手账てちょう），意思是指用于记事的本子。在日本，大部分人都 会随身带着一个被称为“手账”的笔记本，随时随地掏出来翻翻看，或者在上面记些什么。手账不仅能提醒自己记着家人、朋友的生日和约会，还能安排每天的工作，很多人把它当作简短的日记本。



Define:

- memo/notes ...
- All in one

- diary/journal • organizer
- planner/agenda • sketchbook
- scrapbook • review • tracker

LIFEBOOK

HOBONICHI TECO

Techo

Stationery

Drawer Pouch

Learn the Techo

Enjoy the Techo

View All Products

One page per day (A6)

Original / Original Avec / HON / Planner

One page per day (A5)

Cousin / Cousin Avec / HON

Weekly horizontal

Weeks / Weeks Mega

Monthly calendar + notebook (A6 / A5)

Day-Free

5 consecutive years (A6 / A5)

5-Year Techo

Collaboration Edition

Photo Book

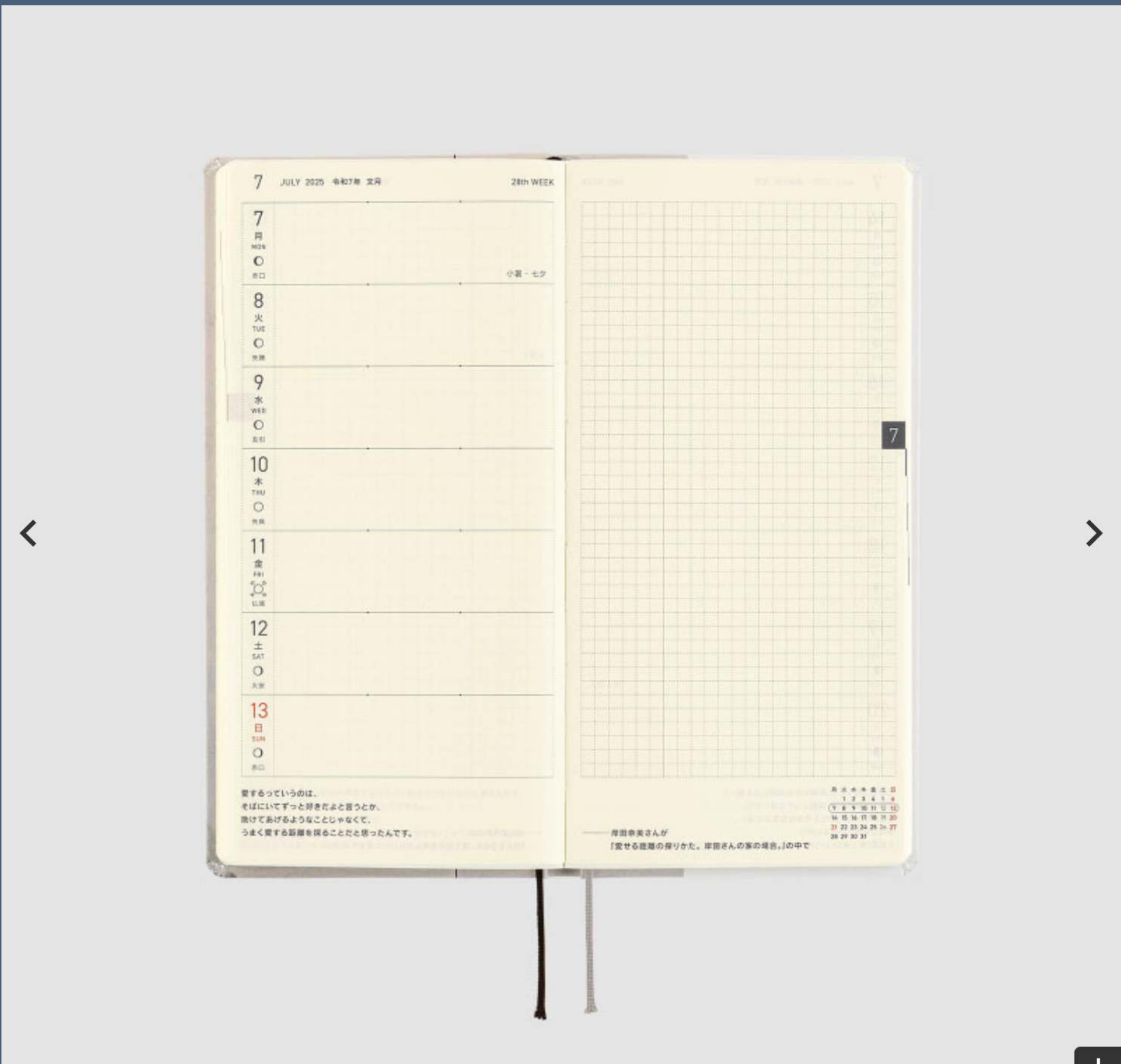
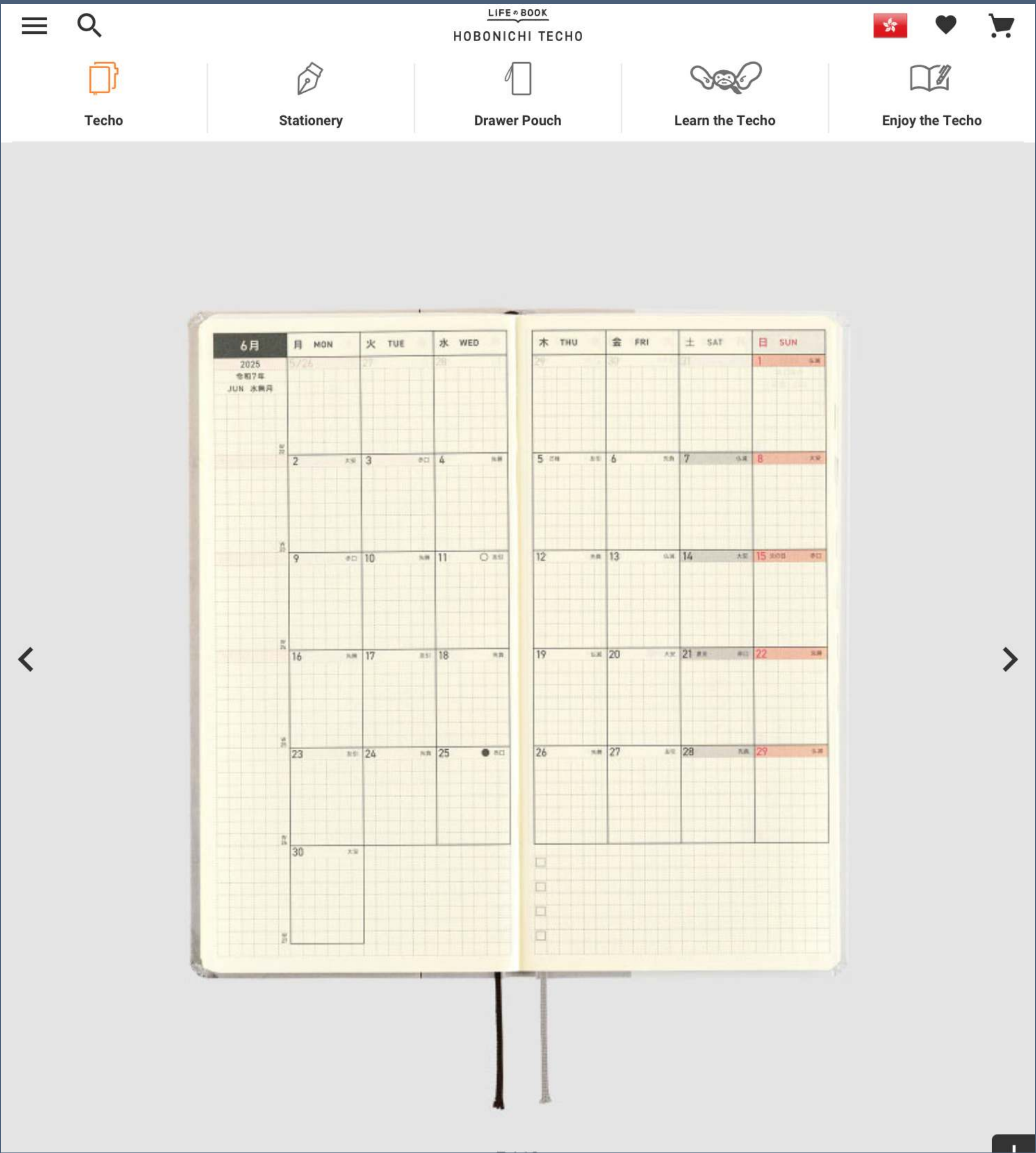
Official Guidebook

Hobonichi Store Exclusives

Hobonichi Techo Gift Bag

What is the Hobonichi Techo?

Techo Book Buying Guide



手写 

• 定页本 $\rightarrow$ TN

• 活页本 $\rightarrow$ 

personal 

电脑 

• Notes • 微信

Searchable 

• Good notes, flow, concept

WHY?

→ 更具体

o Know thyself

• what have I done?

• what do I want?

o Get inspired

• bouncing ideas off each other

o Respond > React

• "I have a choice"

o Recalibrate & Reshape

• budget your life

精英与普通人的最大区别就在于**使用笔记本的方法**

手帳という武器
をカバンにしのばせよう

神奇手账

【日】佐藤惠◎著
蔡丽蓉◎译

本书将让你见证奇迹：

一本随处可见的笔记本，
加上超简单的4色手账笔记术——
彩笔、划线、圈注、“一行字”，
竟然轻而易举地帮千万人实现了梦想！

 北方妇女儿童出版社



常常有人问为什么要记手帐啊，有什么好处呢？听听几位资深手帐er 的分享吧！



其实手帐是一种生活方式，无论你用什么样的方式来记录，都是为了让我们的生活变得井井有条，让我们的心情变得更加愉悦。不要强迫性地去面对它，因为这是一件轻松愉快的事情。



大虎砸

我是大一开始接触手帐的，因为美院的生活很松散，每天感觉都过得差不多。同学把我拉进手帐坑后，最开始我只是想起就写画两笔，但当我累积了半本手帐再回顾时，发现了很多以往会抛在脑后的生活小细节，从此我就喜欢上了手帐。我很喜欢在手帐本上写写画画，这样我的生活也变得更丰富多彩了。

CONTENTS

目录

前言 四色手账笔记术，从此改变你的人生

序章

正确使用手账笔记本的基本原则 001

* 选择手账笔记本和四色笔的三大原则 002

* 两大笔记原则，立刻找回属于自己的时间 007

* 笔记本写下灵感和创意，随身带着走 012

第 1 章

如何正确使用手账笔记本，
让你能够尽情享受生活 017

* 让看不见的时间，变成“看得见”的时间 018

* 节假日的时间，也要写在手账上 022

* 每天规划一段专属自己的幸福时光 026

* 下班后想提升自己，手账是最佳工具 028

001



每天规划一段专属自己的幸福时光

一开始介绍神奇的手账笔记术时，已向大家说明，要用四种不同颜色的笔来写手账，除了让内容更容易辨识之外，还具有几项重要的意义。

进入社会后，总是很容易将“工作”摆在第一位。公司会订立年度计划，为工作订出期限，公司与工作，总是很会压榨员工的时间。

● 公私事用不同颜色写，生活重心一目了然

但是为了出人头地，只好将工作摆第一！当各位有这种想法的时候，就会满脑子只剩下工作，而陷入“自己被公司‘利用’的氛围之中……这样一来，工作士气会变得低迷，造成每天工作时都感觉十分痛苦。”

为了避免情绪低落，建议将工作与私事用不同颜色来做笔记。“工作”利用代表冷静沉稳的“蓝色”，“私事”则用代表放松的“绿色”，这样在查阅月计划表时，一眼就能掌握“私人计划”占了几成，也可减轻“生活被工作占满”的感觉。

不过，即使预留了“私人计划”的时间，只要工作一忙起来，还是会不断出现工作超时或周末加班这类的情形，结果总是会导致没时间做自己的事……

像这种时候，就要采取一些“保障自己的行动”，照顾自己。只要每天抽出一点空闲，将时间留给自己做些快乐的事，就能让每天过得不一样。

结语

写一本好手账，找回百分的人生

很久以前，手账给人的印象是，大多以可放入西装口袋的小型手账，都写满了工作上的待办事项。而且内页配置几乎都是一页为周计划表，一页为笔记页的设计。→  一周两页 (Hobonichi)

但是近年来，“直行型”与“每日型”的手账，特别受到年轻上班族的喜爱。“直行型”的特色，就是方便以每30分钟为单位，安排每一天的详细预定行程；而“每日型”则是一天一页，因此做笔记的空间绰绰有余，可将繁多的预定行程或待办清单记上去。当然，这些手账都比“一页周计划、一页笔记”来得厚重，所以塞不进西装胸口的口袋里。→  “一日一页”

或许有人会认为，“这只是手账的流行趋势”，但事实上这也能反映出上班族或粉领族的困扰，例如个人工作量增加、工作复杂化、信息处理量的增加，等等。

过去只要坐在办公桌前，只要把主管派下来的工作做完就好，但是随着上班族多任务化，工作形态变得愈来愈复杂、多元，每天必须处理的电子邮件，更是大量超越一般函件，即使提倡“工作与生活的平衡”声浪不断，但仍然有很多人周末也无法好好放松。

20世纪80年代后期，劳动过度所引起的“过劳死”社会问题，不但是日本特有的现象，很多国家也面临了同样的危机。然而，这种现象并未获得改善，近年来更衍生出“新型忧郁症”“黑心企业”等名词，更加突显出每个人都要善待自己的重要性。

现今“过劳死”并不是陌生的现象，所以你更需要知道如何用手账管理

运用四种颜色，轻松写出达人级手账

蓝色——工作
绿色——私事
红色——健康等重要事项
黑色——杂事

11
November

MONDAYTUESDAYWEDNESDAYTHURSDAYFRIDAY

4

9:00
2
19:00

5

10:30 东京工
业简报

6

|||||

7

14:00
全员开会

8

14:00
全员开会

11

和家人的预定行程
上午预定行程
下午
预定

12

9

13

17:00
看牙医

14

12:00 与田中一起
用于餐
14:00 部门内部
会议
14:00 部门内部
会议

15

14:00 部门内部
会议

22

14:00 部门内部
会议

本月待办事项列表

☐ 看医生

☐ 报名TOEIC

☐ 整理资料

今月中

☐ 去

☐ 读

☐ パ

红色——医院这类与健康相关的事项。红色为生命之色，也有危机管理的意思。

黑色——杂事。与生活有关的琐碎杂事，就以代表平常心的黑色来做笔记。

蓝色——工作。代表可冷静执行各项工作的颜色。

绿色——私事。娱乐计划或是令人期待的预定行程，就用绿色做笔记。

- ☐ 报名TOEIC
- ☐ 整理资料
- ☐ 研读统计学相关书籍
- ☐ 搜集驾照用资料

THURSDAY FRIDAY SATURDAY

1

7

14

21

22

8

15

22

23

24

2

9

16

23

24

10

17

24

14:00
全员开会

14:00 部门内部会议

14:00 部门内部会议

14:00 部门内部会议

14:00 部门内部会议

10:00 五人制足球

10:00 五人制足球

10:00 五人制足球

10:00 五人制足球

10:00 五人制足球

12:00 与田中一起用于餐

12:00 与田中一起用于餐

12:00 与田中一起用于餐

12:00 与田中一起用于餐

12:00 与田中一起用于餐

13:00 讨论展览会

13:00 讨论展览会

13:00 讨论展览会

13:00 讨论展览会

13:00 讨论展览会

19:00 看牙医

19:00 看牙医

19:00 看牙医

19:00 看牙医

19:00 看牙医

13:15 健康检查

13:15 健康检查

13:15 健康检查

13:15 健康检查

13:15 健康检查

18:00 喝酒

18:00 喝酒

18:00 喝酒

18:00 喝酒

18:00 喝酒

休假日，要用绿色荧光笔圈出来。

完全没有任何行程的日子，把整个字段涂满绿色，也可以使用擦擦笔。

度过充实的每一天，
秘诀在预留“拖拖拉拉的时间”

WEDNESDAY 7 THURSDAY 8 FRIDAY 9 SATURDAY 10 SUNDAY

11:00 完成TOEIC

TOEIC参考书

准备简报

制作简报数据

新网站介绍会议

1家前晚便去店

运用考试规划结束

☐ 查阅TOEIC相关资料

☐ 客户公司运用考试

☐ 享用一杯好咖啡

会议取得共识，准时结束会议

☐ 查找TOEIC读书方法

部门内部会议

☐ 致电客户

☐ 看过车福

☐ 研读TOEIC

将《有些路啊，走下去才知道有多美》一次看完

☐ 买洗衣粉

☐ 整理旧书

6-22

6-22

6-22

6-22

6-22

特别将“无所事事”四个字写下来当作预定行程，就不会有“什么都没做”的罪恶感。

无所事事

即使是日常生活中的琐事，只要是花费30分钟以上的预定行程，就用黑笔记上。

空白页的妙用②

定出多个不同方向的年度目标

A 健康	H 金钱、物品	G 兴趣
打造肌肉型健康身材 (口每周上一次健身房) 每周放自己一整天假	存款3000,000 (还差1000,000)	开始跑马拉松 爬山
利用手账的笔记页来编列。	明确写出“还差XX元”，鼓励自己。	
B 穿着打扮	xxx的年度计划	F 私生活
保持干净整洁的外表 让别人称赞自己很帅	今年主要目标： 提升工作能力！	与另一半幸福快乐
正中央写上自己的姓名。		
C 心灵、精神面	D 工作	E 进修
坚持原则 让梦想更加明确	让自己交出成绩单 具备企划能力 踏实的工作 开发新客户	TOEIC800~900分
		其中某项目标若能借由每一天一小步的“逐梦行动”加以执行的话，就能成为通往成功的捷径。

检讨自己是否真的需要

WEDNESDAY	7 THURSDAY	8 FRIDAY	9 SATURDAY	10 SUNDAY
6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11 - 12 - 13 - 14 - 15 - 16 - 17 - 18 - 19 - 20 - 21 - 22 - 23	6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11 - 12 - 13 - 14 - 15 - 16 - 17 - 18 - 19 - 20 - 21 - 22 - 23	6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11 - 12 - 13 - 14 - 15 - 16 - 17 - 18 - 19 - 20 - 21 - 22 - 23		

利用图文框将购买物品与感想一起记下来，就能了解自己的心情。

已经有类似的物品了。需反省一下！

四条领带

无所事事的悠闲度过一天

更改行程别涂掉，
用打叉和删除线划掉

因为自己的关系而变更的预定行程，要画上双删除线，因为对方的关系而变更的预定行程则打叉取消，这样就能看出与对方之间的关联性。

保持距离的对象或客户，每隔一阵子也要联络看看。可记在月计划表上，当作备忘录。

值得开心、幸运的事，
会为平淡的生活带来乐趣

12 -

13 - 企划会议

14 -

15 -

16 - ☐ 经费精算

17 - ☐ 确认欢送会出席名单

18 -

19 -

20 -

21 -

22 -

23 -

24 -

25 -

26 -

27 -

28 -

29 -

30 -

31 -

32 -

33 -

34 -

35 -

36 -

37 -

38 -

39 -

40 -

41 -

42 -

43 -

44 -

45 -

46 -

47 -

48 -

49 -

50 -

51 -

52 -

53 -

54 -

55 -

56 -

57 -

58 -

59 -

60 -

61 -

62 -

63 -

64 -

65 -

66 -

67 -

68 -

69 -

70 -

71 -

72 -

73 -

74 -

75 -

76 -

77 -

78 -

79 -

80 -

81 -

82 -

83 -

84 -

85 -

86 -

87 -

88 -

89 -

90 -

91 -

92 -

93 -

94 -

95 -

96 -

97 -

98 -

99 -

100 -

101 -

102 -

103 -

104 -

105 -

106 -

107 -

108 -

109 -

110 -

111 -

112 -

113 -

114 -

115 -

116 -

117 -

118 -

119 -

120 -

121 -

122 -

123 -

124 -

125 -

126 -

127 -

128 -

129 -

130 -

131 -

132 -

133 -

134 -

135 -

136 -

137 -

138 -

139 -

140 -

141 -

142 -

143 -

144 -

145 -

146 -

147 -

148 -

149 -

150 -

151 -

152 -

153 -

154 -

155 -

156 -

157 -

158 -

159 -

160 -

161 -

162 -

163 -

164 -

165 -

166 -

167 -

168 -

169 -

170 -

171 -

172 -

173 -

174 -

175 -

176 -

177 -

178 -

179 -

180 -

181 -

182 -

183 -

184 -

185 -

186 -

187 -

188 -

189 -

190 -

191 -

192 -

193 -

194 -

195 -

196 -

197 -

198 -

199 -

200 -

201 -

202 -

203 -

204 -

205 -

206 -

207 -

208 -

209 -

210 -

211 -

212 -

213 -

214 -

215 -

216 -

217 -

218 -

219 -

220 -

221 -

222 -

223 -

224 -

225 -

226 -

227 -

228 -

229 -

230 -

231 -

232 -

233 -

234 -

235 -

236 -

237 -

238 -

239 -

240 -

241 -

242 -

243 -

244 -

245 -

246 -

247 -

248 -

249 -

250 -

251 -

252 -

253 -

254 -

255 -

256 -

257 -

258 -

259 -

260 -

261 -

262 -

263 -

264 -

265 -

266 -

267 -

268 -

269 -

270 -

271 -

272 -

273 -

274 -

275 -

276 -

277 -

278 -

279 -

280 -

281 -

282 -

283 -

284 -

285 -

286 -

287 -

288 -

289 -

290 -

291 -

292 -

293 -

294 -

295 -

296 -

297 -

298 -

299 -

300 -

301 -

302 -

303 -

304 -

305 -

306 -

307 -

308 -

309 -

310 -

311 -

312 -

313 -

314 -

315 -

316 -

317 -

318 -

319 -

320 -

321 -

322 -

323 -

324 -

325 -

326 -

327 -

328 -

329 -

330 -

331 -

332 -

333 -

334 -

335 -

336 -

337 -

338 -

339 -

340 -

341 -

342 -

343 -

344 -

345 -

346 -

347 -

348 -

349 -

350 -

351 -

352 -

353 -

354 -

355 -

356 -

357 -

358 -

359 -

360 -

361 -

362 -

363 -

364 -

365 -

366 -

367 -

368 -

369 -

370 -

371 -

372 -

373 -

374 -

375 -

376 -

377 -

378 -

379 -

380 -

381 -

382 -

383 -

384 -

385 -

386 -

387 -

388 -

389 -

390 -

391 -

392 -

393 -

394 -

395 -

396 -

397 -

398 -

399 -

400 -

401 -

402 -

403 -

404 -

405 -

406 -

407 -

408 -

409 -

410 -

411 -

412 -

413 -

414 -

415 -

416 -

417 -

418 -

419 -

420 -

421 -

422 -

423 -

424 -

错误示范！这样写，会造成“非得去健身房不可”的精神压力。

物质上有获得好处的感觉时，用○做记号。自己送东西给别人时，则用●做记号。

写下当天所发生的幸运事件，并用◎做记号。自己让别人感觉幸运时，则用⊙做记号。

《神奇手帐》

手帐选择

(GTD, life-work balance)

月计划表
周计划表

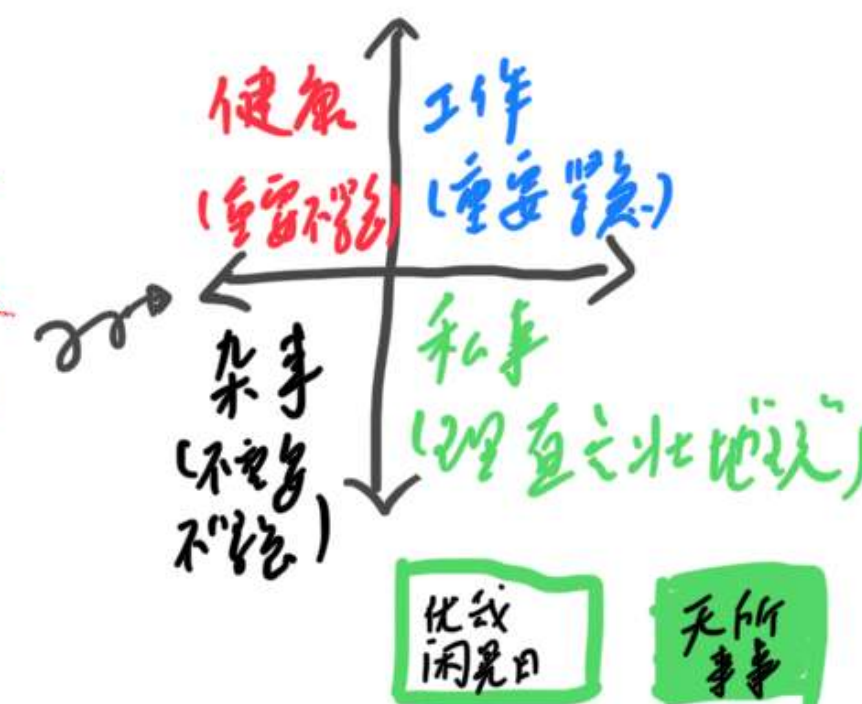


四色笔记规则

(分类+情绪价值)

Be Mindful

- 工作
- 健康
- 私事
- 杂事



善用符号



□ to-do

○ 有好处

● 给别人带来好处

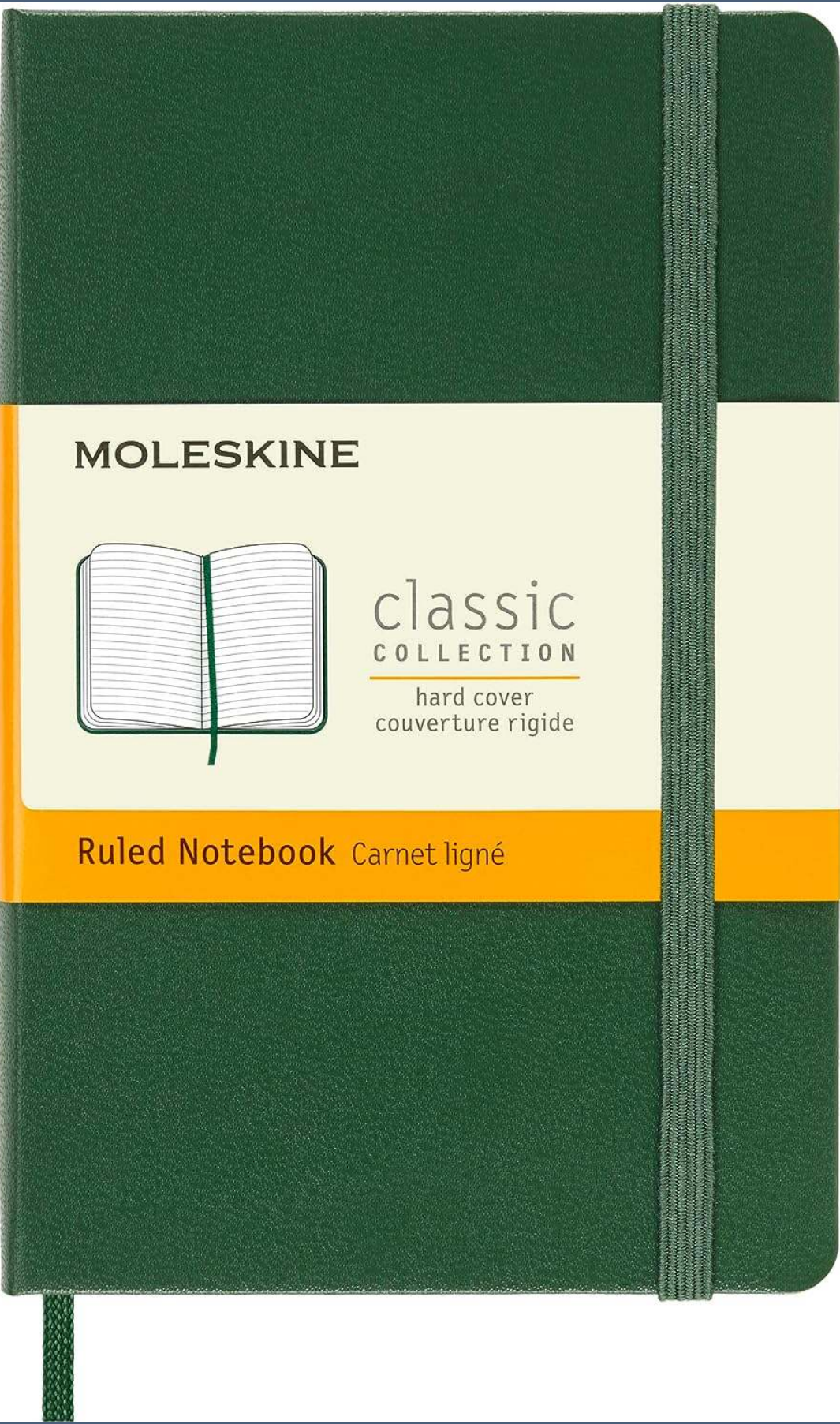
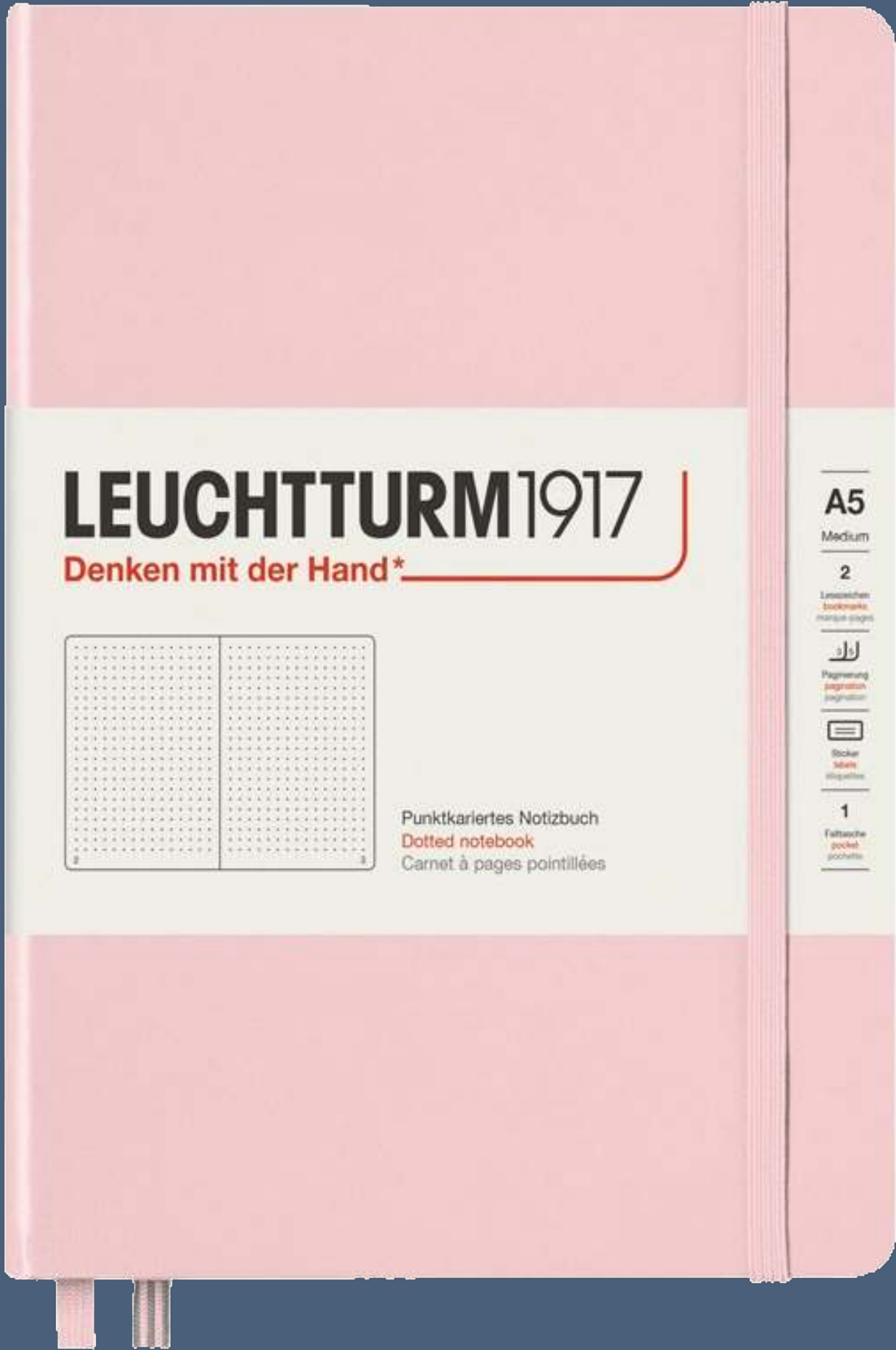
() 限定日期 ⊙ 幸运的事 ⊙ 让别人幸福

~~一起订书~~ 因自己的原因取消

~~一起订书~~ 因他人原因取消

手帐类型

Bound planner, disc
Traveler's Note (TN)
Ring planner





Shop by Leather Type



SlimPad | Pueblo | Custom
Options



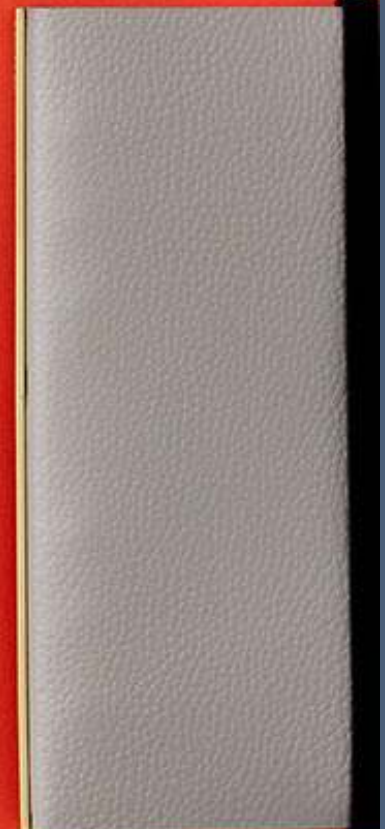
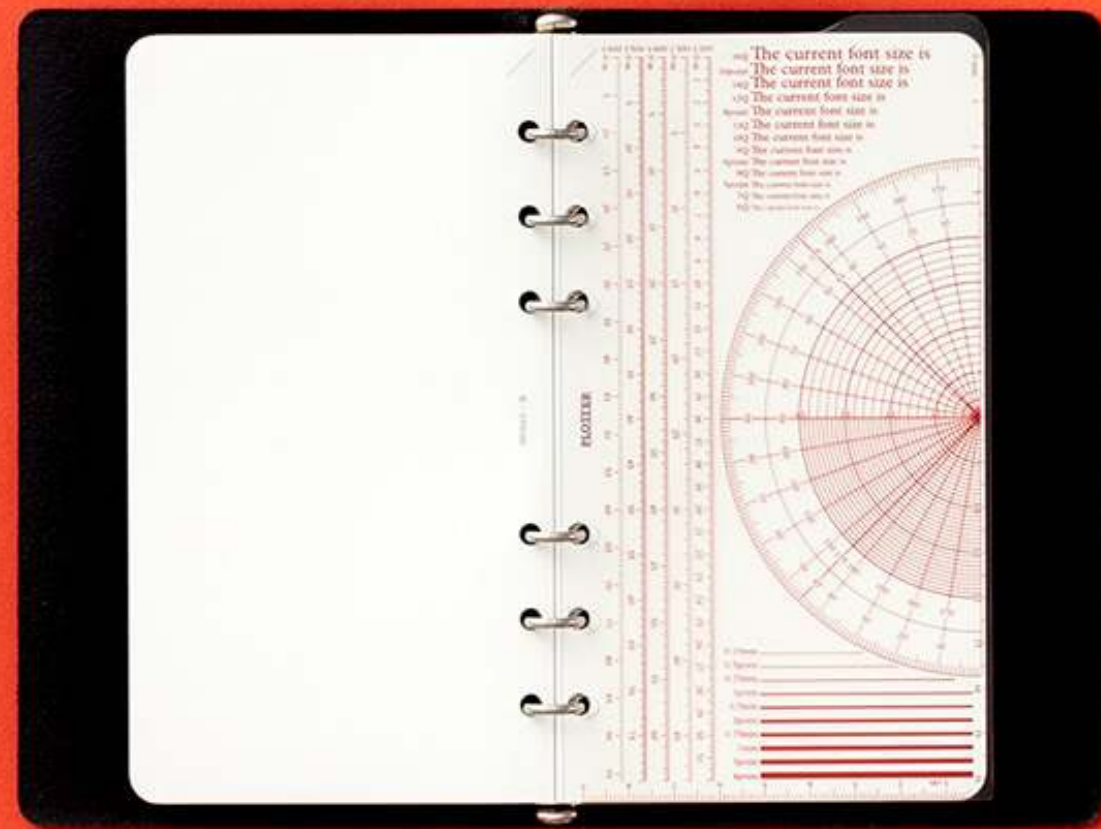
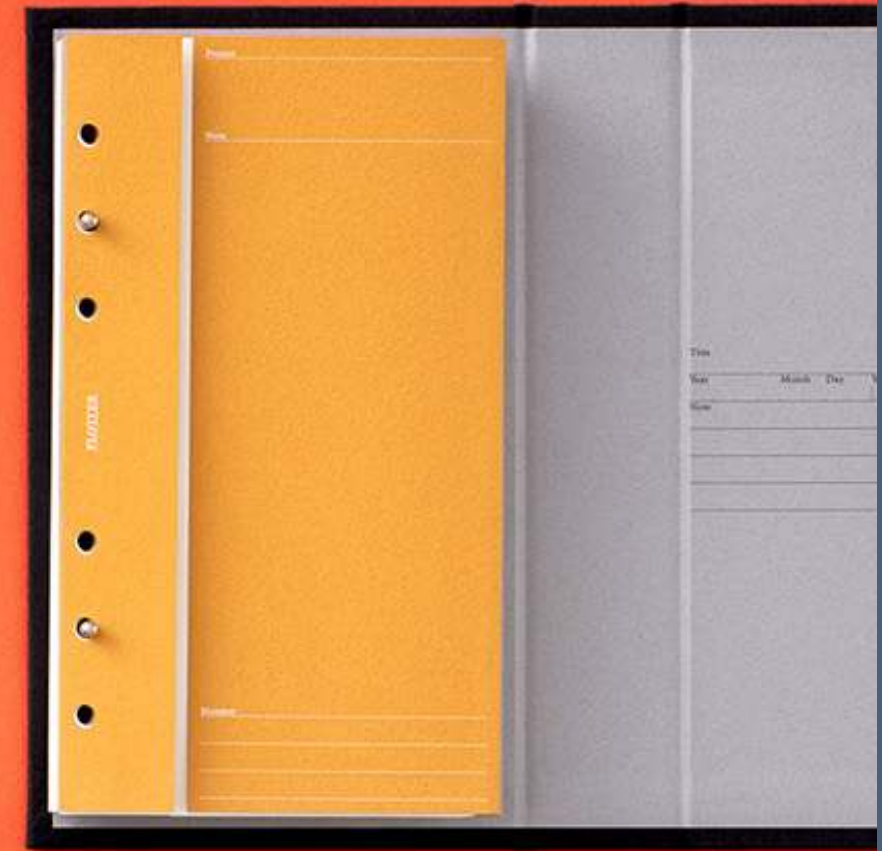
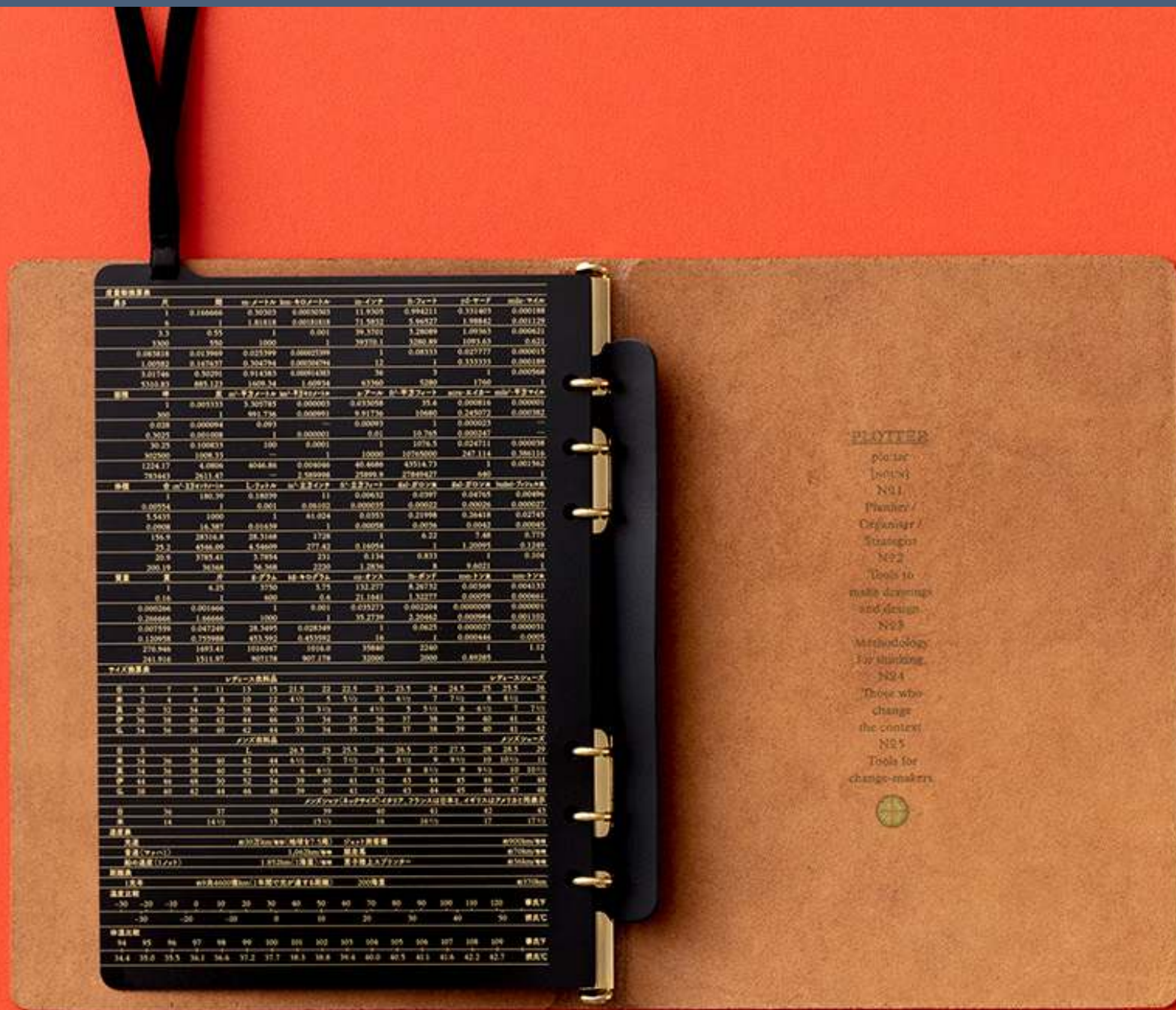
SlimPad | Buttero
★ ★ ★ ★ ★ (4)



SlimPad | British Bridle
★ ★ ★ ★ ★ (1)



SlimPad | Waxed Pueblo (Margot
Fog)



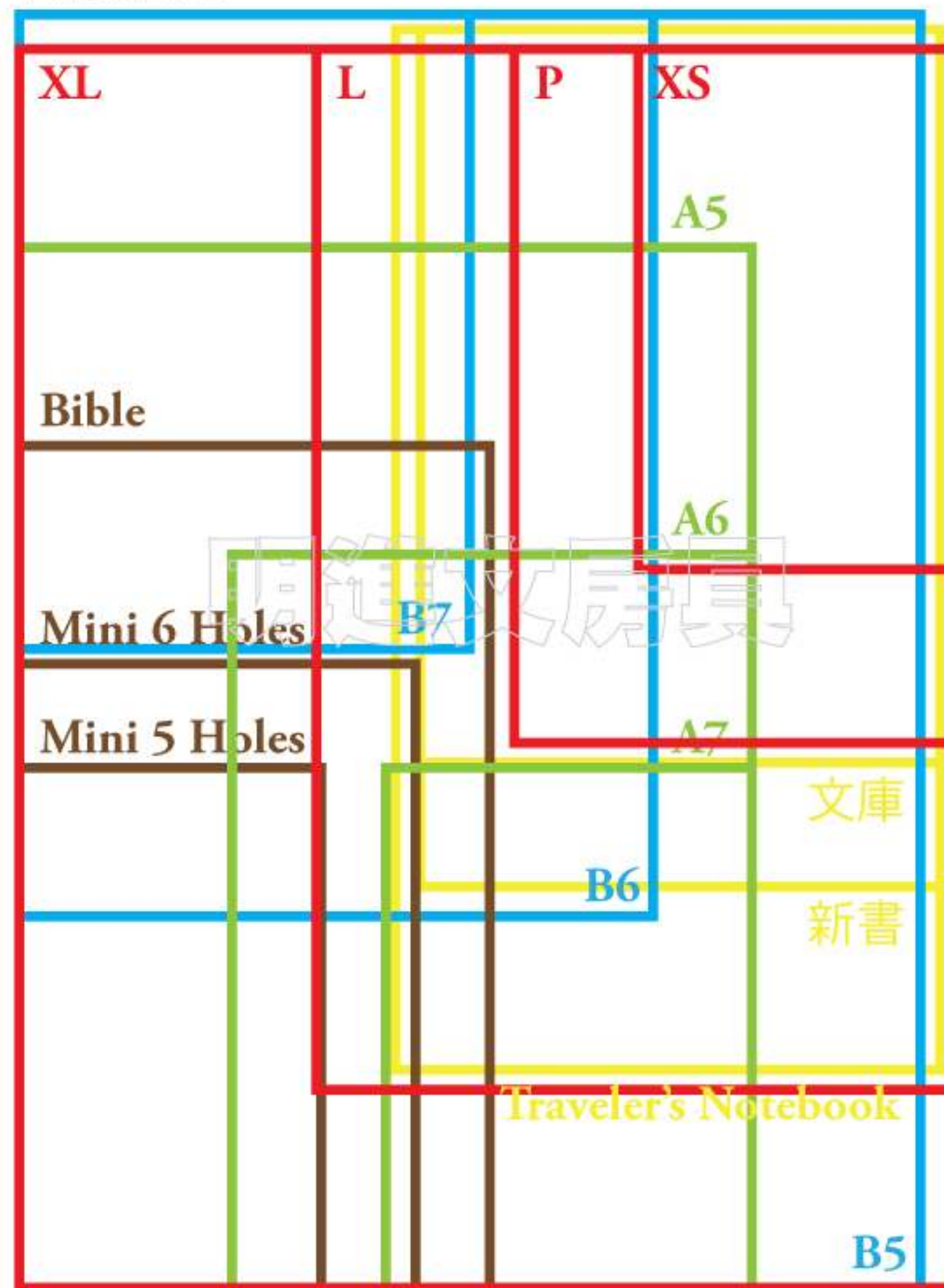


My Planner Dilemma



内页尺寸
(refills/inserts)

常用手帳尺寸表



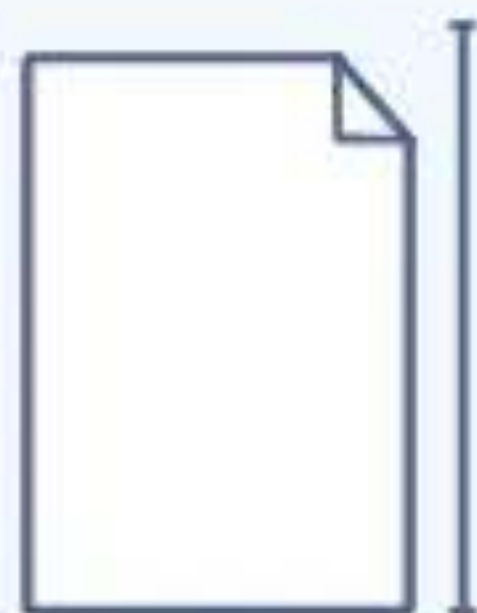


常用紙張尺寸指南

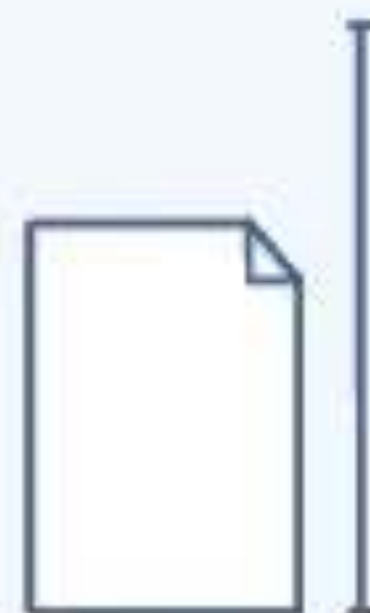
【菊版 / 四六版 / ISO A系B系C系 尺寸圖解】



A3



A4



A5

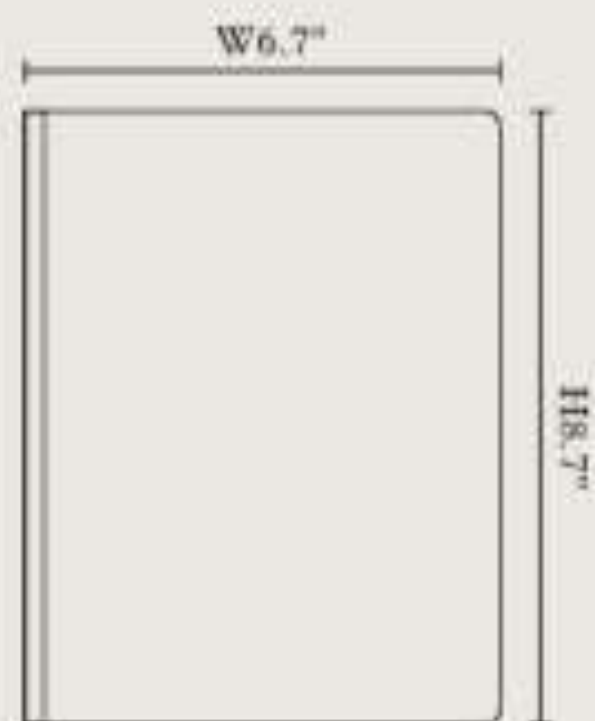


A6

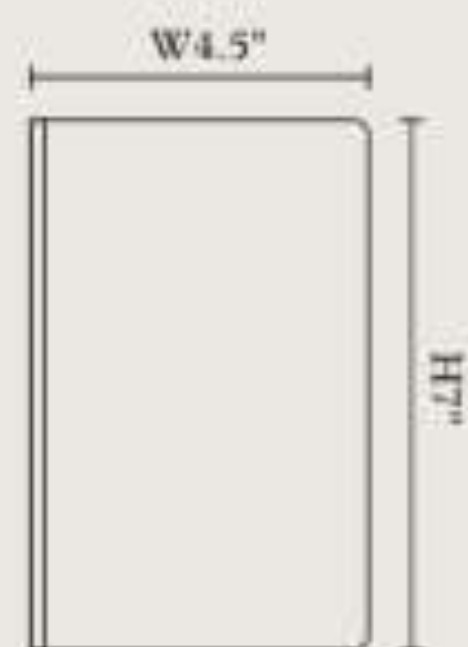


A7

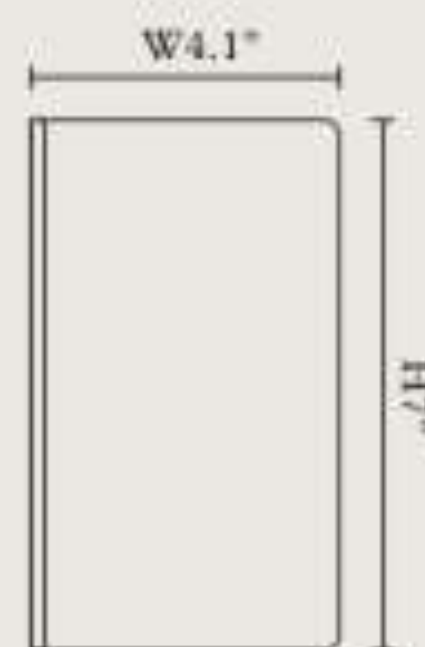
Size Guide



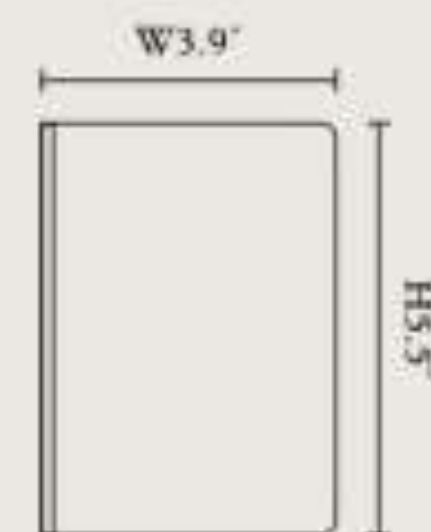
A5



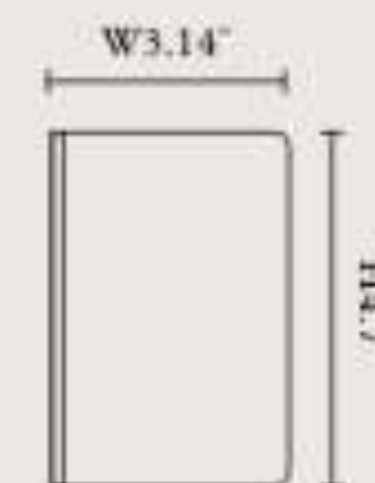
Bible



Narrow



Mini



Mini 5



手帐本 活页 周计划



All

Images

Short videos

Flights

Web

Finance

Shopping

More

Tools



卓大王



Kokuyo



Filofax



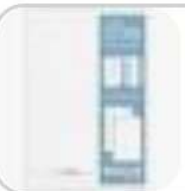
麻薯



京东



Pal



Campus mo



活页笔记本



my.world.taobao.com
日本kokuyo国誉MO活...



Taobao.com
可爱手帐本活页方格手...



Taobao Canada | 淘宝
A7M5两折内页多功能...



sg.world.taobao.com
手帐本活页替芯活页纸...



办公用品网- 易优百
国誉Campus MO活页...



Taobao Korea |
6孔手账活页纸适...



crena 活页 周计划



All

Images

Short videos

Flights

Web

Finance

Videos

More

Tools



手帐



B7 尺寸



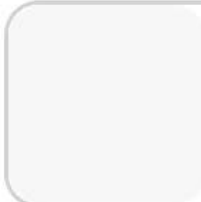
印章



茄子 planet



巴川纸



文具



印章用法



Taobao.com

Crena巴川纸奶油闪电...



蝦皮

Crena A6巴川紙星火...



my.world.taobao.com

Crena巴川纸奶油闪电...



Taobao.com

Crena巴川纸奶油闪电...



Taobao Vietnam | 淘宝

Crena巴川纸奶油闪电...



sg.world.taobao.com

CRENA星火纸



2025

EDC Planner Setup

Plans By Just Scribble - Ab Horizontal



SlimPad | Pueblo | Custom Options

★★★★★ 57 reviews

\$109.00

Tax included. [Shipping](#) calculated at checkout.

Quantity

−

1

+

Size *

- Mini
- Pocket
- Narrow
- Personal
- A5

[Size Guide](#)

Rings Diameter *

-  11mm
-  13mm

[Diameter Guide](#)

Leather Color *



手帳工具

可筛选收货状态

待取件

运送中 ×



日本文具大赏uni三菱可视窗荧光笔... ¥7.50
烟蓝色 ×1

假一赔四 极速退款 7天无理由退换



日本文具大赏uni三菱可视窗荧光笔... ¥7.50
烟橙色 ×1

假一赔四 极速退款 7天无理由退换



uni三菱黑科技笔UBA-188签字笔... ¥31.50
(新色) 冰蓝+钢蓝+苔绿0.5 ×1

假一赔四 极速退款 7天无理由退换



韩国livework高颜值四色速干按动... ¥30.58

Cream[四色中性笔];0.4mm ×1

7天无理由退货 极速退款

📦 待发货 预计7月29日送达

含退货宝服务 实付款¥35.58

催发货

修改地址

天猫 pentel派通旗舰店 >

买家已付款



官方旗舰店 日本Pentel派通三宅... ¥27.00

森林绿（笔尖无蜂蜡） ×1

假一赔四 极速退款 7天无理由退换

📦 待发货 预计后天送达

含退货宝服务 实付款¥32.00

申请开票

催发货

修改地址

天猫 pilot百乐百思拓专卖店 >

买家已付款



日本Pilot百乐Juice up果汁笔多功... ¥26.47

黑色-3色笔;0.4mm;其他/other ×1

假一赔四 极速退款 7天无理由退换

实付款 26.47



官方旗舰店 日本kokuyo国誉GLOO... ¥8.55
 【白壳】 【灰色强粘型胶体】 【小号10g】 【1支】 ×1

假一赔四 极速退款 7天无理由退换



官方旗舰店 日本kokuyo国誉GLOO... ¥9.18
 【黑壳】 【蓝色变色型胶体】 【小号10g】 【1支】 ×1

假一赔四 极速退款 7天无理由退换



官方旗舰店 日本kokuyo国誉彩虹点... ¥8.60
 深绿 ×1

假一赔四 极速退款 7天无理由退换

淘宝 Crena文具商店 >

卖家已发货



Crena巴川纸奶油闪电星火纸手帐... ¥10.90

标准宽度/3.5mm点阵/星火纸100张 ×1

7天无理由退货 极速退款



M5A8A7纸张打孔器适用于MINI6... ¥87.80

幻境绿A7/mini6（简易包装/带刻度）[4mm小孔] ×1

7天无理由退货 极速退款



运输中 预计明天送达

实付款¥98.70

更多

延长收货

查看物流

确认收货

淘宝 温暖的星文具房 >

卖家已发货



现货 Bira 8.5寸 铡刀裁纸机 切纸... ¥168.00

无;28mm;23cm;8.5寸 白色裁纸刀 ×1

7天无理由退货 极速退款



kingjet日系原创设计彩色圆点不干... ¥3.90

趣味圆点 (1包) [12张/388贴 (可书写)] ×1

7天无理由退货 极速退款



Kingjet【繁花似锦，拥你入怀】原... ¥7.90

莫兰迪色/7本装/KJ-01B045 700张/1盒 ×1

7天无理由退货 极速退款

🎬 使用小贴士 七本装和mini便利贴使用技巧 >



AirPress

BC-AP

0.7mm

Oily ballpoint pen

Ballpoint pen

[Black]



UNI JETSTREAM EDGE
0.28mm





打孔器 planner



All

Images

Shopping

Videos

Short videos

Web

News

More ▾

Sponsored ⋮



เครื่องผูกหนังสือ
คอมป์, รูนแฮนด์
แรงดันคู่, เพิ่ม...

THB 1,804

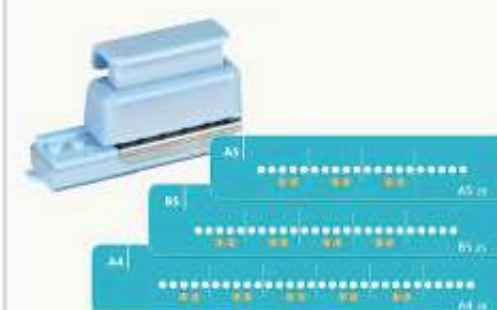
Temu



4 T Holes
Mushroom
Hole Punch...

THB 325

Shopee



กระดาษ
A5/B5/A4 เจาะ
รูปแบบหลวม...

THB 210

Temu



เครื่องเจาะ
กระดาษ 6 รู
เครื่องเจาะรู...

THB 163

Shopee



ที่เจาะกระดาษ,
ที่เจาะรูกระดาษ,
เครื่องเจาะรู 6...

THB 230

Temu

Results

Check each product page for other buying options.



Sponsored ⓘ

Bira Craft Adjustable 6 Hole Punch, Off White, 8 Sheet Capacity, Mini/Pocket A3/ A4 / A5 / A6 /...

★★★★☆ 2,051

600+ bought in past month

\$18⁸⁹ List: \$22.99

FREE delivery Tue, Aug 26 to Thailand on \$35 of eligible items

Add to cart



Sponsored ⓘ

Potanro Sticky Tabs 720pcs Color Tabs for Notebooks 1 Inch Book Tabs Writable Annotation Tabs Repositionable Page Tabs Flags...

★★★★☆ 146

100+ bought in past month

\$6⁹⁹ (\$0.01/count)

FREE delivery Tue, Aug 26 to Thailand on \$35 of eligible items

Add to cart



Sponsored ⓘ

Current Black Password & PIN Keeper Book, 65 Pages, 4.5" x 5 3/4" Size Spiral Bound, Alphabetical Tabs, Plastic Cover...

★★★★☆ 2,483

\$12⁹⁴

FREE delivery Tue, Aug 26 to Thailand on \$35 of eligible items

Add to cart



Sponsored ⓘ

15 Pieces Bookmark, Magnetic Bookmarks for Women, Men, Book Lovers, Page Markers for Students Teachers Reading (Mis...

★★★★☆ 7,243

6K+ bought in past month

\$4⁹⁹

FREE delivery Tue, Aug 26 to Thailand on \$35 of eligible items

Add to cart



Sponsored ⓘ

GoGirl Weekly Schedule Planner Hourly Work & Life Planner with Time Slots – Vertical Agenda Organizer for Daily Productivity

★★★★☆ 1,037

50+ bought in past month

\$19⁹⁹ List: \$21.99

Save 5% on 2 select item(s)

FREE delivery Tue, Aug 26 to Thailand on \$35 of eligible items

Add to cart



圓角器 planner



All Images Shopping Short videos Videos Web News More ▾



Amazon.com
<https://www.amazon.com> › zh_TW



Sunstar Kadomaru Pro 切角器 (S4765036) : 家居裝修

Sunstar Kadomaru Pro 切角器; 紙張切角器的工作方式類似於沖壓機，來源於日本商品、文具品牌Sunstar，切角為半徑3 公釐、5公釐、8 公釐。 型號： S4765036. 查看更多 ...



淘寶
<https://world.taobao.com> › product



Top 1000件圓角切角器

可得優多功能圓角器四合一切割器手動圓邊小卡打孔器diy倒角切角. 特價秒殺. ¥ . 8.95. 已售100+件. 收藏. 3000+評價. 可得優圓角器切割器切角kwtrio倒角器r7安靜書弧 ...



蝦皮
<https://shopee.tw> › ... › 辦公用品



《台灣現貨》圓角器三合一圓角器圓角切割器切角 ... - 蝦皮

手作好幫手-三合一圓角器可用於名片，護貝，賀卡，相片，卡片等簡單按壓可以將素材四角裁切好單次可裁切0.4MM厚度(約3張A4紙張) 金屬刀頭裁切滑順，無毛邊不刮手!!圓角器 ...

NT\$159.00 · In stock · 5.0 ★★★★★ (860)



PChome 24h購物
<https://24h.pchome.com.tw> › search



圓角器

商品分類; 功能; 保固種類; 保固期限; 尺寸; 主要材質; 對象與族群; 入數; 顏色; 適用於; 圖案; 重量; 類型. 您是不是要查：. 量角器; 、; 倒角器; 、; 拐角器.



2 results for "倒角器"

Sort by: Featured

Department

Industrial & Scientific
Home & Kitchen
Home Décor Accents
Exercise & Fitness Equipment
Tools & Home Improvement



Deburs Six Pipe
Sizes for Leak-Free
Connections



Results

Check each product page for other buying options.



Sponsored

Heavy-Duty Deburring Chamfer
Tool with Sharp Tungsten Carbide
Blades, Fast Hex Shank Deburr
Drill Bit, External Burr Removal...

★★★★★ 848

\$25⁹⁹

Save 10% with coupon

FREE delivery Tue, Aug 26 to Thailand
on \$35 of eligible items

Add to cart



Sponsored

Mini Pneumatic Chamfering Tool
Handheld, 45 Degree Tile
Chamfering Tool Handheld Air
Tool Kit for Metal Wood Bevelin...

★★★★★ 4

\$39⁹⁹ Typical: \$42.19

Save 5% with coupon

FREE delivery Tue, Aug 26 to Thailand

Add to cart



Sponsored

Handheld Pneumatic Chamfering
Tool, 45 Degrees Arc Corner, 1/4
Inch Air Inlet, Mini Air-Powered
Chamfer Machine For Metal Wo...

★★★★★ 2

\$47³⁹ Typical: \$49.99

FREE delivery Tue, Aug 26 to Thailand
Only 6 left in stock - order soon.

Add to cart



Sponsored

Countersink Drill Bit Set, M35
Cobalt HSS Countersink Drill Bits
6 Pieces 1/4 Inch Quick Change
Hex Shank for Metal, Wood,...

★★★★★ 148

200+ bought in past month

\$29⁹⁹ (\$5.00/count)

FREE delivery Tue, Aug 26 to Thailand
on \$35 of eligible items

Add to cart



THORVALD Deburring External
Chamfer Tool with Tungsten
Carbide Blade - Deburr Tool for
All Thread, All Metal Rod, Pipe,...

★★★★★ 71

300+ bought in past month

\$26⁹⁷

FREE delivery Tue, Aug 26 to Thailand
on \$35 of eligible items

Add to cart

More Buying Choices



corner rounder planner



Sign in

All

Shopping

Images

Forums

Short videos

Web

Flights

More

Tools



Label punch



Dhgate



Corner punch



R10



Rounder punch cutter



Border punch



Corner trimmer



Paper cutter



Photo cutter



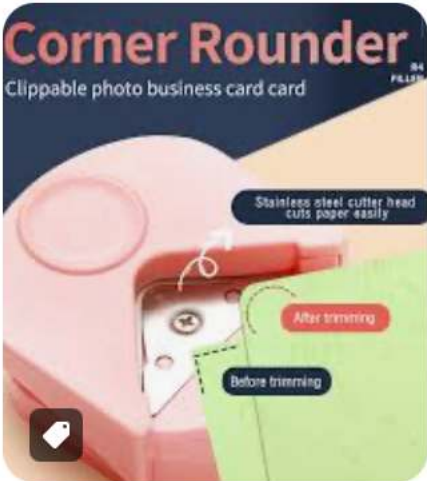
Cutter



Etsy
Corner Rounder, Cor...



Etsy
Corner Punch, Paper...



AliExpress · In stock
Photo Planner Cutter...



Etsy
Corner Punch, Paper C...



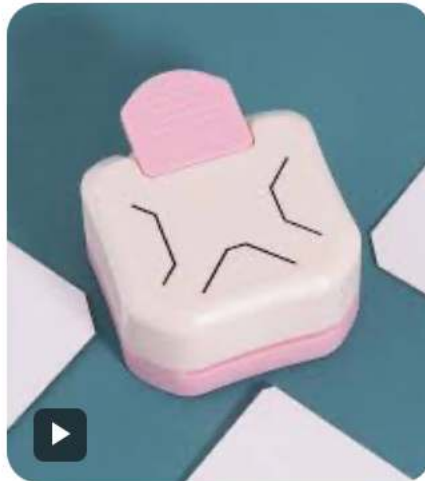
Etsy
3 in 1 Corner Round...



AliExpress
Corner Trimmer Pun...



Alitools
DIY Handmade Craft...



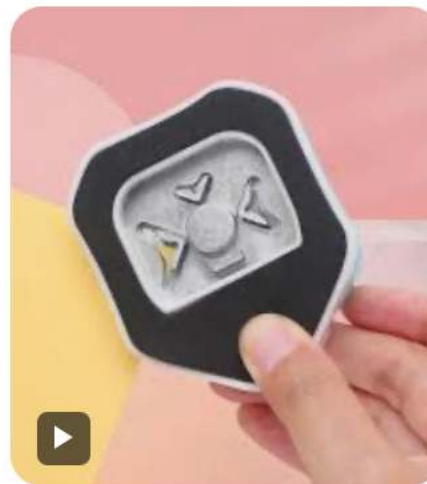
AliExpress
Corner Rounder Cutt...



Walmart
Punch Corner Round...



Walmart
Punch Corner Round...



AliExpress
R7/R10mm Round C...



Etsy
Corner Rounder, Cor...



AliExpress · In stock
Photo Planner Cutter...



Etsy
Planner Punch, DIY P...



Creative Memories
Round Corner Cutter ...



Mercado Livre
Punch Corner Roun...



Amazon.com.au · In st...



AliExpress
Corner Trimmer Punc...

Q&A

Don't put the cart before the horse

Thinking > Styling

ABOUT 手写笔记

🔑 COPY, STEAL, CREATE
AND Have fun=)

- ① 写什么?
- ② 如何排版?
- ③ 如何练字?
- ④ 如何养成习惯?
(on habit/talent stacking)
- ⑤ 抄写 VS 二次创作
verbal VS visual

8月技能课 - 手帐笔记101

- WHAT - ?

- 什么是手帐?
- 手帐类型 < 定页 / 活页
- 尺寸、本子品牌

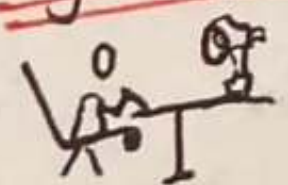
- HOW -

- 工具 → 笔、纸、胶带、印章
- 排版
- 内容

to-do • reading • music
movie • ideas • and whatnot

- WHY -  **Know THYSELF**

- My Style -



- 小本、小字
- sketchnoting
- Create > Copy
- hassle-free
- frill-free
- process > Result

- Q & A -

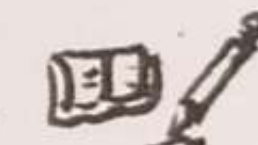
8月技能课

- 手帐笔记101 -

- WHAT - ?

- 什么是“手帐”?
- 手帐类型
- 尺寸、品牌

- HOW -

- 工具 
- 排版 
- 内容 

- WHY -  **Know Thyself**
recalibrate & reshape
- BUILD YOUR -
Life

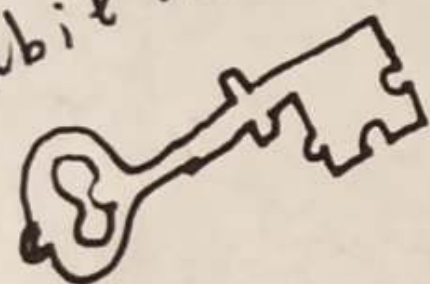
About 手写笔记

① 键盘 VS 手写

② 复制粘贴 VS 二次创作

③ Verbal VS visual

④ Habit & Talent stacking



⑤ 如何练字?

⑥ 如何排版?



COPY, STEAL, CREAT
AND HAVE FUN

记录 · 思考 · 表达
GTD · Slow down · Mind
fulness

ABOUT 手写笔记

🔑 COPY, STEAL, CREAT
AND HAVE FUN =)

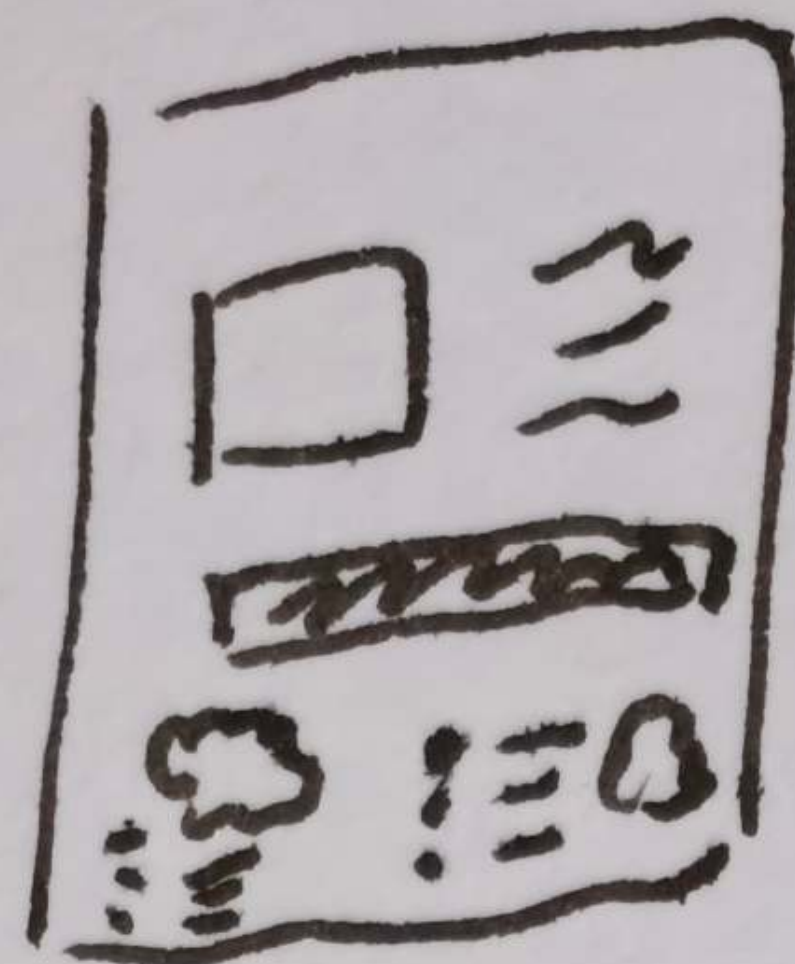
● 写什么?

● 如何排版?

● 如何练字?

● 如何养成习惯?
(on habit/talent stacking)

● 抄写 VS 二次创作
verbal VS visual



- WRITING -

L → R

T → B

- VISUAL NOTES -

Much more
freedom

Whether you think you can or ^{you} can't,
you're right.

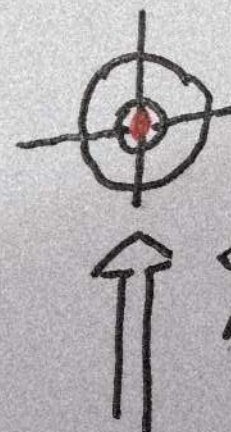
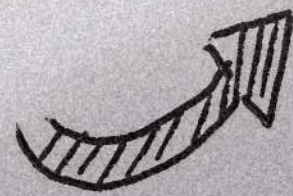


我有问题

- 没天良
- 笨、懒
- 没勇气



→ 无尽的苛责、评判



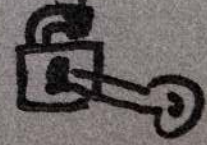
既然如此
那怎么办?

· 校正“黑犬认”

→ 先假设“我能”

· 解决问题为导向

· 分离做人和做事



!

Even the smallest mark
count as writing.

• The scariest moment is always just before
you start. — On Writing

• 不输给雨，也不输给日晒。

2025.7.25

Lindsay

“Whether you think you can or ^{you} can't, you're right.”



我有问题

- 没天良
- 笨、懒
- 没勇气



→ 无尽的苛责、评判



既然如此
那怎么办?

- 校正“默认”
→ 先假设“我能”
- 解决问题为导向
- 分离做人和做事





PLANNER PEACE

