

跟著日本手帳女王Sabao「任性做手帳」！



[跟著日本手帳女王Sabao「任性做手帳」！下载链接1](#)

著者:Sabao

出版者:臉譜出版

出版时间:2014-10-2

装帧:平装

isbn:9789862353929

「手帳就是要隨便做才做得久！」

版型設計、表格活用、照片 & 插圖配置、色彩搭配、文具用法……

登上日本手帳界最高殿堂《Hobo日手帳官方手冊》

日本人氣手帳教主教你不再半途而廢，完整記下一整年美好！

心理學研究顯示，「書寫」比起電腦打字更能讓內容留在腦海裡，因為寫字會帶動腦中的記憶體重整，不只思緒記憶更加清晰，情緒也更穩定、快樂。而擁有一本「手帳」，就是能讓你生活中隨時隨地享受書寫快樂的最好方法！

你或許也常為各種行事曆、手帳、可愛筆記本動心，但看到可愛的手帳忍不住買回家，卻不知道從何寫起、缺乏靈感，結果從來沒有一本手帳是真正用完過，回想起來覺得真的好可惜……

在Twitter、Instagram上有數千人追隨，並登上2014年「Hobo日手帳官方手冊」的日本人氣手帳部落格主Sabao告訴你：只要用對的方法和心態做手帳，不只朋友看到你的手帳直呼可愛，寫手帳的習慣還能長久持續！一本小小手帳不只讓生活更有條理，更改變對自己的看法，隨時維持生活在最佳步調，並讓平凡的每一天過得更幸福。

行事曆管理、日記、代辦事項、健康記錄、隨手筆記、甚至是音樂祭的聽團指引……一本手帳可以做到的事情太多，全看夠不夠有創意；版型、表格、照片、插圖、紙膠帶等等該怎麼搭配才能豐富卻不混亂？本書收錄近百張實際圖片，不僅能從Sabao的手帳直接獲得靈感，製作過程也完全公開！

不藏私！「Sabao流」手帳製作心法 & 技法大公開——

【心法 & 技法 1：寫手帳的規矩就是「沒有規矩」】

- 無視既定格式，使用方法越自由，寫手帳的習慣越能持久。
- 別被手帳上的日期局限，一天想寫幾頁就寫幾頁！
- 不一定要「寫」：畫上大大的插畫、貼上喜歡的照片，完全不設限！

【心法 & 技法 2：活用照片 & 插畫，更完整記錄生活】

- 當下用手機拍照後回家列印貼上，花少少時間讓回憶比放在手機、電腦裡更有溫度！
- 選定主色系，挑選適合的貼紙、紙膠帶，再隨手加上簡單插畫為記錄增添氣氛，翻開那一頁就回到當時的情景！

【心法 & 技法 3：除了行程管理、日記，利用手帳製作各種Memo和清單，幫助生活更有條理】

- 有用的生活情報、想要的東西、休假規劃，甚至是電影節／音樂節的時間表及心得、想問父母的問題、死前想做的事／想去的地方…通通都用清單記在手帳裡吧！
- 用手帳來整理思緒、轉換心情——隨手記錄突如其來的想法、將來的生活目標，抄寫喜歡的詩句、歌詞，朋友講過的好笑的話……寫進手帳比放在手機裡印象更深刻，！
- 年底做個「全年大回顧」專欄，回顧自我，讓手帳變成你的人生寶物！

【心法 & 技法 4：預設格式其實用法多多！Sabao的手帳活用術，讓手帳發揮120%的功能】

- 不只把工作及私人的行程安排記進手帳裡，更可以記錄自己的體重、睡眠時間，手帳

就成為妳的「自我健康管理手冊」

- 再利用行事曆頁面製作「體重／體脂肪折線圖」，原來
- 「每年的有薪假剩下幾天、該怎麼利用」、「旅行／出差的行程」，也用手帳做好控管，生活步調也能好好掌握

【心法 & 技法 5：手帳裝飾上的私房小技巧，也在本書告訴你】

- 在筆記本的最後製作『紙膠帶紀錄表』，自己有哪些紙膠帶可以使用，翻到後面就一目了然，也預防自己買了太多或重複的紙膠帶
 - 標題用字遣詞越簡單越好，且要寫得夠大夠清晰，利用紙膠帶凸顯也是很好的方式
 - 空心、實心、黑體、手寫體……裝飾用文字也可以有許多畫法
 - 用紙膠巧妙的把預設格式遮住，重新安排自己想要的版面
 - 各種不同「材料」之間「顏色」的搭配也是一門學問
- ……各種實用的裝飾技巧，讓妳在製作手帳時自由而有條理、更不怕沒點子！

【心法 & 技法 6：製作手帳時最重要的「筆」，原來有這麼大的學問】

- 就算色名相同，不同廠牌之間顏色差異也很大
- 利用「軟橡皮」，打草稿的鉛筆筆跡可以輕鬆去除，原子筆的墨水也不會暈開。
- 用對筆能增加插圖的美感及層次；顏色濃淡之間的搭配選擇得宜，頁面整體的氛圍就能統一，一氣呵成，設計感十足！

製作手帳看來費工，但只要用對方法就能享受其中，獲得難以取代的滿足及快樂！跟著 Sabao 一步步製作自己的手帳，生活中原本不起眼的大小瑣事都將變成你幸福感的來源，讓每一天過得更充實愉快！

作者介紹:

作者簡介

Sabao (さばお)

20多歲。勉強算是個東京都民。平常畫畫圖、拍拍照，做著類似設計的有的沒的工作來度日。喜歡可愛的東西、漂亮的東西和迪士尼。用的手帳是Hobo日手帳（ほぼ日手帳）。

Sabao的部落格「さばおにっき」 raw.hacca.jp/sabao_nikki/

譯者簡介

黃意婷

畢業於台灣大學日本語文學系，曾於日本慶應義塾大學交換留學。現任南山中學、聖心女中日語教師。

目錄: 來自Sabao的開場白 紿這本書的讀者們

Sabao最愛的頁面Top5

來自部落格粉絲們的意見 「Sabao手帳的過人之處」

Part1 一起跟著Sabao寫手帳吧

一切的開端是，嚮往大人都會有的手帳。

現在的我，使用的是一日一頁的手帳。

Sabao流手帳寫法1 不決定形式。自由至上

Sabao流手帳寫法2 不拘泥手帳上印刷的日期

Sabao流手帳寫法3 加上標題、統整內容、使用框線

Sabao流手帳寫法4 書寫地點&時間一切自由

Sabao流手帳寫法5 所見所想都用智慧型手機馬上記錄

Part1總整理：這樣寫就行了！Sabao小姐的手帳

Part2 錦上添花的照片&插畫活用法

用手邊的照相器材來記錄風景。

最愛拍照了！照片頁大公開

「照片為主」的頁面介紹

照片的貼法1 剪成喜歡的圖案、再配置版面

照片的貼法2 重疊、斜貼

照片的貼法3 黏膠的選擇也很重要

照片周圍的裝飾方法1 加上對話框、分隔線或符號

照片周圍的裝飾方法2 使用膠帶或貼紙

同時能轉換心情的插畫頁

Part2總整理：貼上照片讓手帳更可愛！Sabao小姐的手帳

Part3 幫助整理思緒的筆記&清單集

除了行程管理、日記，還有其他的用途。

實用的生活小秘訣

慾望購物清單

假期活動計畫清單

一生一定要做一次的願望清單

重新審視「我」的頁面

想問看看父母的問題

喜歡就照抄1 想翻譯的英文歌詞

喜歡就照抄2 喜歡的詩或文章

列出音樂祭的時程表

隨手筆記1 他人的有趣想法

隨手筆記2 仰望天空受到的感動

Part3總整理：幫助整理腦中思緒！Sabao小姐的手帳

Part4 Sabao的行程管理法

為了善用下班後的時間，

在手帳裡記錄了工作的進度。

工作與私人之間的平衡點

年假的消耗狀況確認頁

在閱讀時非常方便的目次表

把體重和體脂肪記錄在行程表

記住最重要的那一刻

Part4 總整理：確實管理行程！Sabao小姐的手帳

Part5 用裝飾小技巧讓頁面更可愛！

只要被喜歡的東西包圍就好幸福。

把房間和手帳都裝飾得一樣可愛。

裝飾手帳三步驟

可愛的紙膠帶一覽表

裝飾小技巧1 標題

裝飾小技巧2 藝術字

裝飾小技巧3 日期

裝飾小技巧4 配色

裝飾小技巧5 塗上不同的圖案

裝飾小技巧6 四格漫畫

失敗頁面大公開

Part5總整理：用裝飾小技巧讓頁面更可愛！Sabao小姐的手帳

Part6 文具迷愛用的各式筆類

因為熱愛手工藝，總是忍不住購買各式各樣的文具。

專屬手帳的精選用筆

筆類的選擇與使用方法1 區別不同粗細的用途

筆類的選擇與使用方法2 看起來更美觀的著色法

筆類的選擇與使用方法3 淺色與亮色系

Part6總整理：使用文具的各種小秘訣！Sabao小姐的手帳

Part7 幕後花絮

Sabao小姐的手帳進化史

上傳到部落格以後的改變

Sabao小姐的後記

回顧「手帳」的心得

· · · · · (收起)

[跟着日本手帳女王Sabao「任性做手帳」！下载链接1](#)

标签

手帳

手帳

绘本

日本

生活

个人管理

手帳术

手账/笔记术

评论

作者介绍的方法是把每天心情、发生的事情、拍的生活照片、参加活动的票根、喜欢的文摘、计划和清单、偶尔的自问自答和短小的主题写作都记录在同一个本子上，篇幅长短看心情，不受固定的日期拘束，用文字伴随胶带纸、小贴画、剪报和手绘图与装饰框进行记录。作者用的手帐本是HoBo。

前几年去台湾玩的时候顺手买的，还挺可爱的一本书，不过内容其实有点水。刚才看友邻标记了想读，顺手点进来标记一下～

挺可愛的書，比較適合非常有熱情有時間の人，像我一樣沒有太多時間仔細裝飾的人看看有趣好了。

不仅仅都是用hobo的文具爱好者，连对「记录生活」的观点都和我完全相同，感觉很亲切。

介绍了不错的手帐装饰技巧，看的很开心。

“如何把1秒钟的事情过成30mins，做手账呗。”

有些小技巧挺有用的，但是风格不是我的菜，稍微有点花哨

[跟著日本手帳女王Sabao「任性做手帳」！下载链接1](#)

书评

跟著日本手帳女王Sabao「任性做手帳」！[下载链接1](#)