

# 史上最強手帳團隊，教你打造閃閃發亮的每一天



[史上最強手帳團隊，教你打造閃閃發亮的每一天\\_下载链接1\\_](#)

著者:史上最強手帳團隊

出版者:野人

出版时间:2015-10-1

装帧:平装

isbn:9789863840978

內容簡介

- ★50達人50手帳教學200私房技巧
- ★mizutama親授！16顆萬用可愛橡皮章！
- ★知名插畫家lgloo\*dining\*教你160款手帳專用插畫！

★銀座伊東屋、世界堂、丸善、Tools、MoMA DESIGN STORE精選文具100款！

市面上第一本！手帳大國日本最強團隊打造的手帳術MOOK！

超過500張彩圖，全中文翻譯，跟著達人學寫手帳！

日本的手帳書內容都好豐富，但是手帳的內容看不懂耶……

達人們的手帳都好繽紛充實，我的手帳只有文字好單調。

該怎麼活用手帳，成為管理工作和生活的幫手？

精挑細選的手帳，實際使用卻不適合自己……

讓本書為你解決以上的問題！

☆50達人不藏私分享200個私房技巧！任何品牌、用途的手帳都適用！

多款手帳品牌：MOLESKINE／HOBONILY手帳／無印良品／ZEBRA斑馬／PILOT百樂……

各種用途：回憶手帳／生活記事手帳／創意靈感手帳／工作手帳／公事．私事手帳

達人私房技巧分享——

- ・經常變更的活動預定用便利貼標籤寫下，有更動時撕下貼上，就不會留下塗抹的痕跡！
- ・記錄事項不多，覺得手帳的空白空間很可惜，貼上可愛的大張貼紙，畫面立刻豐富起來。
- ・週計畫手帳欄位畫條分隔線，同時記錄工作、生活私事真方便！
- ・重要活動、特休日或假日，日期貼上不同顏色圓點貼紙，行程安排一目瞭然不出錯。

☆160款療癒系手帳插畫+16款萬用橡皮章教學！第一次就上手！

基本款萬用橡皮章：獨家原寸紙型，輕鬆製作超可愛橡皮章，活用各色印泥+文字，手帳內頁即刻變繽紛！

手帳專用插畫教學：活用4色鋼珠筆，3步驟畫出超療癒小圖，季節、天氣、食物、紀念日、工作……包涵各種主題，讓寫手帳成為每天最期待的療癒時光。

☆獨家專欄，原來手帳可以這樣玩？！書寫樂趣立馬倍增！

手帳適性測驗：月間手帳、時間軸手帳、週間手帳、1日1頁手帳，根據個人使用習慣與需求，找出最適合你的手帳。

手帳封套DIY訣竅：美工刀、貼紙、膠水、雜誌、剪刀、紙膠帶，活用隨手可得的材料，製作充滿個人風格的手帳封套。

自製黑白插畫可愛書籤：超簡單版面教學，一隻黑筆，搭配紙膠帶，剪貼畫3步驟，做出吸睛度100的超可愛書籤。

☆100款精選文具，實用+趣味+美觀！手帳力200%UP！

什麼筆寫起來最滑溜、如何同時攜帶手帳與文具、怎麼增加手帳的收納空間、哪種膠水最方便撕下……本書邀請日本人氣文具店賣場最前線的工作人員，精選100款最適合搭配手帳使用的文具！

本書特色：

1.第一本全中文翻譯日本手帳術MOOK！

日本的手帳書都好精采，美中不足的是示範手帳上面都是日文，看不太懂耶……本書為你解決這個問題！手帳全中文翻譯，直接就能學會達人怎麼活用手帳。

2.手帳大國日本最強手帳團隊打造！

50位各領域手帳達人、知名插畫家、橡皮章創作家、人氣文具店最前線工作人員……夢幻團隊攜手合作，打造內容最豐富實用的手帳活用術MOOK！

3.最豐富實用的內容，500張彩圖，一看就會寫手帳！

達人私房技巧分享、手帳專用插畫教學、萬用橡皮章、精選文具、手帳適性測驗、手帳封套DIY訣竅、超可愛書籤製作……透過彩圖教學，你也能像達人一樣沉浸在寫手帳的樂趣，工作、私生活都充實！

作者介绍:

作者介紹

史上最強手帳團隊

史上最強手帳團隊

- mizutama（知名橡皮章作家） • Igloo\*dining\*（插畫家）
- 高橋書店（知名手帳廠商） • 藍玉（手帳同好群組「#手帳悠友」的發起人）
- 佐藤明日香（鋼珠筆插畫作家）
- 各界手帳達人50人（MOLESKINE、HOBO日手帳、無印良品……）
- VILLAGE VANGUARD雜貨屋 • 萬代（BANDAI）模型店
- 三菱鉛筆 • 斑馬 ZEBRA
- 三詩達文具sun-star • 丸善／丸之內總店
- MoMA DESIGN STORE • Tools／新宿店
- 世界堂／新宿總店 • 銀座伊東屋

譯者簡介

生活中少不了日文的陪伴，對翻譯工作懷抱著高度熱情。譯有《為什麼有錢人都用長皮夾？》、《東京微醺小旅行》、《江戸的餐桌》《少女不畢業》、《第一口吃蔬菜，高血壓、高血糖、高血脂退散！》、《料理好科學》等書。

目录: 好好享受你的手帳生活，讓自己變得更棒！找到嶄新的自己！

Chapter 1 為自己打造屬於你的手帳！享受愉快的手帳生活

找出最適合你的手帳

(監修／高橋書店)

月間手帳／給習慣以一個月為單位規劃生活的人

時間軸手帳／給工作內容較為繁瑣，開會行程或待辦事項多的人

週間手帳／覺得月間手帳不夠寫，時間軸手帳又空白太多的人，這款的書寫分量剛剛好

1日1頁手帳／適合習慣詳細記錄每天，喜歡畫插畫、剪貼的人

活用空白處，聰明做記錄

(監修／藍玉 手帳同好群組「#手帳悠友」的發起人)

實用的文具小物

(監修／藍玉)

動手裝飾手帳封套

(監修／佐藤明日香 鋼珠筆插畫作家)

Chapter 2 多采多姿的手帳打造術！50人50手帳

回憶手帳

用手帳寫旅行日記或孩子的成長記錄……。手帳=珍藏相簿！

生活記事手帳

記錄每天的飲食內容或身體狀況，讓手帳成為自我管理的小幫手。

創意靈感手帳

誰說手帳只能用來記行程！跳脫既定印象的手帳用法大公開。

工作手帳

掌控進度與調整時間……。手帳是工作上不可或缺的工具。

公事・私事手帳

手帳運用得宜，公私事的切換更加得心應手☆

Column 知名文具公司員工手帳大公開

VILLAGE VANGUARD

萬代 (BANDAI)

三菱鉛筆

斑馬 ZEBRA

三詩達文具 sun-star

Chapter 3 一試就喜歡，用到欲罷不能！專家推薦的文具100選

丸善 丸之內總店

MoMA DESIGN STORE

Tools 新宿店

世界堂 新宿總店

銀座伊東屋

special.1

監修／鋼珠筆插畫作家 佐藤明日香

用黑白插畫自製可愛實用的書籤

Chapter 4 監修／插畫 Igloo\*dining\* 簡單易學超實用！小巧可愛手帳專用插畫練習課

可愛插畫的基本畫法

SPRING (春)

SUMMER (夏)

FALL (秋)

WINNER (冬)

人物／動物

植物／食物

工作／私人安排

美容／天氣／紀念日

對話框／裝飾線／邊框／方格

文字①／文字②／數字／英文字

special.2

監修／mizutama 橡皮章作家  
動手雕刻橡皮章，打造專屬於你的手帳！  
．．．．．(收起)

[史上最強手帳團隊，教你打造閃閃發亮的每一天\\_下载链接1\\_](#)

## 标签

手帳

手账

生活

手帳管理

书单

台湾

笔记

实用

## 评论

排版好努力，把手帳上所有的字也都P成了中文呢。①用Quo Vadis正方形手帳的人出乎意料的多呀。②里面比较好看其实是后面文具介绍的部分，有几款好心动呀。比如百乐的皮革笔夹手帳束带、能索引的CARL索引书挡、OSCOLAB O的小屋印章、okina project的便利贴。

-----  
2015年底，很棒的一本关于手帐术的书!页码很少，就手帐美观性以及功能性而言，感觉国内的手帐达人比书里的手帐达人强大一些。希望国内的手帐达人们也能出书，成为

另一个手帐强队！

-----  
(2015-12购于TB) 好大一本全彩色的，质量超好！属于看别人的手帐类型的书籍。

-----  
棒棒噠

-----  
开本超大，阅读体验不算太好……干货不多都是蜻蜓点水

-----  
[史上最強手帳團隊，教你打造閃閃發亮的每一天\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[史上最強手帳團隊，教你打造閃閃發亮的每一天\\_下载链接1\\_](#)