

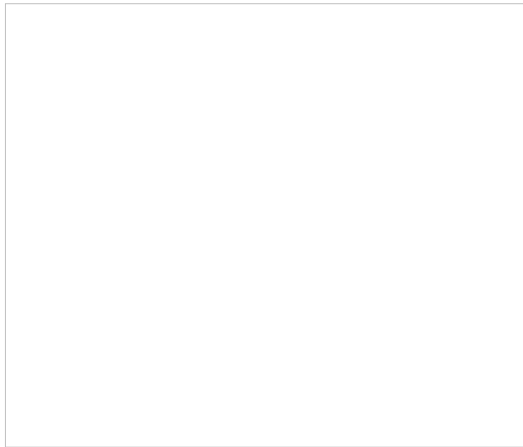


## 使用得當 手帳帶你上天堂

2012-10-07 記者 尤意茹 文



國小國中有連絡簿，高中要寫週記，沒了這些之後用什麼來記錄生活呢？答案就是手帳。10月的手帳季要到了，你挑好要陪伴你度過一整年的手帳了嗎？有人說腦袋的精華在於處理事情，而不是浪費在記住該做什麼事之上。

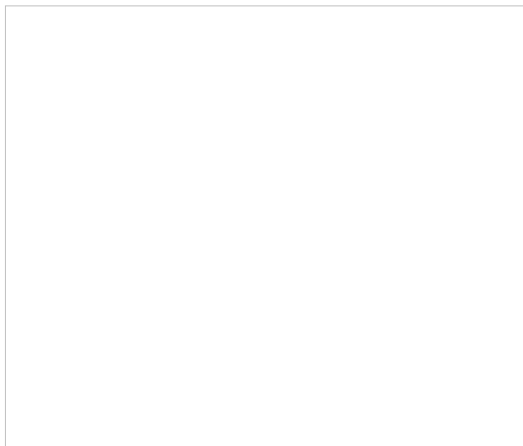


手帳種類百百種，不怕找不到適合自己的。(圖片來源/博客來網站 編輯/尤意茹)

### 手帳 生活的記錄與實踐

忙碌的現代人總是為了滿滿的行程表而傷腦筋，也時常有人抱怨自己或身旁的人忘東忘西，這些人常常被推薦使用手帳，而手帳到底是不是真的能解決這些人的困擾呢？發展至今有日誌、月誌、周年誌等形式不一的手帳，而各家廠商也致力於推出各種不同手帳想要抓住消費者的心。10月的手帳季就要開始了，台大批踢踢實業坊中的文具版最近也充斥著眾多版友們分享的「手帳文」、「開箱文」。到底是什麼樣的魔力，一個小小的本子，能讓這麼多人為之瘋狂？

有人說，一本好的手帳，不只讓你過好生活，更能讓你實現夢想。至於為什麼會這樣說呢？原因在於當一個人可以把自己的生活過得有條不紊時，想必也能一步一腳印的向夢想邁進。而每一個手帳達人使用手帳的方法不一，也有許多人同時使用一本以上的手帳，手帳除了被拿來記上「待辦事項」外，也常常會被拿來抄寫一些感動人的小句子或是購物清單。



坊間出現許出手帳使用教學書籍。(圖片來源/博客來網站)

媒體歷屆廣告

#### 推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

#### 總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

#### 本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

#### 本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

#### 本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡  
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界  
陳思章 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方  
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲  
劉雨婕 / 人物



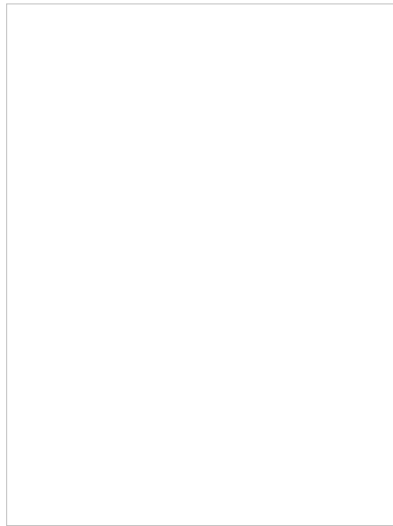
變化自如 幕後的聲音演員  
張婷芳 / 人物

## 善用好工具 生活有條理

你有手帳嗎？如果有，你用的是一本什麼樣的手帳？而你又怎麼使用他呢？有人用手帳紀錄每天的生活，可能貼滿了照片或是記滿了完成或未完成的事項；也有人每天寫一日心得感想。插畫家如果使用手帳，裡面必定充滿了許多生活插畫，可能是當天意外吃到的平凡美食，或是一整天的心情。最常見的用途在於記下所有該做的事情，以免自己忘記做，不過可以發現有兩種狀況：寫的滿滿的跟只有幾項事情條列，手帳達人說：「不是把事情寫得滿滿就是好。」沒錯，即便是使用手帳，也要把事情依重要與緊急程度分類，然後再填進手帳本裡，才容易一目了然。手帳的功能是要「work smart」而不只是「work hard」，可別本子裡記了一堆，但還是像無頭蒼蠅一般，生活還是亂成一團。

## 手帳日記做為一種分享

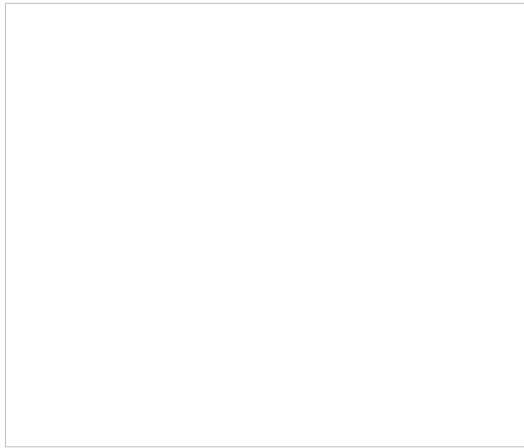
2012年四月，臉書上出現了一位名叫漢克的人，他將每天寫手帳與每天的故事上傳到他的粉絲專頁。他說：「這是一個從今年生日過後給自己的小小計畫，用每天一小頁的篇幅，做生活的紀錄。希望這些日子過後，能夠有更強的毅力還有恆心，也能夠把美好的生活分享給大家！」而這個粉絲專頁至今已有四千多網友按讚，每一天漢克將自己豐富的手帳日記拍照上傳，與廣大的網友們分享。而網友們的反應也都十分熱烈，常常能看到大家在回應中間聊與分享自己的經驗。



漢克每一天的手帳日記。（圖片來源／每一天的手帳日記粉絲專頁 編輯／尤意茹）

## 週邊商品 大傷荷包

不過跟任何一個火紅的商品一樣，當掉進入手帳的坑裡之後便會發現，一本手帳不僅僅只是記事而已，也像是一個符號，一個代表著自己的符號。除了追求內容的豐富之外，有許多手帳迷也致力於將自己的本子妝點的漂漂亮亮賞心悅目，因此許多週邊商品應運而生。單從記錄的工具——筆，開始千變萬化越加色彩奪目，然後是出現各式各樣的標籤貼紙，然後是近幾年十分火紅的紙膠帶、印章等小物。坊間甚至出現許多書籍，介紹如何百分百的將你的手帳用得淋漓盡致，這一類的書籍，琳瑯滿目。不過總是有從坑裡爬出來的人們表示：為了讓自己的手帳美美的，買這些週邊商品，真的大傷荷包。



許多的週邊商品幫助你把手帳打點的豐富漂亮。(圖片來源/博客來網站 編輯/尤意茹)

## 如果手帳不僅僅是手帳

如果說，開始使用一本手帳是為了將生活整理的有條理，為的是節省許多忘記事情的冤枉時間，最後卻會因為想要把本子妝點得豐富美麗，花了更多金錢與時間。那麼使用手帳的初衷是不是因此而改變了呢？從一本手帳的發展看現今社會，生活中充滿了象徵性的符號，每一個人使用的物品，似乎就代表了這個人。將每天都要使用的手帳打扮成什麼樣子，某種程度上也代表了這個人的品味，你怎麼去挑選跟使用，就好像是你開什麼車一樣。

## 手帳日記 寫給誰看

原本手帳裡記的是稀鬆平常的瑣事或者是代辦事項，隨著手帳越寫越豐富，越來越美麗，將自己努力的成果與同好分享是再平常不過的事情。但是這樣的書寫，是不是在網路的分享之下，似乎成為一種展演，成為一種表達「我是什麼人，我過什麼樣的生活」的一種方式。就連寫日記的人稱有時都會改變，就如同自己是一個旁觀者，看著自己的生活，好像是美食節目、旅遊節目，甚至是綜藝節目的主持人一般，跟著觀眾一起嘻笑怒罵，看著自己的生活。

## 讓手帳陪伴你往夢想前進

你可能沒有使用手帳的習慣，那麼從今天起你可以試看看，找到一本屬於你的手帳，也許你會發現，記錄下生活很有趣，特別是過一段時間再回頭翻閱檢視。也許你可能已經有一本手帳，但是你還沒有找到方法好好善用他，那麼你可以參考許多手帳達人的分享，或是市面上也有許多書籍，有許多意想不到的小撇步，幫助你的生活更有條理，讓你離夢想更進一步。更可能，你已經有使用手帳的習慣，並且非常會使用它，說不定你根本是個手帳達人，但是請切記，雖然與他人分享是很棒的經驗，大家也說：「跟別人分享快樂會加倍」，請不要遺失最開始使用手帳的原意。一本好的手帳，是幫助你完成更多想完成的事，而不是讓你花更多時間在美化它。夢想是腳踏實地，而非穿著華服。

### 總編輯的話

本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

▲TOP