



創意手帳 指南

記事×手繪×剪貼



寫在開始



每當遇到一些新人對手帳還不是很瞭解的時候，
就想着有本書系統地分享一下該有多好，
以讓更多的人知道甚麼是手帳，
告訴他們記錄手帳是一件簡單又快樂的事情。

謝謝大狸家、MOODTAPE、基研所提供的紙膠帶，
讓我們瞬間擁有最全、最新款的素材。

謝謝微博小達人們：

@JaneSann @吳悠 Viewy @後姨媽 @松野樹莓松

@大頭雨木木 @路枝枝 @Kangaroo_s

正是因為你們不斷地分享，讓我們有了更加認真的動力。

感謝北京手帳集市的主辦點點，

深圳手帳集市的主辦包子，

手帳 EVENT 主辦 @我們愛手帳_主編君，還有很多其他的小夥伴，

很感謝大家的支持和包容，

我們會不負眾望，繼續加油，做出更好的書～比心～

MOODTAPE 官方店：moodtape.taobao.com

大狸家淘寶店鋪：大狸家手帳研究室

集市資訊關注：@BJ 北京手帳集市



飛樂鳥工作室



目錄

Part 1

手帳介紹

No.1 甚麼是手帳啊

- 目的——記手帳的目的 011
- 區別——手帳和日記的區別 012

No.2 常用哪些文具

- 手帳本——選擇適合的手帳 014
- 寫好字——選對筆，寫好字 022
- 選畫筆——零基礎的四大選擇 038
- 週邊——讓手帳更好看 048
- 輔助——有趣的輔助工具 057



Part 2

打造屬於自己的手帳

No.1 該在手帳上寫甚麼

- 計劃——計劃類手帳記甚麼 061
- 記錄——記錄類手帳記甚麼 062

No.2 找到適合自己的手帳

- 測試——偏向哪類手帳 064
- 方式——用不同方式記手帳 066





No.3 讓日常更高效

- 方式——用打卡表督促自己 072
- 學習——武裝到手帳的乾貨 076
- 進度——一目了然時間軸 080
- 記帳——記錄日常開支流水 084
- 著迷——讓自己著迷的清單 088
- 理想——行千里路讀萬卷書 092
- 週記——每天都忙碌充實 096
- 月記——行程錶帶來好心情 100



No.4 讓生活變有趣

- 美食——用手帳記錄美食 108
- 電影——用手帳記錄電影 112
- 演唱會——用手帳記錄演唱會 116
- 旅行——用手帳記錄旅行 120
- 購物——用手帳記錄購物 124
- 栽培——用手帳記錄栽培 128
- 親子——用手帳記錄親子日常 132
- 生日——用手帳記錄生日 136
- 烘焙——用手帳記錄烘培 140
- 聖誕——用手帳記錄聖誕節 144



Part3

Make It Better



No.1 五種萬能版式

- 分區化——簡單實用的分區法 152
- 對角線——具有視覺美的對角線 156
- 均衡感——均衡的排版更穩定 160
- 不均衡——打破固有的思維 164
- 靈活感——打造頁面的動感 168

No.2 實用的手工創意

- 模板尺——萬能模板尺 173
- 固定——夾子和彩旗 174
- 裝飾——字母和數位 176
- 書籤——索引和書籤 178
- 貼紙簿——DIY 貼紙簿 180
- 賀卡——抽拉小賀卡 182
- 立體卡——立體小卡片 184
- 收納——小小收納盒 186
- 杯墊——下午茶杯墊 188
- 附錄 189



使用說明

本書將為大家解答一些手帳新人常會遇到的問題。跟着我們的腳步，你一定能很快地做出好看的手帳，如果你有很好的建議或做出了滿意的手帳作品，歡迎投稿到 hulin@feilientao.com 郵箱和我們分享！

甚麼是手帳？

初次接觸手帳的人常常會對這個詞彙感到陌生，並延伸出其他疑問。我們會通過小漫畫為你解答疑難。



P10

「手帳坑」中的文具有哪些？

「手帳坑」中的文具數不勝數，我們將為大家介紹一些常用的，希望你能花最少的錢買到最適合的工具。



P15

我適合甚麼樣的手帳？

手帳的記錄方式和風格有很多種，每種都很有意思，那麼哪種手帳適合你呢？用一個小測試來初步判斷一下吧！



P64

手帳上該寫些甚麼呢？

工作和生活中有非常多的事情值得記錄，我們會為你展示各式各樣的主題手帳，看完之後你就知道空白簿子該記錄甚麼了！

- PART 2 打聽關於自己的手帳 -

美食
日子中心
美食

記錄美食的形式多種多樣，可以畫下來，拍照，收集小票據，收集店鋪宣傳頁，少量文字，拓展獲取了最簡單的一種方法來給大家示範~

內容介紹

去新開的牛肉店聚餐，第一天沒去，偷了名片回來，第二天又去了，把與兩天相關的內容做了跨頁記錄，因為構思很有意思，所以把它帶回家作為手帳內容，圖文並茂，展現給你們！

1. 用取紙膠帶固定照片的位置，並在左上角剪掉一角，這樣就能貼緊。
2. 將公曆的日期貼在簿子上，並用彩色色紙裝飾。
3. 寫在簿子上所有內容都剪下來貼在簿子上。
4. 用文字為照片添加詳細的備註。

109

P108

怎樣做出好看的手帳？

是不是常常覺得拼貼了很多素材但手帳版面反而顯得雜亂不好看？看看手帳達人們的作品吧，從他們的佈局裏學習實用的萬能排版法，你的手帳也能變得井井有條。

- PART 3 Make It Better -

對角線

對角線排版法有很多，如單頁對角線、跨頁對角線、橫斜對角線等，靈活好看。

具有固定美感的對角線

非常受歡迎的30度角，不僅美觀優雅，還能讓版面更統一，絕對的萬能版式，有很多有趣的排版法，如果你喜歡華麗的裝飾帶拼貼，那一定不能錯過對角線。

對角線

先用取紙膠帶將每一個方形作為邊框。

用取紙膠帶在對角線處，再貼上人頭照片。

標題放在反方向的對角線上方，使版面更整齊。

在對角線上放上主要的裝飾帶讓版面更加生動，而且這種對角線的版式不會導致版面一團亂，這非常容易上手。

將版面分成中心裝飾的三部分。

左右兩側將裝飾帶，中間用美觀的圖案作為版面中心。

文字在白色背景，注意裝飾帶間的對角線。

157

P156

如何拍出好看的手帳？

手帳做好後怎樣拍出好看的照片呢？用好玩又實用的小手工來佈置場景吧，我們會為你展示詳細的製作步驟，很簡單！

- PART 3 Make It Better -

裝飾
字帖和數字

在手帳上拼貼出字母或數字，並塗上鮮艷的色彩，更有活力。

百搭小字母

準備材料：
1. 白卡紙
2. 透明膠帶
3. 剪刀
4. 鉛筆

用鉛筆在白卡紙上畫出適合的長度，並剪在卡紙上。

將紙膠帶剪成合適的長度，並剪在卡紙上。

多餘的卡紙用剪刀剪掉，大體剪，不用太齊整。

隨性小數字

準備材料：
1. 白卡紙
2. 透明膠帶
3. 剪刀

將紙膠帶剪一小段一小段，剛好能用剪刀剪多餘的卡紙即可。

177

P176

Journal book

Part 1

手帳介紹

對於新手來說，了解手帳和擁有順手的文具是令人著迷的第一步，這一章我們會將常用、實用的工具進行歸納總結，讓新手選擇的時候更有方向，能順利打開手帳世界的大門！



甚麼是手帳啊

在迷上手帳前我要為你解答一些關於手帳的常見問題，讓你知道記手帳是一件可以讓生活更美好的事情。



~ Purpose of Recording ~

目的

記手帳的目的

常常有人問為甚麼要記手帳啊，有甚麼好處呢？聽聽幾位資深手帳達人的分享吧！



其實手帳是一種生活方式，無論你用甚麼方式來記錄，都是為了讓我們的生活變得井井有條，讓我們的心情變得更加愉悅。不要強迫性地去面对它，因為這是一件輕鬆愉快的事情。



大虎砸

美術學院在校生

我是大一開始接觸手帳的，因為學校的生活很鬆散，每天感覺都過得差不多。同學把我拉進「手帳坑」後，最開始我只是想起就寫畫兩筆，但當我累積了半本手帳再回顧時，發現了很多以往會拋在腦後的生活小細節，從此我就喜歡上了手帳。我很喜歡在手帳本上寫寫畫畫，這樣我的生活也變得更豐富多彩了。

對我來說工作是非常忙碌的，以前會用便條來記錄一些備忘的事情，但是很容易弄丟找不到，接觸手帳後我就開始用它來計劃工作了。我學了一些實用的計劃範本，發現按照計劃來工作，會變得更有效率，也不會像以前那麼累，手帳對我們的工作很有幫助。



Lindada

雜誌編輯



木華

退休教師

上班的時候太忙，現在退休了，有了大把的時間，女兒就教我記手帳，剛開始的時候哪懂這些啊？只是把以前的一些回憶記下來，怕忘掉，後來發現越記想起的越多……我覺得吧，手帳就是我回憶的收藏冊！

~ Difference ~

區別

手帳和日記的區別

有人問，都是記錄，手帳和日記有甚麼區別呢？手帳的功能比日記多得多。



有沒有發現常見的日記普遍文字多、篇幅長、很隨意呢？因為它的功能很單一，只是記錄自己內心想法的一個載體，常常會寫成流水帳。



而手帳更側重於計劃、記錄和回憶，它的功能更多，區分也很明顯，用它來做計劃，工作會更有效率，用它來記錄生活，日子過得會更有趣。



~ Different Way ~

方式

用不同方式記
手帳

同一個主題，不同的人
表現也會不同，側重點
是決定版面的首要因素。



style

A. 週間手帳

曬娃狂魔の心儀

新晉媽咪 / 28 歲

她說：「帶孩子瑣事很多，沒有
那麼多時間來詳細記手帳，所以
我就把每週的事情記個大概。」



style

B. 時間軸手帳

黑花會發揮

上班族 / 26 歲

她說：「每天工作都堆着做，用
時間軸的方式能讓我看清楚一天
的時間是怎麼安排的。」

- A. 針對需要計劃與記錄，但時間不太多的人群。
- B. 針對記錄較少，計劃較多的人群。
- C. 針對時間較多，喜歡記錄的人群。
- D. 針對不定期記錄，或需要分類記錄的人群。

style

C. 一日一頁

Amanda

大學生 / 20 歲

她說：「大學的業餘時間很多，我每天晚上都會花時間來做一個好看的手帳。」



style

D. 自定日期

今天摸魚了麼

插畫師 / 23 歲

她說：「我沒有毅力天天堅持，都是想起的時候記兩頁，一般畫畫比較多。」

一日一頁

/ Hobo 一日一頁



貼紙
照片
紙膠帶
彩色原子筆

一日一頁手帳本適合每天都有充足時間來持續記錄生活的人，有時遇到特殊事情還可以跨頁記錄。

不想寫太多文字可以用素材、照片和紙膠帶來佈置版面。



自定日期

/ 井田志



鉛筆
橡皮
水彩筆
多色原子筆

自定日期的簿子自由和隨性，不被日期限制，是喜歡畫畫、旅行的朋友的不二之選。

在這類簿子上，日常生活寫寫畫畫，收集一些靈感，翻閱的時候都是溫暖的回憶。



讓日常更高效

用手帳來制定各種計劃吧！它能讓你的工作更有效率，不會浪費一點時間！





After

趕緊用上計劃手帳吧！



哦哦！



雜七雜八的事都記錄下來感覺清晰多了。



搞定！

完成



接下來是去印刷廠！要抓緊了！



每天的時間都抓緊了，工作下班前就完成了哦！



你認真做還是可以的嘛！

~ To Do List ~

方式

用打卡表督促自己

手帳打卡是一種自我管理手段，除了提醒自己
有甚麼待辦事項之外，還能約束自己，比如有
意識地培養一個良好的健康習慣，或堅持做某
一件有意思的事。



左：FILOFAX

右：HOB0 一日一頁

慕獅美纖雜筆

多款紙膠帶

內容介紹

左頁是一個 DIY 的 21 天習慣養成打卡頁面，右頁是一個待辦事項 To Do List。一開始就把自己所要完成的事情列出來，在打開手帳的時候完成情況就一目了然了，以方便督促自己和檢查進度。

打卡能夠幫助我們管理事務。養成好習慣，讓自己變成一個更完美的人，日後翻開手帳你一定會感謝當時堅持打卡的自己！

1. 21 天打卡表格，將每天要做的事整理出來，並堅持每天記錄。
2. 用靈動的飄帶貫穿整個頁面。
3. 日常待辦事項，可以用不同的符號標明事件完成狀況。
4. 外框可以選用生機盎然的紙膠帶貼圖裝飾。



21 天打卡

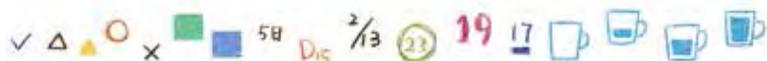
在行為心理學中，人們把一個人的新習慣或理念的形成並得以鞏固至少需要 21 天的現象，稱之為 21 天效應。利用這個效應，製作一份 21 天打卡表格督促自己吧！

堅持打卡~

Expand



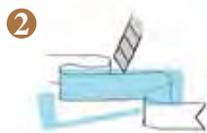
表格可以只用 3*7 的格子來記錄一件事情，也可以用 $n*21$ 的大格子來記錄好幾件事情。利用點陣本或者方格本上現成的格子來製作表格會很方便。



格子裏可以用勾叉、塗色等標記，也可以寫數位表示打卡日期，還可以預先畫上小杯子，用藍色塗色表示喝水量等等。

飄帶裝飾

柔軟活潑的飄帶起到了貫穿聯接整個頁面的作用，富有裝飾性。



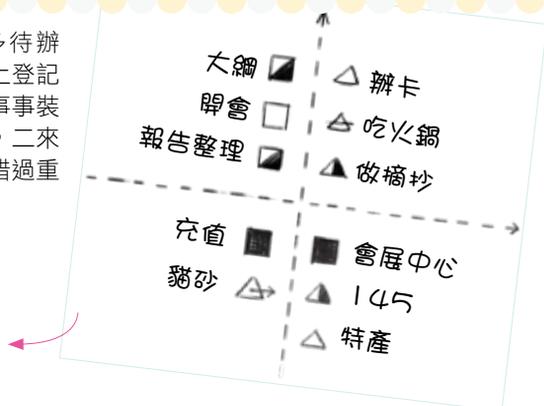
先畫出飄帶，用紙膠帶貼正面，再用美工刀小心地沿着其邊緣切割，並撕去多餘部分。

待辦事項

平時我們都會有很多待辦事項要處理，在手帳上登記待辦事項，一來不用事事裝入腦內，條理更清晰，二來還能及時提醒，避免錯過重要事件。



可以用不同符號來表示不同的事件性質，比如正方形代表工作事件，三角形代表私人事件。另外，框內的不同狀態表現事件的進度，塗黑一半代表事件進行中，全部塗黑代表事件完成。



頁面劃分成四欄，將事件按照重要和緊急程度劃分，事件的輕重緩急一目了然。

Expand

- | | | | |
|-------------------------------------|--------|-------------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> | 待完成的工作 | <input type="triangle"/> | 預定的約會 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 進行中的工作 | <input checked="" type="triangle"/> | 進行中的約會 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 已完成的工作 | <input checked="" type="triangle"/> | 已完成的約會 |
| <input type="checkbox"/> | 取消的工作 | <input type="triangle"/> | 取消的約會 |
| <input type="checkbox"/> | 延期的工作 | <input type="triangle"/> | 延期的約會 |

貼圓邊框

百搭又出效果的貼圓裝飾，製作起來雖然稍微麻煩一點，但貼完後的成就感滿滿的。



在手帳上畫一個淡淡的圓，再選擇合適的紙膠帶，用剪刀把圖案沿着輪廓修剪下來，沿着圓找好位置貼下去就可以了。

讓生活變有趣

用手帳來記錄生活中的點點滴滴，你會發現很多平時忽略的小確幸哦！

26 | THURSDAY
January

026

終於要開始做美美的記錄手帳啦！

先準備材料吧！



買各式各樣的紙膠帶~



出遊的時候收集照片和票據~



舊雜誌中、包裝袋收集起來~



再在手帳裏做一些小手工吧~

有這麼多方式來做手帳呢

I stopped by the local public bath after a day of mountain climbing. I undressed and was on my way to the bath, when I noticed everyone staring. I checked in the mirror and realized I was still wearing sunglasses.

造型N次貼



生活中有這麼多值得記錄的事情呢！



美食



電影



園藝



旅行



親子



購物



節日

快來看看怎麼記錄生活吧！



	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					

內容介紹

去新開的烤肉店聚餐，第一天沒排上，拿了名片回家，第二天又去了，把與兩天相關的內容做了跨頁記錄。因為傳單很有意思，所以把它帶回家作為手帳內容，圖文並茂，淺顯易懂呢！



唯有愛和美食不可辜負。無論何時品嚐到的美食都可以記錄下來，再次翻看的時候，餐桌上的氛圍就會再次浮現……

1. 用細款紙膠帶組成跨頁的邊框，並在左上角折疊一個蝴蝶結裝飾。
2. 將收集來的卡片依次黏在簿子上，歪歪斜斜也沒關係。
3. 將宣傳單上的有用內容剪下來黏貼在簿子上。
4. 用文字為圖片做出詳細的備註。



裁剪有用信息

選取信息的時候要有取捨。首先要提取有價值的，其次是看其能否黏貼在簿子上，如果傳單太大，則可以剪碎了拼貼。

傳單有兩種剪法，如果你有足夠的耐心，那麼可以沿著邊緣均勻地裁剪，這樣剪出來的圖片會很圓潤。

如果你想快速地剪出形狀，那麼可以用短直線剪個大概的外形，這樣也會有種別樣的粗獷美！



紙膠帶蝴蝶結



剪一段紙膠帶斜貼在左上角上，將其中一邊扭轉黏貼，另一邊同樣操作，蝴蝶結就完成了。最好選用細一些的紙膠帶來製作。

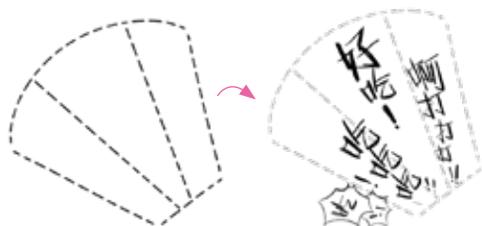
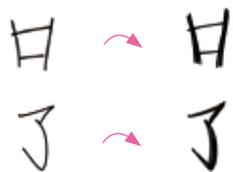




字體詳解

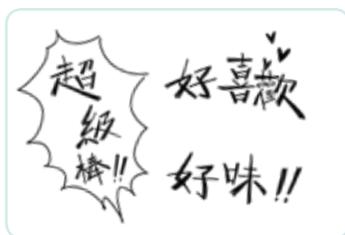
粗獷的文字有一種炸裂感，適合表達強烈的情緒。寫這種文字要注意兩點，一是筆劃要出頭，二是要加粗豎向的筆劃。

基本筆劃範例



為了做出喊出來的效果，字形的排列呈扇形，可以先用鉛筆輕輕地在簿子上定好位置，然後按形狀書寫。

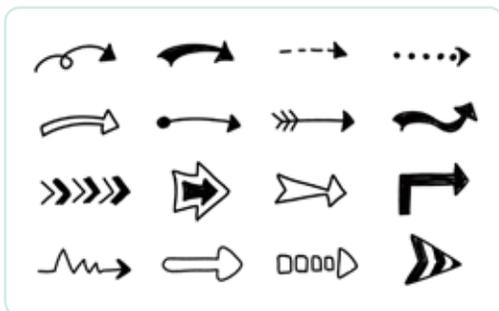
Expand



表達呼喊的方式最常用的有兩種：兩根開放式直線和鋸齒炸裂對話框。



Expand



箭頭符號有很多種，在手帳中活用它們來指引圖片內容會更靈活。



作者
飛樂鳥工作室

責任編輯
李穎宜

封面設計
陳翠賢

排版
陳章力

出版者
萬里機構出版有限公司
香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心1305室
電話：2564 7511
傳真：2565 5539
電郵：info@wanlibk.com
網址：http://www.wanlibk.com
http://www.facebook.com/wanlibk

發行者
香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路36號
中華商務印刷大廈3字樓
電話：2150 2100
傳真：2407 3062
電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者
中華商務彩色印刷有限公司
香港新界大埔汀麗路36號

出版日期
二零一九年十一月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印
All rights reserved.
Copyright© 2019 Wan Li Book Company Limited.
ISBN 978-962-14-7127-7

本書由中國水利水電出版社億卷征圖文化傳媒有限公司授權香港萬里機構出版有限公司獨家出版中文繁體字版。中文繁體字版專有出版權屬香港萬里機構出版有限公司所有，未經本書原出版者和本書出版者書面許可，任何單位和個人均不得以任何形式或任何手段複製、改編或傳播本書的部分或全部。