

# 《跟著日本手帳女王Sabao「任性」》

## 图书基本信息

书名：《跟著日本手帳女王Sabao「任性做手帳」！》

13位ISBN编号：9789862353929

出版时间：2014-10-2

作者：Sabao

页数：128

译者：黃意婷

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《跟著日本手帳女王Sabao「任性」》

## 内容概要

# 《跟著日本手帳女王Sabao「任性」》

## 作者簡介

### 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「さばおにつき」[raw.hacca.jp/sabao\\_nikki/](http://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。

。

## 書籍目錄

- 來自Sabao的開場白 給這本書的讀者們
- 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！

# 《跟著日本手帳女王Sabao「任性」》

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

## 《跟著日本手帳女王Sabao「任性」》

### 精彩短评

- 1、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。
- 2、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の人看看有趣好了。
- 3、介绍了不错的手帐装饰技巧，看的很开心。
- 4、“ 如何把1秒钟的事情过成30mins，做手账呗。”
- 5、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」》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)