

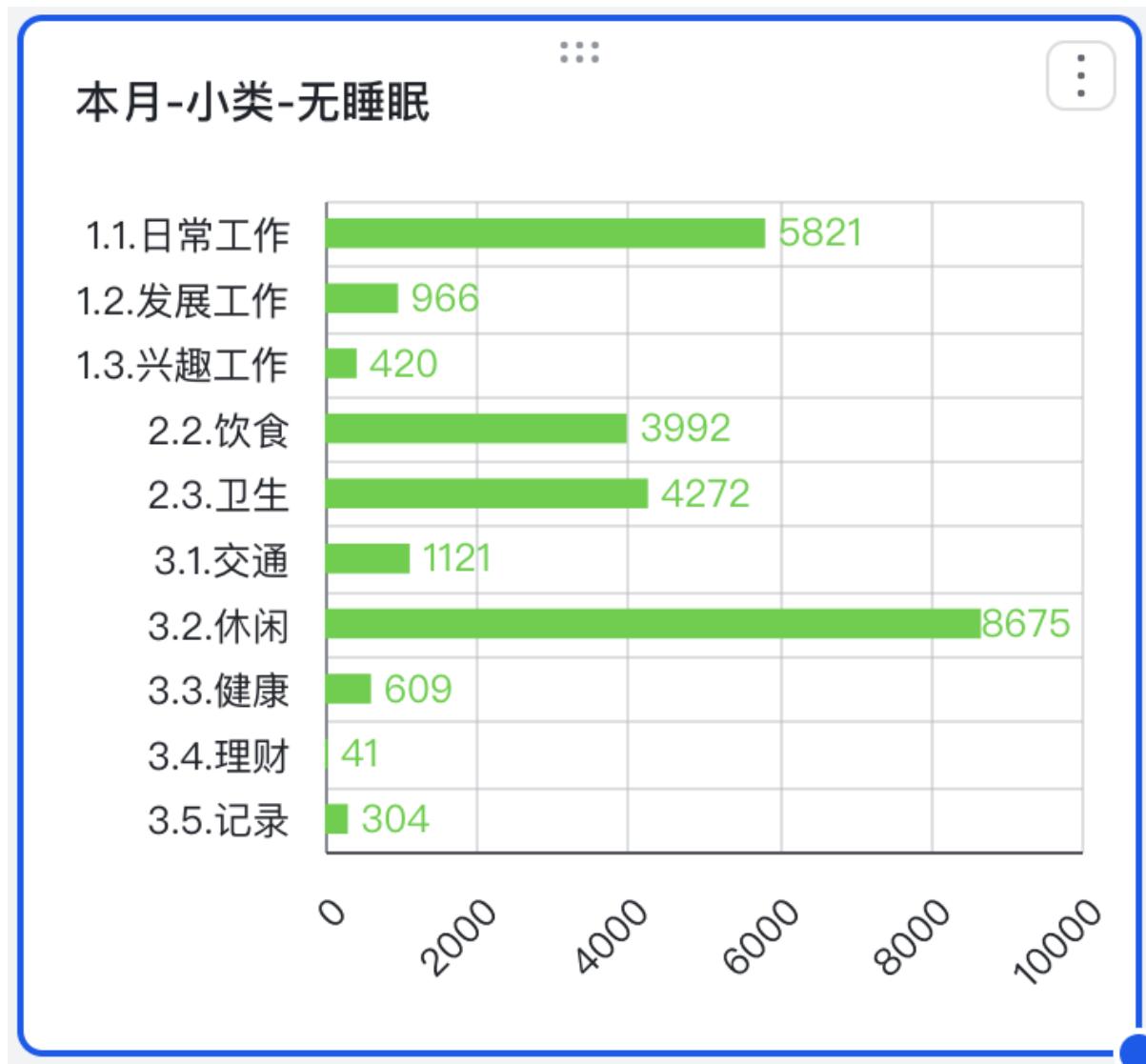
January 2024

2024 年 1 月，来南京工作后的第一个完整月。

时间统计

共 31 天，22 个工作日。

- 睡眠平均 9.7 小时/天，应当减少。
- 工作平均 5.4 小时/工作日，应当增多。其中，日常工作占 80%，发展工作占 13%，兴趣工作占 6%，应当调整。
- 运动平均 0.3 小时/天，应当增多。
- 休闲平均 4.6 小时/天，应当减少。其中社交 1.1 小时/天，总体合理；家庭 0.1 小时/天，应当增多；其他（玩手机为主）3.4 小时/天，应当减少。
- 卫生平均 2.2 小时/天，其中个人卫生 1.7 小时/天，环境卫生 0.6 小时/天，总体合理。
- 饮食平均 2.1 小时/天，总体合理。



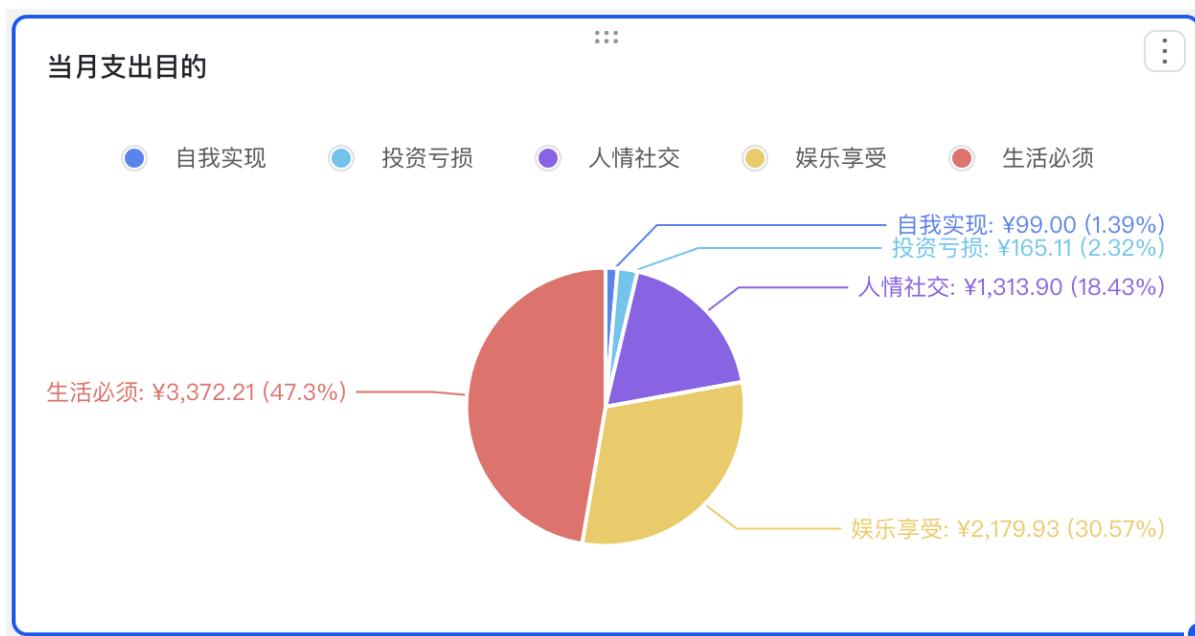
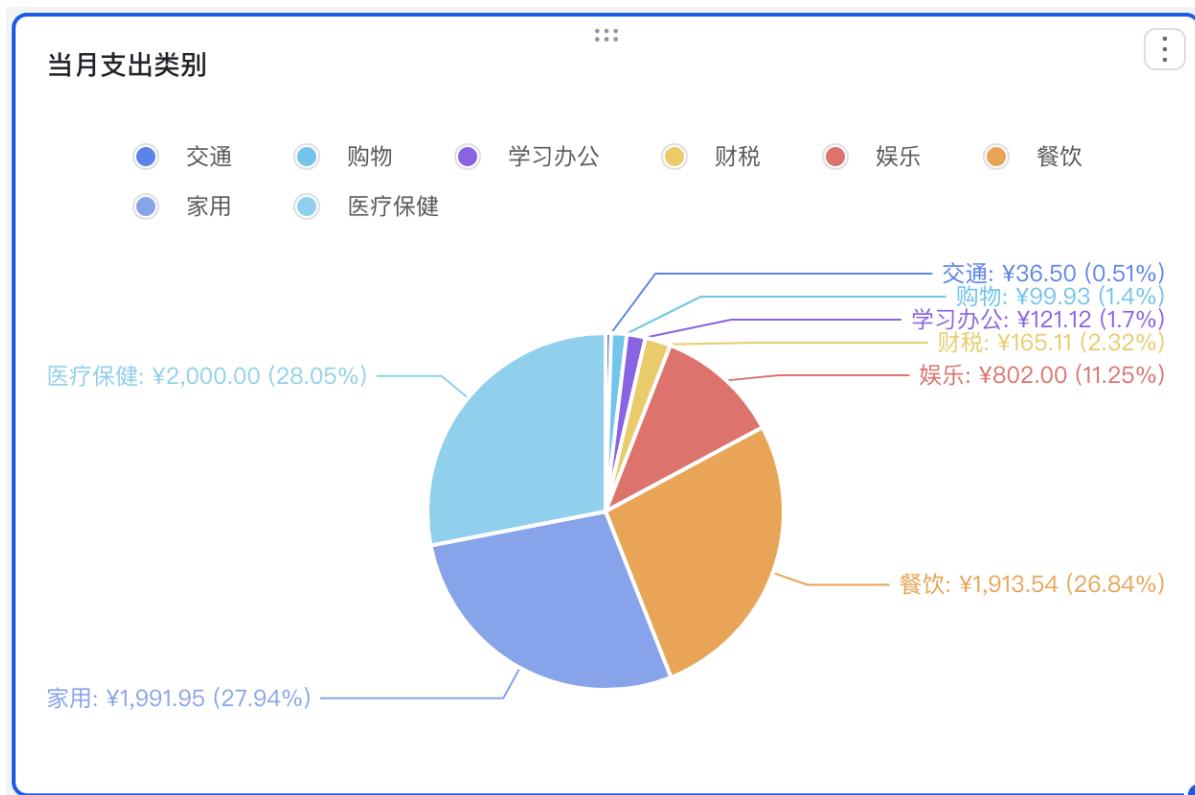
本月大约半个月单位办公，半个月居家办公，其中居家办公大约一周附近就餐，一周买菜做饭。

- 居家办公时，工作时间应当增多，运动时间应当增多。

- 买菜做饭时，饮食时间应当减少。

财务统计

本月支出 7130 元（不含季付房租逐月 2700），应当减少。其中新生活导致的一次性消费约 3285 元（主要集中在医疗保健和家用），其他开销约 3845 元。



在不考虑一次性消费的情况下：

- 人情社交（餐饮和娱乐为主）应当减少。
- 财税（股票亏损）应当减少。

因为还未正式入职，本月收入 6.6 元，来自微信红包。

印象时刻



悬浮直升机，南京仙林金鹰，与 PWF

城市记忆与灵魂书写

《时代的监禁》曼德尔施塔姆散文集 新书分享会
01/07 15:00 - 17:00

分享人：
宋新
南京师范大学外国语学院副教授，俄罗斯研究中心副研究员，俄语语言文学博士，硕士生导师，主攻俄罗斯文学研究

地点：
拱桥计划®文化俱乐部（南京市玄武区洪武北路 116 号）

文景

◎ 周四《超脱》
放映时间：1月18日（周四）19:30
线下放映地点：岸边cafe Bar
建邺区水西门大街 207 号岸边 cafe bar

FROM THE PRODUCER OF THE HURT LOCKER AND THE DIRECTOR OF AMERICAN HISTORY X
"ADRIEN BRODY DELIVERS HIS FINEST PERFORMANCE SINCE THE PIANIST."
— THE HOLLYWOOD REPORTER

ADRIEN BRODY MARCUS GAY HARDEN CHRISTINA HENDRICKS RYAN CRANSTON WILLIAM PETERSEN
THIBAULT NELSON BETTY KAYE INTRODUCING SHUKE GAYLE JEFFREY LIU JAMES DANNER JAMES CAAN

TONY KAYE TALKIE

DETACHMENT

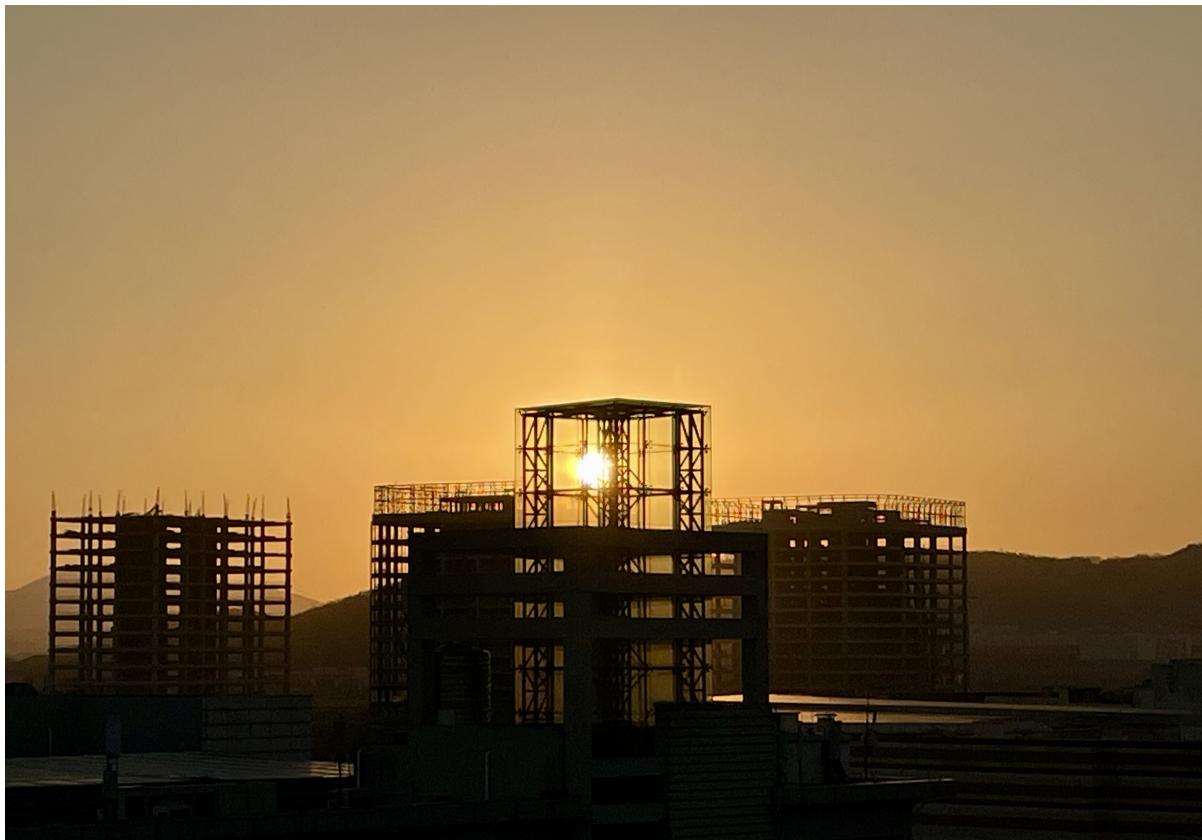
2024/01/28

开心麻花

喜迎欢庆兔年剧场

Paul Dergarabedian
Shear Madness Saloon
Shear Madness Saloon
小点儿声笑 正经人呢

Dating Culture, 南京, 与 ZWJ



窗台日出



丢你卤味