

Sync Focus

覺得自己浪費太多時間？

想知道自己廢了多久qq

有瀏覽器插件可以用嗎



Blocked Sites

You are given a certain amount of time each day for a group of websites. After your time has ran out for a group, you will not be able to access any of that group's websites during the active days & hours until the daily reset time.

☐ Block all websites except the ones in Allowed Sites list

Groups

[ADD GROUP](#)

Name	Default
------	---------

Max Time Allowed per Day: hr min

[SAVE CHANGES](#)

BLOCKED WEB SITES

[+ ADD BLOCKED WEBSITES](#)

- ✕ facebook.com
- ✕ instagram.com
- ✕ youtube.com

有 但好像不能同步 😓

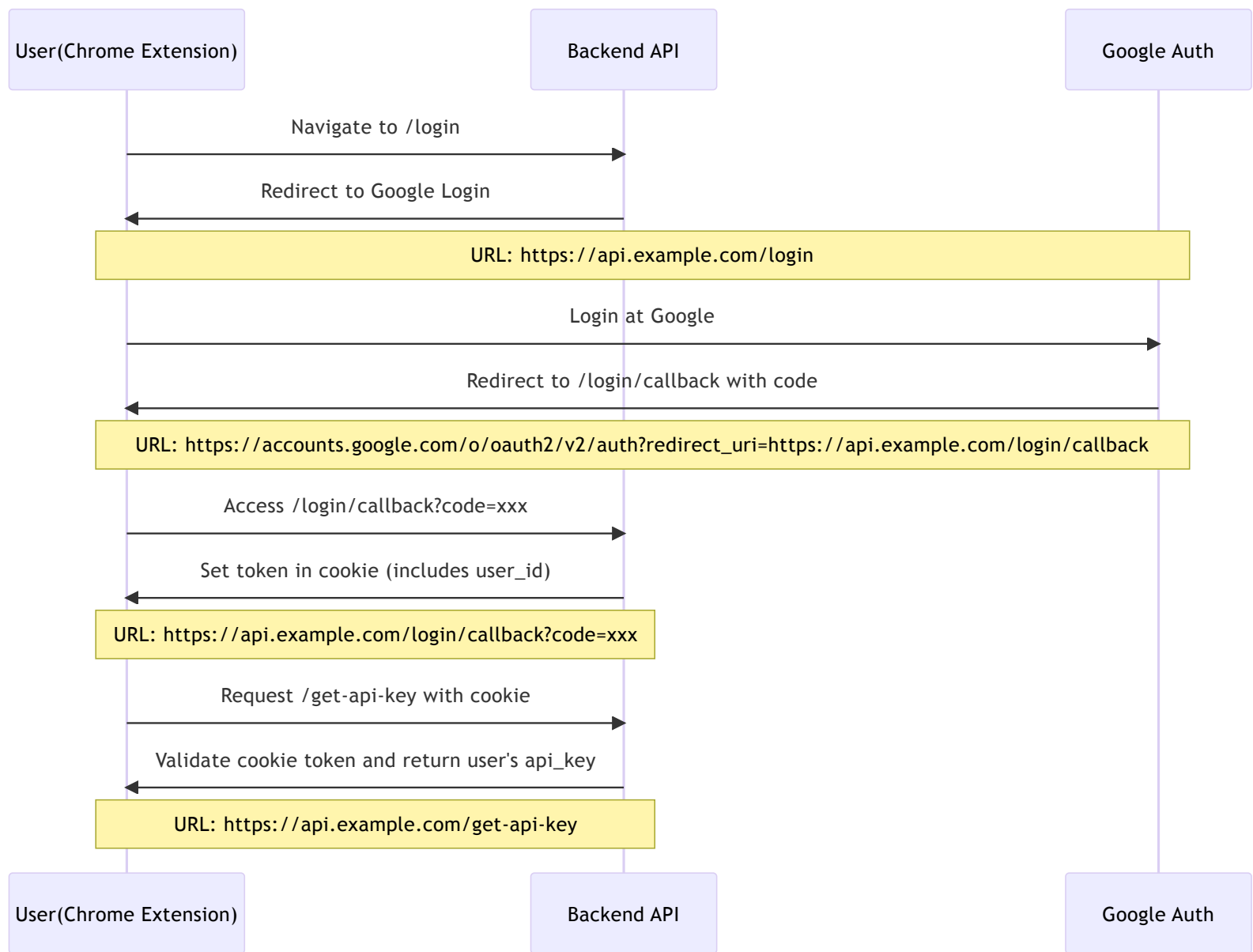
想要🥺

- 支援用同帳號來同步設定 & 使用紀錄
- 使用行為分析 (有 dashborad 可以看)

怎麼用

帳號資料同步

登入 & API Key



使用者行為紀錄

怎麼確認一個人完全死掉了

聽他心跳

不對

黃金急救時間

心肺停止黃金急救時間僅4分鐘！防不可逆腦損傷「第一時間這樣做」

分享文章



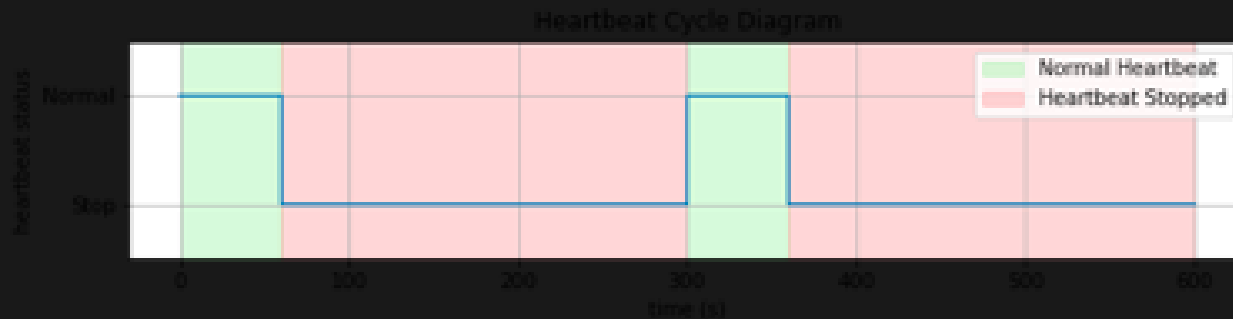
字體

小

中

大

心跳正常/停止 示意圖



所有的心跳停止均小於黃金急救時間 -> 活著

完全死亡 -> 完全停止做某件事了

做一件事的時候
會有兩種情況

1. 在弄東西的時候...

- 點擊
- 打字
- 同個 tab 被導到其他ㄉ url
- 切換 tab

2. 導致你沒在操作瀏覽器的原因

- 參考文件(pdf, word, excel, ...)
- 聯絡軟體
- ~~盯著螢幕想我現在在幹嘛~~

黃金急救時間

後端加上定義好的黃金急救時間

```
heartbeat_diff_threshold = timedelta(minutes=2)
```

就可以計算做一件事的區間ㄌ

使用者統計分析 (Summary)

- 某個 domain (YT, IG, FB) 使用分析

- 網站分類

```
devSites: [  
  'codepen.io',  
  'codewars.com',  
  'dev.to',  
  'github.com',  
  'hackerrank.com',  
  'leetcode.com',  
  'developer.mozilla.org',  
  'stackoverflow.com',  
  'udemy.com',  
  'w3schools.com',  
],
```

```
socialMediaSites: [  
  'facebook.com',  
  'instagram.com',  
  'linkedin.com',  
  'pinterest.com',  
  'reddit.com',  
  'snapchat.com',  
  'tiktok.com',  
  'twitter.com',  
  'whatsapp.com',  
  'youtube.com',  
],
```

- ...

這...聽起來負擔有點重

假設每個使用者平均每 3 秒有一個動作, 經過 1 小時

$$3600 / 3 = 1200$$

每個使用者一小時會有 1200 條紀錄 !!!

那 100 個人的話 就不會有 120000 條...

太累了 要給其他人慢慢做



但是
這樣的架構有什麼問題

如果每個 worker (負責進行統計程式) 收到的使用者行為紀錄在時間上很不連續

會很容易造成

1. 統計時間段重疊
2. 如果在存活時間內的 heartbeat 只有一個? 我該丟掉嗎? 還是?

怎解？

1. 使用分散式鎖, 對同一時間段上的統計對象上鎖, 以保證在多個副本中的資料相依順序

蛤？你在說什麼？

沒關係 我也不知道 所以我們沒這樣做

2. 直接一次丟一大包在時間連續且為同個 user 的 heartbeat records 給那些 worker

直接在 client 端做掉

但是但是 好像還有一個東西可以講

其實在每個批次處理中
都是對一堆資料分群

那讓每一個批次做更多事 一次寫入更多統計數據
好像會更好

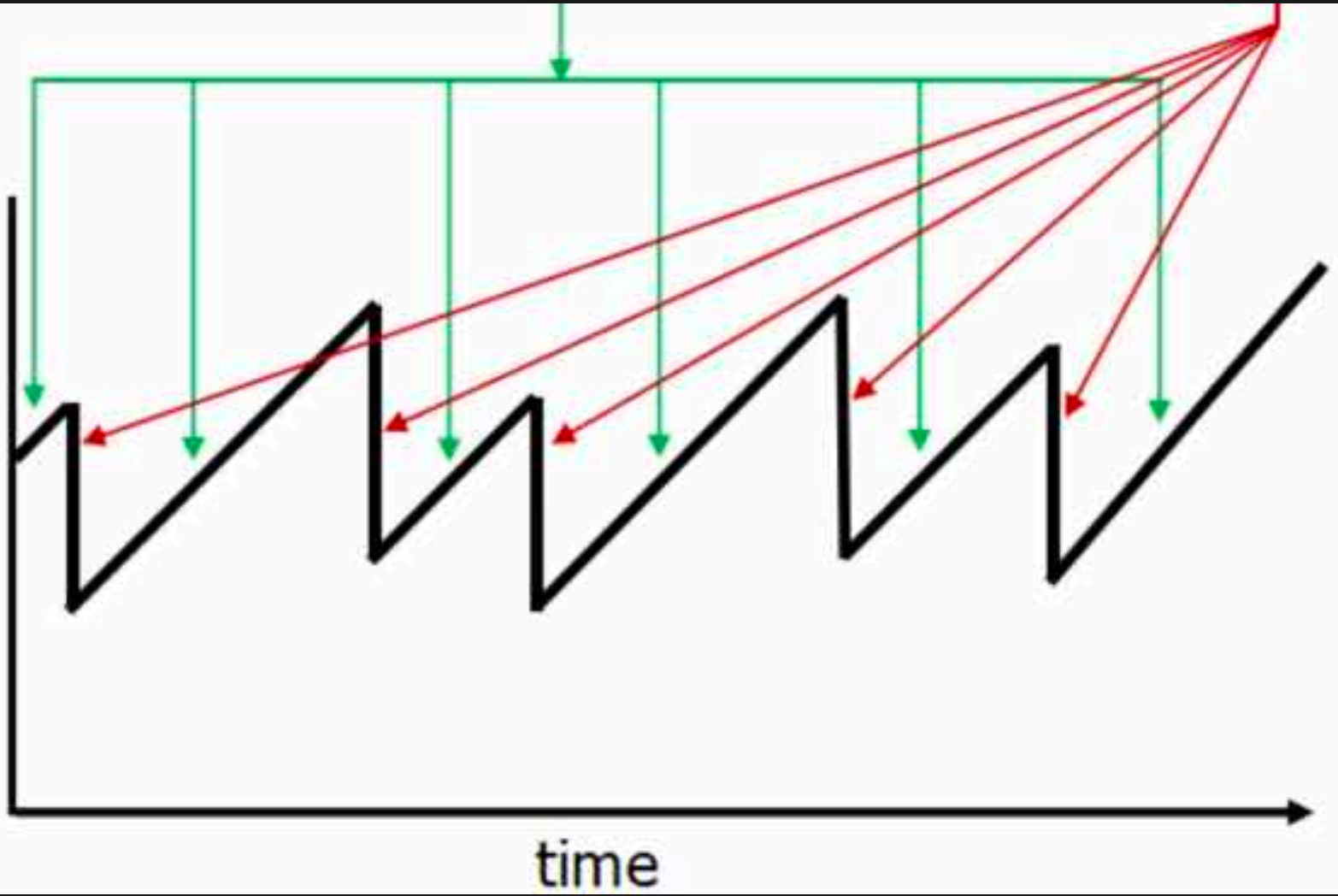
可是可是

larger batch size → longer wait time
longer wait time → longer latency

怎麼辦

Additive increase/multiplicative decrease???

TCP sender Sending rate



- Message Arrival Rate (msg_rate)
- Batch Size (batch_size)
- Ticker Timeout (ticker_timeout) or Wait Time

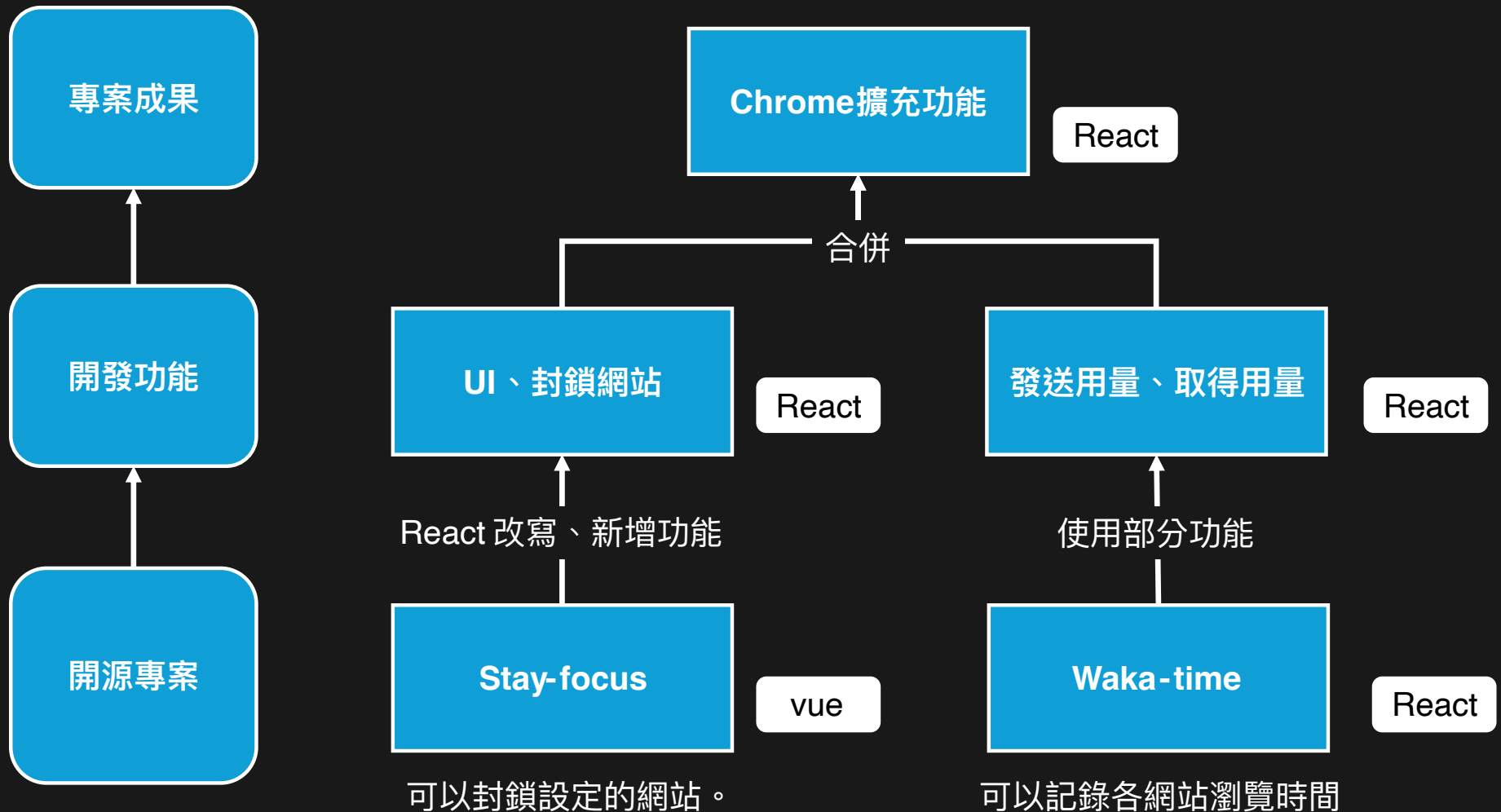
Tech Stack

後端

- Python + FastAPI
- postgresSQL
- rabbitmq
- rust (ETL)
- ~~redis?~~

Chrome Extension 開發流程

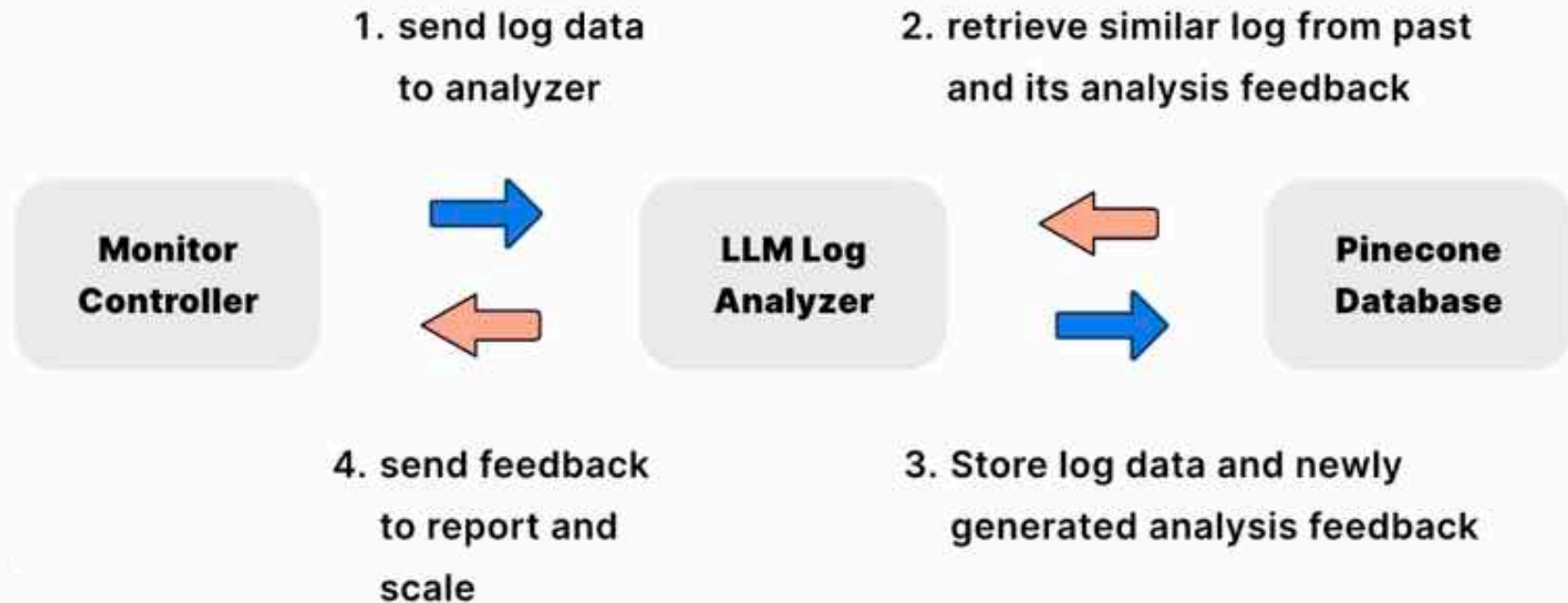
Waketime Extension + Stay Focused Chrome Extension



未來展望

使用行為分析 (GenAI)

Record and Chat History as RAG



ChatBot with RAG-based response

TSMC System Bot 今天 11:41

ERROR

The application is experiencing high latency and is unable to keep up with the demand. The number of tasks in the queue has been above 100 for the past 5 minutes and the average task execution time has been above 30 seconds. I recommend increasing the number of instances by 1.

Adjustment

- CPU has to be decreased -1.
- Instance has to be increased 1.

WARNING Message for your system buddy - 今天 11:41

Feedback Discussion 1 回复 0

TSMC System Bot AI response: 12 小时前

TSMC System Bot 今天 11:41

INFO

The application is running smoothly and does not require any scaling action. The average task execution time is high, but this is likely due to the fact that the application is under heavy load. It is recommended to monitor the application closely and scale up if necessary.

INFO Message for your system buddy - 今天 11:41

Feedback Discussion 1 回复 0

TSMC System Bot Send me message if you have any s... 9 小时前

TSMC System Bot 今天 11:41

WARNING

The average task execution time is above 30 seconds, which may indicate that the application is under load. However, the container CPU and memory utilization are both low, so it is not clear what is causing the slow performance. It is recommended to monitor the application closely and scale up if necessary.

WARNING Message for your system buddy - 今天 11:41

Feedback Discussion 1 回复 0

TSMC System Bot Send me message if you have any s... 7 小时前

Feedback Discussion

開啟者 TSMC System Bot

250 條 1 月 1 日

TSMC System Bot 今天 11:45

WARNING

The average task execution time is above 30 seconds, which may indicate that the application is under load. However, the container CPU and memory utilization are both low, so it is not clear what is causing the slow performance. It is recommended to monitor the application closely and scale up if necessary.

WARNING Message for your system buddy - 今天 11:45

TSMC System Bot 今天 11:45

Send me message if you have any suggestion!

peter lee 今天 11:45

could you give me the log

TSMC System Bot 今天 11:45

The following text contains log data for a Google Cloud Run application. This data is presented in CSV format and encompasses the most recent 1 minutes:

Time,Remaining Task Count in Queue,Average Task Execution Time,Container CPU Utilization (%),Container Memory Utilization (%)

2024-01-27 03:45:03+00:00,434,146.83017834431027,0.9986112510343546,17.52471923828135

資訊 回到 "Feedback Discussion"

監控



但人呢？

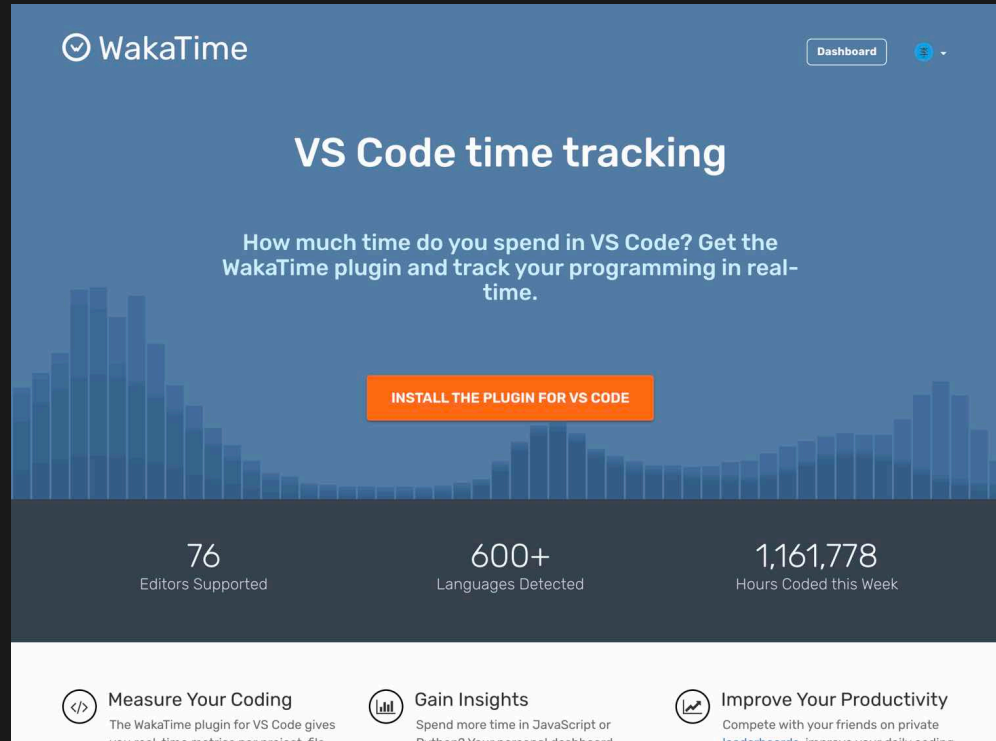
如果把辦公室比喻成工廠的話

那員工就是機器

舉 RD 來說

那編輯器呢

Open Source VSCode Extension



The image shows the landing page for WakaTime, an open-source VS Code extension for time tracking. The page has a blue header with the WakaTime logo and a 'Dashboard' button. The main heading is 'VS Code time tracking', followed by a subheading: 'How much time do you spend in VS Code? Get the WakaTime plugin and track your programming in real-time.' Below this is a large orange button that says 'INSTALL THE PLUGIN FOR VS CODE'. The background features a stylized bar chart. At the bottom, three statistics are displayed: '76 Editors Supported', '600+ Languages Detected', and '1,161,778 Hours Coded this Week'. The footer contains three sections: 'Measure Your Coding' (describing the plugin's real-time metrics), 'Gain Insights' (mentioning a personal dashboard for JavaScript or Python), and 'Improve Your Productivity' (promoting private leaderboards for daily coding).

WakaTime

Dashboard

VS Code time tracking


How much time do you spend in VS Code? Get the WakaTime plugin and track your programming in real-time.


INSTALL THE PLUGIN FOR VS CODE


76
Editors Supported

600+
Languages Detected

1,161,778
Hours Coded this Week

 **Measure Your Coding**
The WakaTime plugin for VS Code gives you real-time metrics per project, file.

 **Gain Insights**
Spend more time in JavaScript or Python? Your personal dashboard.

 **Improve Your Productivity**
Compete with your friends on private leaderboards, improve your daily coding.

Online Coding Editor

Codespaces

 **Coder**

vs

 **Gitpod**

 **DevPod**

這樣其實蠻過分的XD

browser is all you need

什麼是紀錄

Notion 生活管理 ??

Medium · Yu-Ning Kao
810+ likes · 3 years ago

「我把生命都放在筆記裡了！」用Notion 來管理工作與生活

工作記錄和生活一樣，也是每週為單位記錄，其中較特別的地方是，Mark 會將OKR 寫在顯眼處，接著列出每週最高優先任務後，一樣填入每天固定的記錄...

Videos



我把自律變簡單了！我的生活管理系統 Notion 模板！不藏私...

YouTube · 曉承ON DUTY
Jul 14, 2023

6 key moments in this video



From 00:00
Opening



From 01:40
何謂自律？



From 03:49
我的 Notion 架構



From 05:46
Daily Tracker



From 10:13
週計畫



(Notion模板分享) 離學紀錄04 | Notion Tour 規劃+紀錄的行事...

YouTube · 阿藍 JennyLan
Jul 26, 2023

5 key moments in this video



如何用Notion規劃/紀錄/反思每一天| 個人化日記設計| Notion ...

YouTube · 糖裡生活 | OO
Apr 18, 2022

5 key moments in this video



如何開始相信自己的價值？用 Notion 記錄每天工作價值 ...

YouTube · Yoko Tarot | 塔羅牌 · 手工藝 · 靈性生活
Jun 16, 2022

More videos



領先時代

<https://theadmark.com/notion-d/> · Translate this page

【Notion 日記模板】每天5分鐘，用Notion 日記找回生活幸福 ...

我現在每天的工作還有生活，我都用Notion 來記錄管理，我一開始只是想隻可以有一個地方收藏我隨手寫的日記們，讓這些記錄不會四散在記事本中，所以我依舊體性在Notion 上...

效率不升反降 ?!



效率生活研究中心

吉林大学 法学硕士

+ 关注

放弃 All in One 的执念

需要声明的是，我不反对 All in One，但是过于追求 All in One 反而会降低生产力效率。

All in One 的优点

All in One 作为一种产品理念和宣传策略是没有问题的。

All in One 的产生背景是，如今的日常办公，人们经常需要使用 3 个甚至十几个应用来管理日常工作。比如，记录待办事项、日程安排、文档管理、电子邮件处理、聊天沟通、项目管理、知识管理。这些使用场景通常需要专门的工具进行执行。

然而，依靠这些彼此割裂的工具处理专门的专项任务，在很大程度上并没有提高我们的效率。比如，多个工具的使用，提高了学习成本。此外，在多个平台之间进行切换，费时费力，分散了注意力。最后，用户数据分散在多个应用平台。在这种背景下，一款能同时满足用户多个使用场景需要的 All in One 工具是在很大程度上符合用户需求的。

All in One 的缺点

真正的 All in One 产品是不存在的，过度追求 All in One 有可能降低了生产力效率。如果你在一个软件内部，执着地追逐 All in One 具有以下后果：

1. 你总会发现自己正在使用软件存在一些不足和缺点，强烈地期待软件尽快追加某个功能和优化某个性能；
2. 你会强迫症似地体验软件的每个功能。然而，每个产品都有自己的产品路线图，产品开发中不同功能也有不同的优先级。在等待软件更新和优化的过程中，你充满了焦虑。即便软件更新了，你也会发现新的 BUG 和不足。

这种对于 All in One 的执念会极大地阻碍你提高自己的工作效率，并且带来了大量无谓的困扰。

解决方案：放弃 All in One 的执念，通过重器轻用实现高效

放弃纠结，拥抱妥协，通过重器轻用实现高效。

- 放弃 All in One 的执念。接受某款工具的不完美。
- 拥抱妥协。尝试使用多款工具进行配合；
- 重器轻用。充分利用当前软件的某个优点和长处。与此同时，将不同的优秀软件整合起来建立工作流。

Automation

Microsoft's AI Recall Feature May Not Even Hit Your PC, but Here's How to Disable It

There are calls for Microsoft to pull back on its recall feature before it creates a security crisis.

Omar Gallaga

June 6, 2024 11:27 a.m. PT

3 min read



Screenshot by CNET

Microsoft unveiled Windows Recall as a key feature of its Copilot artificial intelligence tool just two weeks ago, but the software feature is already being blasted by security experts.



2023.06.17 | 職場/工作術

做會議紀錄好麻煩？ChatGPT+Whisper一次完成！自動聽打、摘要、寄發都可以

每次會議之後總是花上許多時間「人工」整理會議紀錄？此篇教你如何運用AI (ChatGPT & Whisper) 自動生成會議紀錄及重點摘要。

AI

NoTime NoCode

- Sync Focus
- WakaTime

Still Deffective

- 你也有可能話太多時間時不時在 review 自己的使用情況

習慣

Thanks.