高寶書版

MOLESKINE®「傳奇筆記本」的活用術

激發你記錄、創意與個性的75種使用方法

堀 正岳 NASATAKE HORI | 中牟田洋子 YOKO NAKAMUTA 著

葉小燕、張凌虛 譯

海明威　畢卡索　梵谷　查特文

名家最熱愛的傳奇筆記本

第一本詳盡解說MOLESKINE使用方法的創意分享書

全球有數以萬計的MOLESKINE粉絲，每天在網路上分享他們新創的使用方法，
本書作者精選其中最實用、最易實行的活用點子，
將工作、生活、靈感、夢想……通通裝進這本筆記本裡，
你將發現：方法對了，這本小小的筆記本，將大大改變你的人生！

Chic 嬉生活 027

MOLESKINE®「傳奇筆記本」的活用術

堀正岳 中牟田洋子 著

高寶書版

為什麼我需要這本書？

本書除了提供使用MOLESKINE的諸多點子，還將引領你重新思考筆記的本質，徹底顛覆一般「筆記＝記錄，備忘」的傳統想法，領略筆記的真髓與妙處。

全球首度公開！
開啟你全新生活型態的MOLESKINE活用術

全方位記錄法運用全位筆記的基本功能，讓MOLESKINE成為大腦的備份硬碟，將靈光乍現的想法全部下來，除了減輕大腦負擔，還能全部網羅那些像小魚般一骨碌溜走的調皮靈感，不再有漏網之魚的遺憾。**三階段活用法**無論「記錄→每日審閱→每週審閱」的循環，「超連結」、「索引標籤」、「符號標示」等特色技巧讓你進行資訊的去無存菁時，如虎添翼，有如神助。當下看似不重要的資訊，日後往往能成為不可或缺之物。**時間軌跡&行動選單**詳細記錄時間的使用方式，利用行動選單一一消除無益的「時間雜沓」，打造零雜沓、無負擔的完美時間使用曲線。**GTD系統活用術**大小待辦事項全部列表下，並搭配多步驟及輔助道具，有效進行大腦整理，少了瑣事的干擾，便可一鼓作氣專注「眼前該做的事情」，辦事效率立高提升。**個人作品集**圖文日記、塗鴉筆記、相簿、旅遊札記、繪畫簿、食譜、素描簿……不拘限的使用方式，既可高調展示，亦能低調收藏，全依使用者心境轉變自在變化，賦予筆記無限魅力。**DIY個人化**深入剖析簡約設計背後不平凡的多元演化，使用者既能享受基本設計的經典感，也能隨心所欲展現個人魅力，各種DIY技巧，激發源源不絕的改造點子，讓筆記本輕鬆變身時尚單品。

想知道更多有趣的點子嗎？快翻開本書，接受全新的筆記震撼教育！

閱讀你的風格

高寶書版

ISBN 978-986-185-594-3　(019.2)

9789861855943

NT$330
HK$110

作者簡介

堀正岳

1973年生於美國伊利諾州，理學博士。本業是以地球暖化評估和氣候模型分析為研究主軸的研究員。目前在網路上主持一個以Lifehack（提高效率的方法）和工作管理技巧為主題的部落格「Lifehacking.jp」。介紹眾多如雲端時代的生活與工作型態、以及iPhone、iPad、MOLESKINE等等精巧工具或文具用品的活用法。他的理念是「Lifehack是改變人生的一項小習慣」。著作有《iPhone情報整理術》、《情報篩選工作術》等等。

Lifehacking.jp

http://lifehacking.jp/

中牟田洋子

1982年出生於福岡縣。目前為日本最大MOLESKINE粉絲網站「moleskinerie.jp」的管理者，每天持續更新與MOLESKINE相關的新資訊。其中介紹了許多全球MOLESKINE愛用者的網頁、個人化方式、資訊活用法、可搭配的文具用品，以及與「手寫」或「記錄」相關的議題討論。現居於倫敦。

moleskinerie.jp

http://www.moleskinerie.jp/

譯者簡介

葉小燕

CPC中日同步口譯結業，曾任旅行社日語導遊十年。目前為兼職譯者。譯作有《逃亡者》、《炒魷魚株式會社之討債王子》、《炒魷魚株式會社》等等。

張凌虛

出生於台灣彰化，目前為專職譯者，熱愛日本文化。曾譯有多本小說、商業類書籍及學術著作，期許自己成為廣度、深度兼具的日文譯者。

Cover Design | Mint.

Chic 027

高寶書版集團

MOLESKINE®
「傳奇筆記本」的活用術

激發你記錄、創意與個性的75種使用方法

堀 正岳 HARATAKE HORI | 中牟田洋子 YOKO NAKAMUTA 著

TRAVEL 1　旅行 1

將旅途中的相片和車票黏貼在筆記本上，喚醒美好的回憶。不光是文字或彩繪，若能將票根、雜誌剪報、地圖等也全裝進 MOLESKINE 筆記本，想必能讓這趟旅程的記憶更加鮮明。

©HarueNakagawa

© 椎橋和彥

PICTURE DIARY　圖文日記

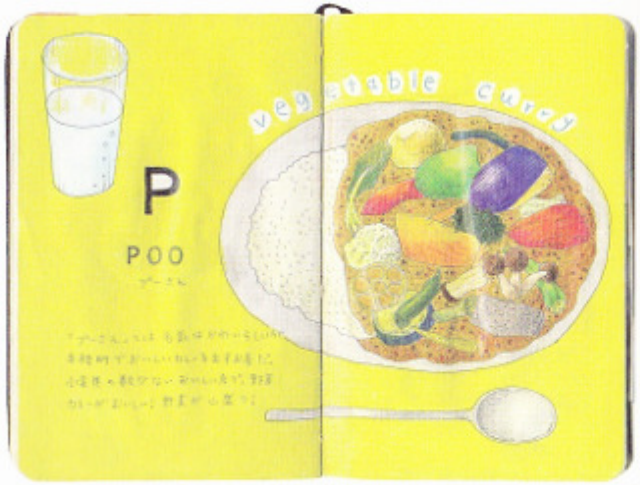
「日誌（Daily Diary）」是格式開放的日記本，不論是用來記錄待辦事項或自由塗鴉均可。一天一頁，用圖畫或文字將你日常生活的點點滴滴記錄下來吧。

© 中村光宏

GOURMET TOUR　美食巡禮

喜愛吃吃逛逛的你，將美食巡禮的體驗記錄在 MOLESKINE 筆記本吧。除了珍饈佳餚之外，就連店內氣氛與用餐的歡樂時光也一起描繪下來。

© 南雄三



© 近藤圭惠

TRAVEL 2　旅行 2

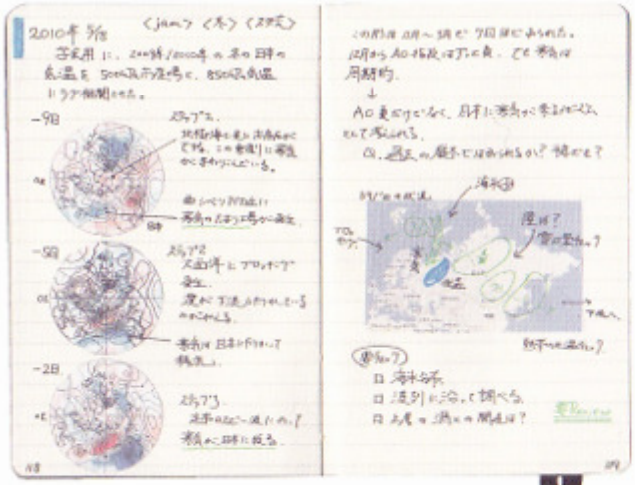
嘗試用色鉛筆或水彩，也可以活用包裝紙剪下的一小角，將旅途中發現的新事物、印象深刻的風光景色鮮明地保留下來。繽紛絢爛的每一頁真是令人百看不厭。

© 椎橋和彥

© 近藤圭惠

BUSINESS 商務

將工作流程詳細記錄在筆記本裡的話，事後回顧時會更加倍輕鬆愉快。習慣隨身攜帶 MOLESKINE 筆記本的人可以採用 GTD[1]（Getting Things Done）的方法，將工作帶著走，並在封面貼上標示重要事項的標籤。



註 1　GTD（Getting Things Done）是知名時間管理人 David Allen 提出的行為管理方法。建議透過記錄方式將記掛在腦中的所有工作移轉出來，使大腦能專注處理眼前事物並更有效率。

COLLECTION 收藏

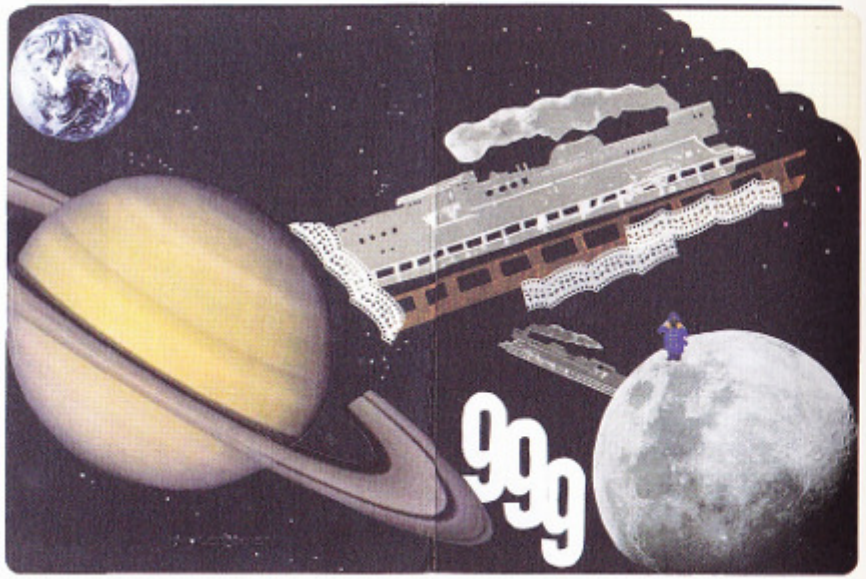
把 MOLESKINE 筆記本當成收藏冊的話，你對收藏的熱情將燃燒得更旺盛。無論是郵局的風景戳章（圖上）或世界各地的水果標籤（圖下），各式各樣的收藏都可以嘗試看看。

© 青木三和子

© 宮良当明

COVER 封面

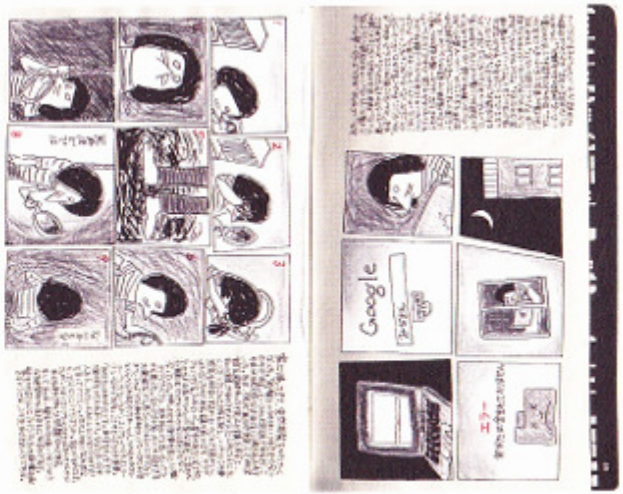
MOLESKINE 筆記本的封面亦可成為表現自由創意的畫布。MOLESKINE「輕便筆記本」（Cahier Journals）（如圖）的表皮採用硬紙板製作，可以隨心所欲在上面繪圖或拼貼。



EXPRESSION 自我展現

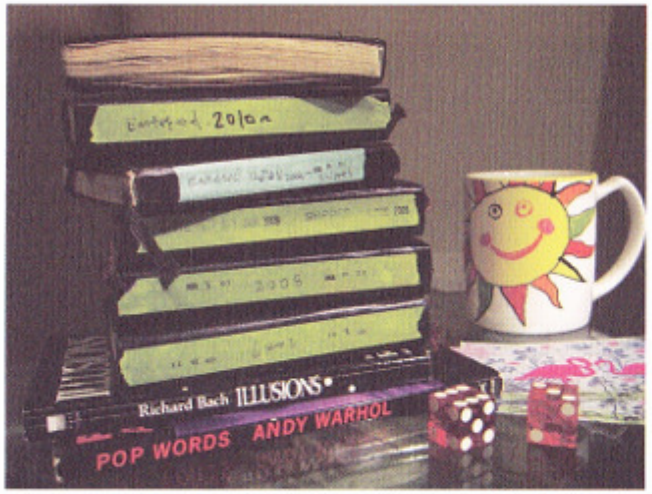
無數藝術家、設計師的精湛作品都曾出現在 MOLESKINE 筆記本上。頁數眾多的白紙，可說是盡情揮灑自我的最佳場所。

© 村上瑠美



LABEL 識別貼紙

MOLESKINE 使用者對筆記本上的識別貼紙一點也不馬虎。例如用 MT 紙膠帶（masking tape）代替標籤貼在書背（圖上），也可以盡情貼上個人喜愛的貼紙（圖下）。



©高谷宏記

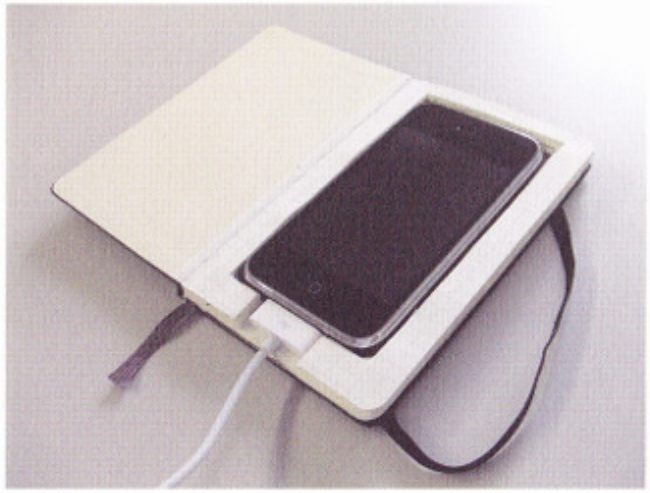
©SUZUKIYURI

ARRANGEMENT 整理歸檔

當手邊的 MOLESKINE 筆記本陸續增加，不妨在書背或上緣側邊標示使用期間及內文主題（圖上）。想要依照不同主題整理每個靈光乍現的創意時，可運用「資料筆記本」（Info Book）的分類標籤，自行定義主題（圖下）。

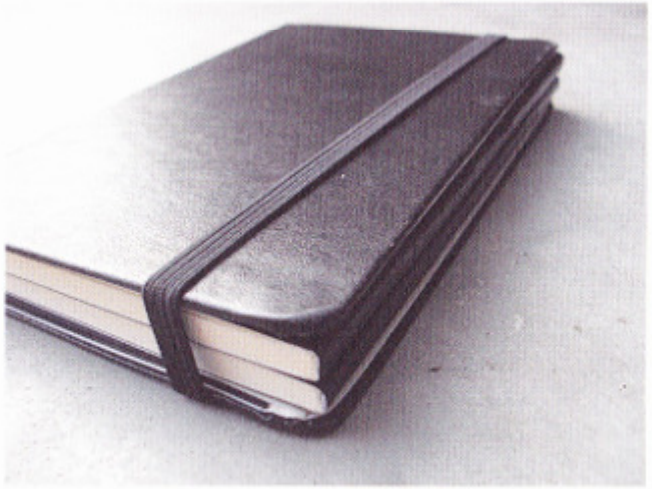
CARVING OUT 挖空

MOLESKINE 筆記本的改造中偶爾會發現驚人之舉。例如將口袋型的 MOLESKINE 內部整個挖空，製成 iPhone 保護盒（圖上），或是將手風琴檔案夾式的「備忘小袋（Memo Pockets）」挖空製成畫框（圖下）。



MY SPECIAL 個人風格

也可嘗試ＤＩＹ，做出「個人專屬的 MOLESKINE 筆記本」。例如在擴充內袋上開個透明窗（圖上），或是回收硬殼封面外皮使用（圖下）。不斷嘗試的過程中，你會發現各種創意源源不絕地湧現呢。

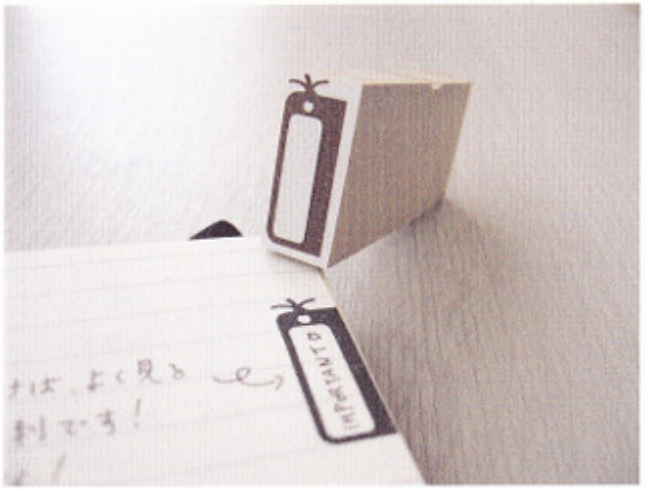


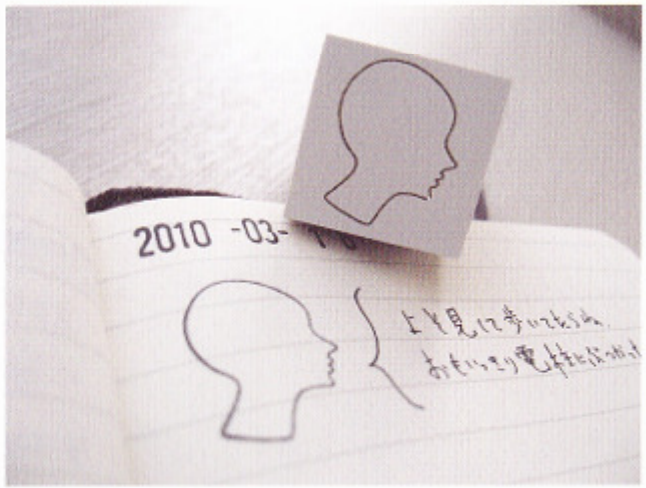
STATIONERY 文具用品

適合 MOLESKINE 筆記本的文具用品很多。例如：箭型書籤（Book Darts）可夾在頁面上任何一處（圖上），加個筆插（圖下）便能時尚地帶著筆一起走。

STAMP 圖章

蓋個戳印，就能輕鬆讓平淡的紙面變得饒富趣味。OSANPO Shopping 可愛的索引圖章（圖上）可以協助整理分頁，絮語圖章（圖下）則讓你隨時能在頁面上來段喃喃自語。





© OSANPO Shopping: http://store.qol-web.jp/

護照掉了，一點兒也不值得擔心。

但筆記本要是搞丟了，那可就是一大慘劇。

——布魯斯・查特文（Bruce Chatwin）《歌之版圖》（Songlines）

前言

一本幫您「擴充」腦容量的筆記本

本書將提供許多創意點子，教你如何將工作、生活還有人生中重要的回憶都納入MOLESKINE筆記本，開創嶄新的生活型態。

說到筆記本，有一個相當簡單易懂的比喻。它就像近來被廣為使用的個人電腦中的記憶體。

相信很多人都有過這種經驗。當你發覺電腦變得很慢，有些跑不動時，決定換電腦之前，會先試著增加記憶體來解決問題，往往立刻就有了驚人的顯著效果。這是因為記憶體在電腦性能中扮演著相當重要的角色。

我們的腦子雖然不能像電腦一樣更新替換，卻可以藉由一個簡單的小習慣來大幅度擴充這個相當於記憶體的部分。**這個小習慣，就是隨身攜帶一本筆記本。**

將筆記本視為自己身體的一部分經常帶著，在喜歡的場所隨手記下心之所

至的想法、在會議上逐一記錄發言內容、在旅途中留下紀念戳章，這樣一點一滴填入重要回憶的過程中，**筆記本會成為擴充記憶的「外接式腦袋」**。善用這顆「外接式腦袋」，不但不會忘記任何重要事項，還可以在紙上展開複雜的思考並進行整合，更重要的是那種**「重要事項都已記在本子裡」的安全感**，這份安全感能夠讓我們的腦袋全然解放，盡力從事更具創造性的事務。

為何非得是紙製的筆記本才行？

或許有人會問，為什麼非得要筆記本不可？甚至有人預言，紙張時代即將告終，今後所有的資訊勢必要移轉至手機、iPhone 或 iPad 這類數位化的工具。

不知你是否察覺到了？正因為這些數位化工具接踵而來，紙製筆記本和手帳所扮演的角色相對地變得更加重要。

數位化工具不僅可以方便記錄行程與工作，即使出門在外也能立即獲取最新的新聞或收發信件，就算不進公司，還是可以利用空檔處理諸多資訊。

然而，就算這些數位化工具能接收再龐大的資訊，處理這些資訊的腦袋若無法同步跟進，最後反而會落得被資訊淹沒的下場。

我們腦袋內的資訊比那些數位化工具更加多元且雜亂。裡頭隨時有一閃而過的念頭、未完成的塗鴉，正等待著孵育成為一個創意。若想周詳思考由外而來的訊息，進一步開發創意，**確實有必要由數位化世界暫時返回類比的世界裡**。

為此，一本無須擔心電源不足，可以自由自在、甚至站著就能記錄龐大資訊的筆記本就很重要，它就像是**「腦袋不可或缺的伙伴」**。

在數位化工具耀眼的光環背後，有一道讓人無法忽視的頎長身影，那就是類比式的筆記本。

最適合作為「外接式腦袋」的 MOLESKINE 筆記本

實際上，並非所有市面上的筆記本或手帳都能完全滿足剛才所提到過的條件。

例如大多數商務人士使用的「萬用手冊」，裝在大大的皮套內，看起來頗具質感，裡頭的多孔夾可以隨時將紙張裝入或取出。但說到它的攜帶性與相關附件消耗品的花費，似乎不是那麼理想。

至於文具店裡常見的筆記本或記事本，大多便宜又方便攜帶，卻無法手持站立書寫，頁數也往往不足以容納大量資料，還有不易保存的缺點。

但是，有一種筆記本完全克服以上障礙，光是拿在手上就令人感到心情愉悅。那就是**長久以來深受作家、藝術家支持愛用的「傳奇筆記本」，如今在全球擁有眾多粉絲的 MOLESKINE 筆記本。**

MOLESKINE 筆記本不但兼具方便攜帶與簡約設計的優點，容易書寫及紮實耐用的特色更是無與倫比。

沒有任何多餘裝飾的內頁，使用起來相當自由，不論文章書寫、繪圖、貼貼紙、蓋章，甚至是水彩畫都毫不受限。

為搭配不同用途，更有多種尺寸及格式。作為「外接式腦袋」，這本筆記本正是你的最佳選擇。

然而，似乎也有人因為 MOLESKINE 筆記本的簡約設計，對它抱持一種「門檻很高」、「難以下筆書寫」的印象。有的人好不容易有一本在手，卻因為不知該寫什麼而遲遲無法動筆。

有鑒於此，**身為 MOLESKINE 筆記本的長期愛好者，本書作者除了在書中公開所有使用訣竅外，更網羅了全球 MOLESKINE 粉絲的各種活用法與改造技巧。**

為涵蓋如此廣泛的主題，本書由兩位對 MOLESKINE 筆記本有著無比熱愛的作者共同執筆。

本人（堀）身為「Lifehacking.jp」版主，以追求工作效率化的技巧為主題架設部落格，曾經介紹過各式各樣 MOLESKINE 筆記本的使用與改造方法。因此，本書的第1章（關於 MOLESKINE 筆記本的基本說明）、第2章（筆記技巧「全方位記錄（Ubiquitous Capture）」的介紹）、第3章（利用筆記本整理資訊）及第4章（商務活用法）由在下負責撰寫。

另一位作者，中牟田洋子小姐，則是 MOLESKINE 的粉絲網站

「moleskinerie.jp」版主，過去曾介紹過不少藝術及旅遊相關的MOLESKINE筆記本應用實例。在此借助她在筆記本方面的廣博見聞，負責為各位介紹第5章（MOLESKINE筆記本使用實例）、第6章（改造方法）及第7章（搭配性絕佳的文具用品）。

本書收集許多必須在部落格或英文網頁上才能得知的訊息，只要有這一本書，讀者將可從中得到所有妥善利用MOLESKINE筆記本的必備知識。

讓這本書豐富你的人生

「你為什麼對MOLESKINE筆記本如此執著呢？」

每當有人這麼問起，我總會認真地回答：「因為我熱愛自己的人生啊！」

目前為止，個人已陸續使用過十多本MOLESKINE筆記本，從日常生活的瑣碎雜事到珍貴的重要回憶等，累積了大量的手寫資料。只要一打開筆記本，多年前至今所經歷過的工作或大小事項都能立刻在腦海中重現。

其中最珍貴的是，**與家人之間的回憶、讀完某本書後的感動、不經意間察覺到的小發現**。這些記憶就像一顆顆寶石般，散見於筆記本中。**它，就等同於我的人生**。

將MOLESKINE筆記本當作「外接式腦袋」來擴充記憶的空間，不僅方便，還能成為我們日後咀嚼人生豐富滋味的媒介。

身為本書作者的我們在書中最想傳達的，正是這種透過筆記本來正視人生的生活態度。

即使多那麼一位也好，本書若能盡一言之助，讓讀者在MOLESKINE筆記本上記錄下人生，生命因而變得更豐富，將是我們無上的喜悅。

二〇一〇年　八月

堀　正岳

前　言　一本幫您「擴充」腦容量的筆記本　1
為何非得是紙製的筆記本才行？　2
最適合作為「外接式腦袋」的MOLESKINE筆記本　3
讓這本書豐富你的人生　6

第1章　為何 MOLESKINE 筆記本會雀屏中選

MOLESKINE筆記本究竟是何方神聖？　16
基本款式與規格　18
作為累積經驗之「手帳」的使用方法　23
為何MOLESKINE筆記本會雀屏中選？　26
愛好「自由」的精神　31
與數位化工具在使用上的區隔　34
開始試著寫寫看　39

第2章　將人生放入 MOLESKINE 筆記本中

在忘記之前先記下來的全方位記錄法　46
全方位記錄的基本規則　51
全方位記錄的形式　55
依記錄內容選擇文章體裁與文字量　58
大膽地標明話框　62
快速記錄時就用Rhodia便條紙　64
學會掌握及表達感情的寫法　65
把痛苦也寫進去的好處　68
別漏掉最重要的部份　70
用標籤貼紙來置入圖像　72
利用印章做為記錄的捷徑　74
學會全方位記錄　76

第3章　MOLESKINE 筆記本的「三階段活用法」

活用MOLESKINE筆記本的三個步驟　80
「每日審閱」突顯重要資訊　84
每日審閱的進行方法　86

contents

結合頁與頁的「超連結」 89
方便檢索的「索引標籤」 92
以「分類」來排序 94
用「符號識別」立即傳達該頁的氣氛 96
「擴充」頁數 98
「每週一次」重新審閱資訊間的關連性 101
藉由「每週審閱」讓資訊永續化 103
「索引製作」讓你立即找到重要資訊 105
以「串聯手法」將片段記錄集中在一起 107
不翻開筆記本也能看見內容的祕訣 109
用「超筆記」（meta-note）集中散亂的資料 112
利用Evernote讓MOLESKINE筆記本數位化 115
在書背留下印記畫上完美句點 117
過去的筆記本將成為今日的助力 119

第4章 MOLESKINE筆記本的「工作活用技巧」

該從萬用手冊「畢業」了 122
「能幹的人」會做出自己專屬的手帳 124
選擇適合自己的日誌 126
改造成迷你萬用手冊 130
利用日誌來紀錄「時間軌跡」 133
靠「行動選單」輕鬆以分鐘為單位來活用時間 136
與數位工具連結的書寫法 139
利用MOLESKINE筆記本製作「GTD系統」 141
利用記者型筆記本寫下「目前該做的事」 148
在備忘小袋裡放入資訊卡做「待辦事項管理」 150
確立能夠經常省視目標的架構 152
讓偶然的邂逅產生創意新點子 154
利用Folio繪圖冊每天畫一張心智圖 156
將Folio文件夾當成工作的公事包 158

第5章 MOLESKINE 筆記本的「日常活用法」

不要對MOLESKINE的使用方式設限 162
圖文日記 163
用鋼筆和文字寫日記 166
交換筆記 169
閱讀日記 171
相簿 175
旅遊札記 178
收集冊 183
食譜筆記 186
素描 189
活動巡禮 191
美食巡禮記錄 194
健康記錄 197
單字本 200

第6章 MOLESKINE 筆記本的「DIY 個人化方法」

製作全世界獨一無二的筆記本 206
如何隨身攜帶筆呢？ 207
特製絲帶書籤 211
裝飾封面 213
加上書衣 216
在擴充內袋加上小窗格 219
當成錢包隨身攜帶 222
硬殼＋三本輕便筆記本或兩本彩色封面筆記本 224
利用MSK 227
將節慶日寫在日記上 230
在保存方式下功夫 232

第7章 最適合搭配 MOLESKINE 的文具

Meisterstück／Safari 236

第 1 章

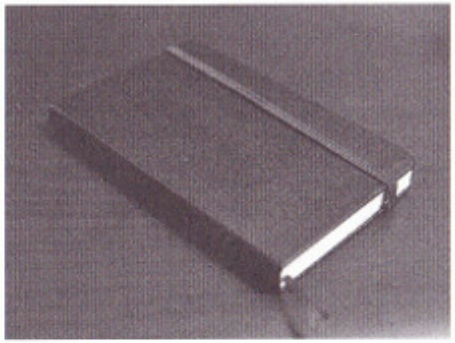
為何 MOLESKINE筆記本 會雀屏中選

Pelikano Jr.／Rapid 237
JETSTREAM三色原子筆／彩色鉛筆 238
便利貼／索引標籤貼紙 239
透明文件口袋夾／行事曆便利貼 240
箭型書籤／MT紙膠帶 241
隱形膠帶／DYMO OMEGA標籤機 242
透明彩色標示貼紙／筆插 243
側筆夾／日期印章 244
印章套組／索引印章 245
絮語印章／夾尺 246
安全魔術裁割刀／文件袋 247
多格收納包／PoGo隨身印表機 248
後記 249
MOLESKINE筆記本一覽表 262

MOLESKINE 筆記本究竟是何方神聖？

近年來，在筆記本、手帳風潮持續不輟下，有一款筆記本正默默吸引眾人熾烈的目光。那就是有如高級精裝書般包覆著油布外皮[2]，上頭有著引人注目的獨特彈性束帶的 MOLESKINE 筆記本。

MOLESKINE 筆記本的原型，是法國自古以來為大眾所愛用的黑色皮革筆記本。根據記載，兩百年前的巴黎文具店裡就已販售該商品，其紮實耐用的特色與極佳的防水性，深受藝術家與作家們的喜愛。



基本款的口袋型 MOLESKINE 筆記本
MOLESKINE 筆記本的特色是油布封面外皮及彈性束帶，無論置放何處，皆可見其獨特的優雅風采。

註 2　上過油的厚質布料

擁有如此悠久的歷史，再加上知名畫家、作家們的愛用與加持，造就了今日的 MOLESKINE 成為「傳奇筆記本」。

例如畫家巴布羅．畢卡索、亨利．馬諦斯等人就是把這款筆記本當成創作的草稿筆記使用。聽說，文森．梵谷的著名畫作《向日葵》的素描底稿就是畫在這款筆記本上。

至於作家、思想家中，厄尼斯特．海明威、超現實主義的安德烈．布列東、還有知名旅遊作家布魯斯．查特文也是這款筆記本的愛好者。它那比擬鼴鼠皮的光滑觸感，讓查特文將這筆記本取名為 MOLESKINE[3]。

一九八六年，由於在法國圖爾地區以家族式經營的小製造廠結束營業，讓 MOLESKINE 的歷史面臨終結。MOLESKINE 筆記本愛好者間曾流傳著一則知名的軼事：當初查特文為澳洲之旅打算訂購一百本 MOLESKINE 筆記本隨行，巴黎 Rue de l'Ancienne Comédie 街上的文具店老闆娘悼念似地對他表示：「Le vrai MOLESKINE n'est plus」（真正的 MOLESKINE 已不復存在了）。

停產的 MOLESKINE 筆記本，直到一九九七年才由米蘭一家小出版社

註 3　當年查特文以英語發音命名，將 MOLESKINE 讀為 [molskin]，但沿襲目前在義大利販售的商品發音，本書將之統稱為 [moleskin]。

Modo&Modo（日後的 MOLESKINE 公司）依照傳統製法與設計予以復刻上世，成為今日的 MOLESKINE 筆記本。

自從 MOLESKINE 筆記本再度問世，在全世界擄獲了許多粉絲。日本國內的愛好者也人數眾多，幾乎每家主要書店內都可以發現它的身影。

基本款式與規格

乍看之下，MOLESKINE 筆記本與一般市售手帳或筆記本似乎沒有太大的不同。然而，一旦拿在手上翻看過後，相信你會即刻感受到「**這本筆記本似乎有些不太一樣**」。

首先最大的不同，是它的外觀與觸感。

實際拿在手上一看，MOLESKINE 筆記本就像一本裝訂精美的精裝書。油布包覆的外皮，硬度足以讓人手持站立書寫又不扭曲變形，同時有著溫和的觸

感，教人愛不釋手。

為了防止隨身攜帶時內頁散亂敞開而附加的**彈性束帶**，也是 MOLESKINE 筆記本的標誌。即使夾入大量紙張或相片，只要有這條束帶就完全不怕掉落或遺失。

翻開 MOLESKINE 筆記本，你一定會注意到它內頁張數之多吧。以口袋型的一九二頁和大型的二四〇頁來說，遠超過一般普通的口袋型筆記本。

此外，MOLESKINE 筆記本是以強韌的線裝製法製作，無論翻到哪一頁都能完全攤平至一八〇度，就算反覆使用，也少有紙張脫頁的現象。

所採用的奶油色中性紙張，看起來宛如年代久遠的羊皮紙。這樣的紙張其實也有一番巧思在

MOLESKINE 筆記本的特徵

①彈性束帶。
②硬殼外皮。依種類之不同，也有軟皮款式。

③圓弧形邊角。
④中性紙。

⑤絲帶書籤。
⑥用布補強的硬卡紙擴充內袋。

內。如果是一般的純白紙張，原子筆墨跡寫在上頭會顯得過於閃亮刺眼，奶油色的紙張可以讓字看起來柔和一些。

翻開筆記本最後，封底的內側有個用布補強的「**擴充內袋**」。這也是MOLESKINE的特色之一。那些無法夾入筆記本裡的小東西、或是小紙片之類的，都可以保存收納在裡面。

就連一些乍看之下毫不起眼的小地方也用心細微、毫不馬虎，亦是這本筆記本的魅力所在。例如：四個邊角呈現巧妙的圓弧狀，即使放在包包裡帶著走也不會因擠壓摩擦而破損，至於堅固耐用的硬殼外皮，讓你在站立書寫時可以當成墊板使用。

MOLESKINE筆記本有眾多規格款式，大多承繼了上述的種種特色。認真說來，這些特色就是MOLESKINE筆記本的DNA。

MOLESKINE筆記本的規格款式

粗略來分，MOLESKINE筆記本的尺寸有**口袋型**（Pocket）與**大型**

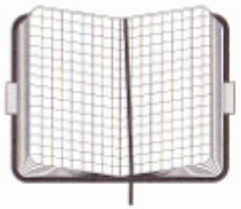
MOLESKINE 筆記本的規格款式

基本上有橫間（Ruled Notebook）、方格（Squared Notebook）、純白（Plain Notebook）三種。尺寸則有口袋型與大型。

內頁規格

橫間筆記本

最普遍的款式



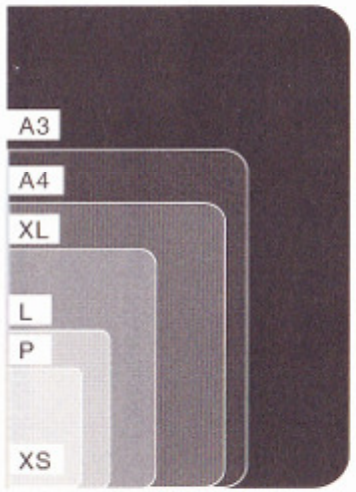
方格筆記本

適用於素描、繪圖等。每格是 5 平方公釐

純白筆記本

沒有邊線、框格，可享受書寫（塗鴉）的樂趣

尺寸



口袋型：192 頁

大型：240 頁

超小型（XS）：6.5 X 10.5 公分

口袋型（Pocket）：9 X 14 公分

大型（Large）：13 X 21 公分

加大型（XL）：19 X 25 公分

A4 型：21 X 29.7 公分

A3 型：29.7 X 42 公分

（Large）兩種。基本上是硬殼外皮，但也有**軟封面**和上下翻頁的「記者筆記本」（Reporter）系列。

各種款式都有一些固定的規格，最常見到的就是**橫間**（Ruled Notebook）、**方格**（Squared Notebook）以及**純白**（Plain Notebook）。

另一方面，也有給喜歡繪畫的人使用的「**繪圖冊**」（Sketchbook）、可在五線譜上譜曲的「**音樂本**」（Music）、可用來分類的「**資料筆記本**」（Info Book）、能由A記錄到Z的「**地址手冊**」（Address Book）、可裝小東西的「**備忘小袋**」Memo Pocket」、可伸縮開闔的「**和式筆記本**」（Japanese Album）等奇特的筆記本。詳細請參閱書後附錄的「**MOLESKINE 筆記本一覽表**」。

如果是入門的第一本，建議選擇口袋型的橫間（Ruled Notebook）筆記本。除了攜帶輕便之外，橫格線也易於書寫。若是經常需要從事設計或繪圖，則建議使用純白（Plain Notebook）款式。

作為累積經驗之「手帳」的使用方法

無論MOLESKINE筆記本看起來有多麼高級，擁有多悠久的歷史，它最基本的作用就是當成一本「筆記本」來書寫。

說到筆記本，大多會聯想到以前在學校用的國語或數學筆記、工作上談論公事用的記事本，或證照考試用的重點筆記，還是家庭帳簿、育嬰雜記之類的吧。

因為無法完全記住學過的東西或紀錄，才會將重點記在筆記本裡，以便日後回想。主要的目的僅在於記錄所學，幫助記憶。

但是，進一步善加利用MOLESKINE筆記本的話，你將會強烈體認到它作為「手帳」的用法與效能。

那麼，筆記本和手帳究竟有何不同？

兩者看似相同，卻有幾個關鍵性的差異。

首先，**手帳是隨身攜帶、書寫的工具**。例如很多人使用的「萬用手冊」，

前提就是方便工作上可以隨時攜帶，附有收納車票或名片的小口袋之類的附件。

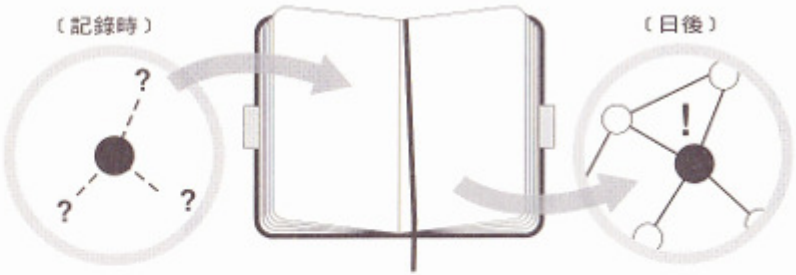
筆記本則是配合工作或讀書等目的才帶著，不見得經常會隨身攜帶。

第二項差異，在於**累積所產生的價值**。手帳上所記錄的事項，其重要性在當下通常並不明確。像是重點摘錄一段引起你注意的新聞報導、將臨時想到的事情記錄下來等等。

在手帳中的訊息不斷累積的過程中，彼此間會產生一些意想不到的關連或新價值。至於筆記本，主要還是在於記錄工作和學業的一些重要內容，避免遺忘，其目的在於「擴充記憶」。一般的用法多是用來整理內容、整合要點。

換句話說，**如果筆記本是用來記住已知的重要事項，「手帳」則是用來記錄一些具有開創未來可能性事物的工具。**

用來串聯眾多訊息的「手帳」的使用法



民族學界大師**梅棹忠夫**在其著作**《知性生產的技術》**中，曾提到高中時代讀過一本有李奧納多．達文西出場的小說後，所體驗到的感動。該作品中的達文西，口袋裡總是放著一本手帳。據說當學生採買回來時，達文西還會一一詢問價錢記錄下來，連這種乍看之下無用的小事都不放過。

一本包含如此強大知識欲及好奇心的手帳，梅棹教授稱之為「發現的手帳」。將引發你興趣的事物由頁面的一角開始，如蠶食般寫滿密密麻麻的記錄，將每一天的知性活動一點一滴蓄積在紙上。這些累積的訊息將會帶來更多的新發現。

必須記錄下這些看似無用的訊息的原因，在於我們無從得知這些訊息日後將產生何種關聯。

即使現在不知其重要性，只要是有興趣的資訊，就別忘了記錄下來。將自己的好奇心當作過濾器，在手帳上濃縮屬於自己的知性喜好。隨著這些紀錄的

累積，你將會從中找到新的發現。

針對這個目的，MOLESKINE 筆記本的龐大頁數正可說最適合不過了。再者，它那堅固可供長期使用的特點，也方便用來累積資訊。為方便稱呼，本書雖然統稱它為「MOLESKINE 筆記本」，但 MOLESKINE 早已成為超越筆記本功能的「手帳」了。

為何 MOLESKINE 筆記本會雀屏中選？

關於 MOLESKINE 筆記本，最常被問到的問題就是：「為何非得要 MOLESKINE 不可？」

筆記本的話，平常在便利商店也買得到，種類多又便宜。就算是手帳，也有數不清的種類可供選擇。那麼，究竟為什麼有如此多人堅持選擇了 MOLESKINE 筆記本呢？

個人認為，**原因在於 MOLESKINE 筆記本擁有消費者在其他商品上無法獲得的價值，以及使用過程中可建立的生活風格**，才會讓眾人感受到它的魅力。

相對於其他筆記本或手帳，MOLESKINE 筆記本的價值與優勢大致可分為下列四項。

①堅固耐用

MOLESKINE 筆記本的裝訂像書本一般紮實，好處就是無論經過多少年依然堪用。

我所使用的第一本 MOLESKINE 筆記本距今已有五年歷史，雖然內頁紙張已開始慢慢泛黃，但書背部分依舊堅實牢靠，就算用個十年也不成問題。

記錄在筆記本裡的資料，有些可以立即活用，有些則是幾個月、一年、五年之後，甚至是十年以後才派上用場。因此，筆記中的內容必須妥善加以保存。

當然，更簡單的百圓筆記本一樣可以用，**考慮到之後要再回去找這些資料很不方便，用 MOLESKINE 筆記本來延長資料的壽命其實是一項有利的投資。**

②分量

與堅固耐用並列的特點，就是MOLESKINE筆記本的分量。以口袋型來說，一九二頁的龐大數量，就算一天寫個幾頁也能用上好幾個月。

一般的筆記本或手帳，頁數頂多是這個分量的幾分之一，若以相同的速度來使用，伴隨著冊數增加而來的遺失風險也就更高。MOLESKINE筆記本可讓你在相同的使用量下以最少的冊數來管理保存。

除此之外，**這麼多的頁數無形中還會產生一種神奇的效果，讓人書寫的分量也隨之增加。**當筆記本的空白頁數減少至十頁以下時，我們很容易因為潛意識覺得「已經寫不下」，而放慢速度並漸漸疏於記錄。但MOLESKINE筆記本卻可以一頁接著一頁，讓人安心無虞地不斷書寫下去。

③規格化

將書寫完畢的MOLESKINE筆記本擺放在書架上，與整齊排列的文庫本或精裝套書相比毫不遜色。隨著尺寸相同的筆記本一冊冊增加，感覺就像在編寫

一套屬於自己的人生傳記。

因此，**「保存筆記本時的尺寸大小要統一一致也是重點之一。」**目前的MOLESKINE筆記本完全復刻自查特文當時的版本，相信今後應該也會長久保持不變。

不同的是，我們較為幸運，無須像查特文那樣事先為將來訂購「一百本MOLESKINE筆記本」。

再者，歷經漫長歲月淬鍊後的MOLESKINE筆記本更是獨具風格，可讓人充分體驗擁有的樂趣。內頁色澤將更趨柔和，油布外皮或許會因為時間的流逝而失去新品才有的緊實感，卻因此而多了一些溫潤的觸感。

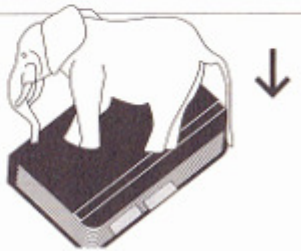
如此兼具功能性與美感，亦可說是MOLESKINE筆記本在全球廣受支持的原因吧。

④DIY

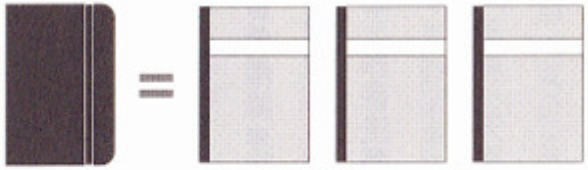
乍看之下這一點似乎與規格化相互矛盾，但MOLESKINE筆記本的簡約

選擇 MOLESKINE 筆記本的原因

①堅固耐用

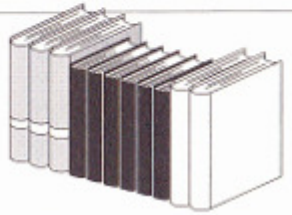


②分量

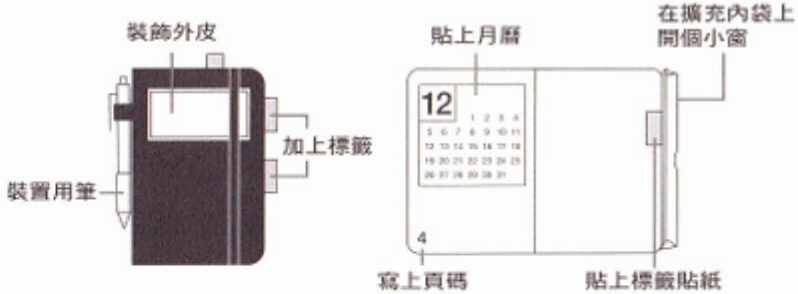


百圓筆記本 2～3 本

③規格化



④ DIY



風格與機能性格式確實刺激了使用者「**我要如何使用？**」的想像力。全世界的 MOLESKINE 粉絲網站上，不斷有愛用者在熱烈討論用什麼筆來書寫最好、要貼上何種標籤、與哪些文具用品是絕佳搭配，還有如何將它加以改造才會更方便等等。

詳細內容在本書的第5、6章會有進一步解說。總而言之，MOLESKINE 與一般格式化的筆記本不同。使用者能夠依據自己的需求自行變更規格與使用法，這樣的個人化也是它的一大優勢。

因為簡約所以充滿無限擴充的可能性，這就是擁有 MOLESKINE 的樂趣之一，也是它之所以廣受全球粉絲支持的重要原因。

愛好「自由」的精神

另一方面，也有不少人被 MOLESKINE 筆記本具有的「**自由**」**精神**吸引。

一開始選擇使用萬用手冊的人，也許是因為想要選擇格式規劃整齊、用途分明的手帳。

一旦實際使用過，便會接連發現使用上的困難。就是必須配合筆記本或手帳改變自己的使用習慣，因而產生本末倒置的現象。也有不少人發現，工作上合用的筆記本或手帳不見得適合帶回家書寫、或是帶著出門旅行。

不論看起來有多麼高級，實在很難想像上山遊玩時隨身帶著一本有皮質封套、聖經尺寸的萬用手冊。如果是口袋型 MOLESKINE 筆記本的話，似乎更容易融入山川景色之中。

為何會產生如此的差異？秘密就在於它完全不加裝飾的簡約設計。

MOLESKINE 筆記本的頁面上沒有任何多餘的

旅途也不忘 MOLESKINE 筆記本
MOLESKINE 筆記本無論在城市或自然景色中，都不會有格格不入的感覺。相片中是登山後在溫泉小憩時所拍攝的鞋子與 MOLESKINE 筆記本。

裝飾，無論何種書寫方式、畫上哪些圖案、如何使用，都不會有「突兀」的感覺。**它那簡單的頁面，就是為了發展各種可能性而敞開的。**

MOLESKINE 筆記本整本都是橫間、方格頁面，既沒有一般筆記本上常見的標題，也沒有預留任何可供註明日期的欄位。省去這些無謂之物的單純留白，更能激發使用者的創意。不限定任何必須依循的使用方法，代表不管怎樣用，都是正確的。

「自由自在」正是 MOLESKINE 筆記本的靈魂。

近年來，社會上多了一些自由選擇工作場所的遊牧上班族（Nomad Worker）。在他們的支持之下，MOLESKINE 筆記本也引起了相當的關注。

原本，MOLESKINE 筆記本就因為是旅遊作家查特文在旅行時的必備品，而有了「**旅行筆記本**」這個別名。除了它可供站立書寫的硬殼外皮、以及內頁間夾入資料紙張也不會掉落的彈性束帶等，便於使用的特色外，還有不少人是因為 MOLESKINE「**愛好自由的精神**」而為之傾倒。

這些討厭束縛的遊牧上班族，他們「右手 iPhone、左手 MOLESKINE」在

街上工作的身影，可說是融合新舊事物後的一種極富個性的形象。

就是這樣「**書寫方法的自由**」、「**使用方式的自由**」以及「**使用場地的自由**」的形象，擄獲了眾多粉絲，並成為讓他們愛不釋手的魅力來源。

與數位化工具在使用上的區隔

關於筆記本和手帳的討論，有一個無可避免的議題，就是如何在使用上與近年發展迅速的數位化工具之間做區隔。

常常有人問我，雖然想試試 MOLESKINE 筆記本，但目前不論行事曆或通訊錄大多都使用手機、iPhone、iPad 來管理，這麼做會不會是多此一舉？

在網路上，經常可以看到「類比式工具好？還是數位化工具好？」這種二選一的討論，似乎總得不到一個確切的結論。

然而筆者認為，這樣的質疑與討論，前提其實是有瑕疵的。「哪個工具最

適合用來記錄日常大小事？」這樣的想法，就是將選定工具外的其他工具一併排除。無論選擇了紙製筆記本、手帳，還是 iPhone、iPad，目前沒有任何一項工具是完美無缺的，最後終究還是得面對該工具所無法涵蓋的弱點。

所以，我們必須改問：「**究竟要在哪種場合使用哪種工具，才能夠完整記錄所有日常大小事？**」在此筆者就筆記本、手帳和數位化工具做了個比較。

參閱下一頁的表格便可發現，筆記本、手帳與手機、iPhone、iPad 這些數位化工具在使用場面與方法上有極多重疊的部份。難免會讓人想選擇其中一項統一使用。但還是免不了幾個關鍵性的差異。例如，數位化工具的電池若電力不足便無法使用。就算還有電力剩餘，心裡總還是會記掛著殘餘電力，無形中限制了資訊輸入的分量。

此外，雖然數位化工具在處理一些行程表或公事上的定型化資料非常方便，若只是想隨便塗鴉一下的話，反而會耗去很多時間。單就文字書寫來說，使用筆記本或手帳可以藉由筆觸與力道來賦予文字表情，但數位化工具在這方面的表現顯然略遜一籌。

紙製筆記本、手帳與數位化工具的比較

	紙製筆記本、手帳	數位化工具
可處理的資料	文字、手繪圖案等	相片、多媒體資料
格式	不定型、隨心所欲記錄	最基本的定型化資料。受工具功能限制。
無法使用的場所	除了暗處外幾乎都沒問題	例如醫院或電車上
使用上的限制	頁數的限制	電力的限制
資料檢索性	低（第3章將介紹改善方法）	高（但僅限於文字資料）
資料永續性	高	高（但須花時間備份）
記錄速度	快	依資料性質有所不同。行程表、相片這類形式固定者可快速完成。
可攜帶性	高	高（與筆記本、手帳相比，需要小心使用）

至於資料檢索方面，筆記本、手帳確實比不過數位化工具。要像搜尋Google那樣在筆記本上找資料是很困難的。也許有人光憑這一點，就認定MOLESKINE筆記本這類紙張工具早已跟不上時代，難以使用。不過，我們也許可以切換一下思考，將重點放在「使用筆記本和手帳時，該怎麼做才能提升檢索功能」。

我們永遠不知道創意或想記錄的事項會在何時、以何種方式出現。**當然，也不能在想要記錄的當下才去選擇工具。**因此，在筆記本、手帳與數位化工具選擇的問題上，不該只想著如何擇一排他，而是要巧妙地搭配運用。

例如：工作上的內容或行程表這類幾乎是固定型態的事項，盡量以手機或iPhone這類數位化工具處理。至於需要快速記錄的部份，就先記入MOLESKINE筆記本，之後還可以進行「同步化」的步驟。（詳細內容請參照第3章的解說）

相片、聲音、動畫這類資料也屬於數位化工具的範疇。相片光是儲存下來瀏覽，有時會無法讓人理解拍照當初的目的。因此，拍攝相片後將它貼入

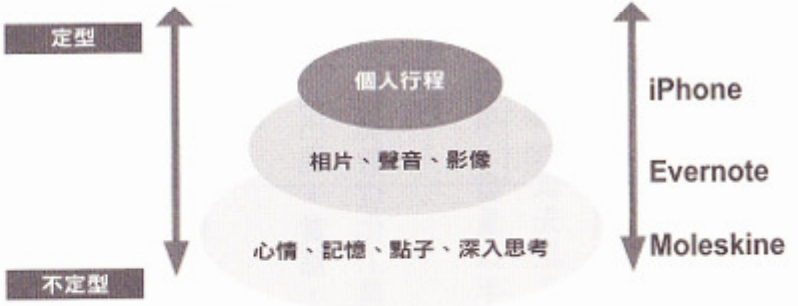
MOLESKINE 筆記本內並加上解說文字，就是一種搭配運用的方式。

數位化工具中的「Evernote」服務相當方便，能將文字或相片組合成有如筆記本、手帳上的資料。Evernote 有自動檢索與識別圖像內文字的功能。可以運用此項功能，將 MOLESKINE 筆記本的內容數位化。

這麼一來，類比式紙張與數位化工具之間的分界將逐漸模糊。然而，有哪些東西是非得用 MOLESKINE 這樣的紙製筆記本、手帳來記錄的呢？

那就是瞬間浮現心頭的點子、想法、平日的記憶或回憶，或是隨手的塗鴉、圖表等，**無法納入數位化工具中、具高度創造性的範疇**。

紙張與數位化工具間的搭配運用



許多人因為忙於工作，平日只注意到公事內容與個人行程，漸漸變得只想使用數位化工具。可是，如果要完全包含像是工作上的新創意、讀完某本書後的感動、與家人間的回憶等人生中最重要的一切時，決不能輕忽筆記本、手帳的存在。筆者個人將 MOLESKINE 筆記本視為 iPhone 這類數位化工具的「留白」。這是在定型化資料來來去去當中，暫時放空自己任意書寫塗鴉的留白，同時也是為了捉摸不定的記憶所備用的留白。

巧妙地搭配數位化工具使用，MOLESKINE 筆記本才能成為豐富你人生的「留白」。

開始試著寫寫看

了解過 MOLESKINE 筆記本的歷史與特點之後，差不多是時候擁有一本，並試著使用看看了。只要是大型書店，都會設置專門販售 MOLESKINE 筆記本

的櫃位。**若您附近沒有大型書店，亦可經由日本銷售網「MOLESKINE.co.jp」的購物網站**[4]來購買。拿到MOLESKINE筆記本後，首先要做的第一件事，便是在第一頁填入一些資料。所有MOLESKINE筆記本的第一頁都有「In case of loss, please return to」這個欄位。這個設計是為了讓你填入持有人的連絡資料。

旅遊作家查特文，曾在其代表作《歌之版圖》（Songlines）中寫下這段話：「護照掉了，一點兒也不值得擔心。但筆記本要是搞丟了，那可就是一大慘劇。」為了防止不小心遺失這本記錄自己部分人生的筆記本，事先寫上連絡資料，可以方便拾獲者交還。

若是不想標明連絡地址，也可以只寫下電話或電子信箱。此外，有個欄位可供註明給拾獲者的報酬，若你不願意填入金額，也可以選擇「招待一頓午餐」之類，盡量發揮幽默巧思，激發拾獲者歸還的意願。

手上既然有了一本嶄新的MOLESKINE筆記本，建議你即刻開始試著寫寫看。聽起來雖然像在說笑，我時常耳聞某人買了一本全新的MOLESKINE筆記本，卻因為太過在意該在那美麗的頁面上寫些什麼，最後決定暫時將它擱在那

註4 http://www.MOLESKINE.co.jp
亞洲官網 http://www.moleskineasia.com

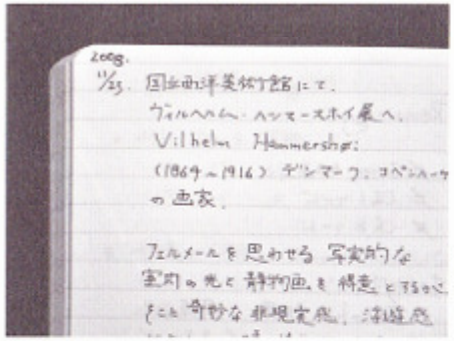
兒。

雖說可以在這全白的頁面上自由自在任意書寫，但筆者認為一般人要跨出第一步或許真的有些難度。接下來，就讓我們依循下列說明的基本記錄方式，從第一頁開始著手寫寫看吧。

①一定要註明日期

書寫前首先要標明日期。「二〇一〇年七月七日那天發生過什麼事？」人腦不擅長像這樣記憶正確日期，反而比較擅長回想「那件事情的前後發生過什麼？」。

標明日期之後，可藉由前後文來推算「哦～原來是那個時候！」，幫助自己回想。這種標明日期的習慣，對一般的學習筆記也很有幫助。



書寫時必定註明日期
以數位化工具中的相片模式來傳送筆記內容時，日期若無法一目了然，資料便容易產生混淆雜亂。

②活用擴充內袋

擴充內袋是MOLESKINE有別於其他筆記本的特點之一。建議經常意識到它的存在並善加運用。首先從保管散落在桌上的收據和名片開始，感受一下擴充內袋的各種使用可能吧。當你習慣之後，可以將它作為資料貼上筆記本前的臨時保管內袋，或是用來裝些小東西等，找出屬於自己的獨特風格。

③試著站立書寫

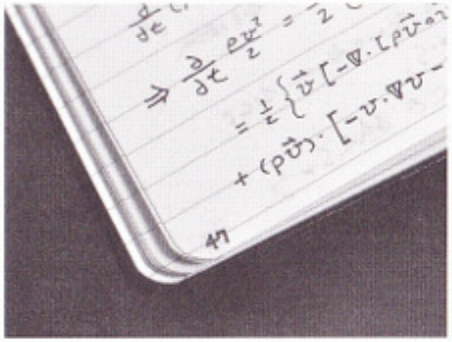
如前所述，MOLESKINE筆記本的硬殼外皮在站立書寫時可當成墊板使用。由於這是其他筆記本沒有的特點，一開始必須給自己製造些機會嘗試看看。當你實際體驗過，確知「真的很方便書寫！」後，即使再次處於之前因為書寫不便而無法記錄的場面，也會自然而然地動起筆來了。

無法容納在內頁中的物品就放入擴充內袋吧
像是收據、各種卡片、名片等，內頁裡放不下的就先擺進擴充內袋裡。

④填入頁碼

由於MOLESKINE筆記本的頁碼眾多，若不事先標明頁數，事後查詢參考資料時會有困難。如果覺得每頁都標註太麻煩，也可只標明偶數或奇數頁面。根據文獻記載，查特文也在筆記本的每頁都寫上了頁碼，這個小動作將和第2章、第3章中介紹的各種活用法有關。

實際在MOLESKINE筆記本上動筆，體會那種遨遊在廣闊頁面裡的爽快感受的同時，你也會開始疑惑該如何妥善利用全然開放的書寫空間與大量的頁數。



填入頁碼
考慮到日後在大量頁數中查詢資料的方便性，請事先填入頁碼。雖然有點麻煩，這個小動作對後章將為各位詳述的技巧運用相當有利。

第 2 章

將人生放入 MOLESKINE筆記本中

雖說 MOLESKINE 筆記本的基本使用方法就是「自由自在」，為了不讓初次使用者在剛入門時不知所措，下一章開始，將為各位介紹活用 MOLESKINE 筆記本的具體技巧與使用實例。

在忘記之前先記下來的全方位記錄法

剛開始使用MOLESKINE筆記本時，你可能會被那大量的頁數所震懾住。感覺上不管怎麼寫，紙張永遠還剩那麼多，一年過後可能連一本都還寫不完。

當你想要多寫一點、想多加活用MOLESKINE筆記本時，將會直接面臨這兩個更深一層的疑問。

・究竟該寫些什麼？

・要為何而寫？

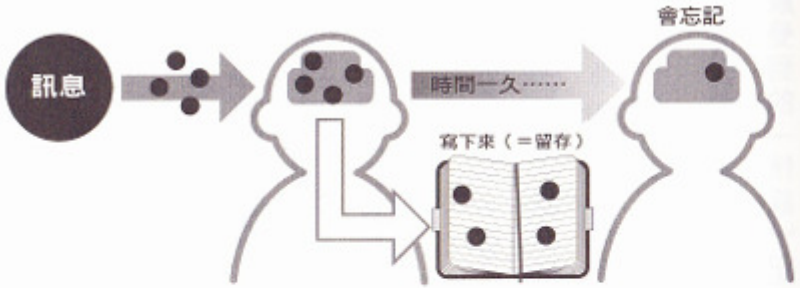
第一個疑問的答案很簡單。筆記本或手帳當然是為了「不要忘記」而寫，只要把「不想忘記」的事情全都寫下來就對了。讀書的內容、所見所聞、心中的想法，為了不忘記這些所以全都都寫下來。歸根究柢，**MOLESKINE筆記本擴充了我們的腦袋，代替我們進行記憶。**

第二個疑問的答案，只要我們想一下算數時所使用的計算紙就能明白。例如：乘法運算在九乘九以下的問題都不需要計算紙，可是當題目變成二位數或三位數以上時，難度就突然增加了。這時就需要將數字寫在計算紙上進一步運算。就像這個道理，為了不忘記而寫在筆記本上的，便是**事後打算再進一步思考，或藉此對自己的想法再次確認的事項。**

想要更進一步活用MOLESKINE筆記本，就必須清楚認識上述這兩點，養成將重要記憶全都存入筆記本中的習慣。這項習慣稱之為「全方位記錄法」（Ubiquitous Capture）。

專家指出，人類的短暫記憶只能記錄五至

在訊息從短暫記憶裡被擠出去前先寫下來



九項事物。如果我們不適時將舊訊息記錄下來，接二連三的新訊息就會把它們都擠出去。所以，**全方位記錄法就是要趕在短暫記憶消去之前，先將它們記錄在筆記本裡。**

只要徹底執行這項習慣，就可以排除過去「只將重要、有意義的事項記錄在筆記本裡」的限制，記錄的內容會頓時激增。將曾經關心過的事項一絲不漏記錄下來，事後想進一步思考運用時，就不會因為記憶殘缺不全而窒礙難行。

全方位記錄的概念，其實來自於近年在美國引發爆炸性風潮的工作管理法則「Getting Things Done」（一般取其字首稱為 GTD）。

GTD 所提倡的，就是將腦海中所有事物全都存放到外部可信賴的系統之中，像紙張或工作管理系統那樣。像這樣全方位無所不包（Ubiquitous）將事物擷取移轉（Capture）到紙張等工具的習慣，就稱之為全方位記錄（Ubiquitous apture）。

當移轉到筆記本時，**頁面上所記錄的不僅只是訊息，連同我們的記憶也一併轉移過去。**除了所發生的事情或工作內容，**就連當下感受到的「情感」記憶，也都因為記錄而有了再生的可能性。**

藉由全方位記錄，我們不僅不會忘記每天發生的事，連工作上相關的想法也因為躍然紙上而提高執行效率，而創意的種子也因為都記錄在筆記本中，彼此的激盪將使想像力更加活絡豐富，實際的好處不勝枚舉。

擷取後派得上用場的訊息雖然因人而異，但下列幾項，只要記錄下來就一定有用處。

每天發生的事

將當天特別的事項以時序排列記錄下來，日後回顧時便可輕易回想起經過內容。習慣這樣的做法後，就連多年前某場會議中所談論的內容，甚至是當時的氣氛都可以重現。

工作・個人行程

養成將「待辦事項」或「與他人的約定」記在筆記本中的習慣，就不須動

腦去記住，將可省去動腦記憶瑣碎事項的精力，提高頭腦的專注力。

閱讀感想・課業筆記

不論是閱讀或學習，只要是通過腦袋的訊息，多少都會留下印象。若把這些都記入筆記本裡，便可連結當時的感受、想法或經驗而不容易遺忘。此外，如果你記錄的是課堂上的內容，除了教課書的內容之外，最好也能把當時連想到的、感覺到的印象都寫下來，將有助於加深學習。

靈感・發想

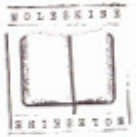
靈感會降臨在經常將它記錄下來的人身邊。將工作或興趣的各種點子毫不遺漏地記錄下來，除了可以避免遺忘，寫在紙上的點子也將帶來更多新的發想。

回憶

將那些置之不理便會逐漸遺忘的回憶或重要的記憶，全都寫在筆記本上

吧。多年後回顧時，會讓人宛如身歷其境，有種人生又重來了一遍的感覺。這就是全方位記錄的精髓所在。

本章將為各位說明，如何在MOLESKINE筆記本上達到全方位記錄的書寫方法，以及其活用法。



全方位記錄的基本規則

接下來，讓我們實際看看全方位記錄的實踐方法吧。

規則1　以時序排列來記錄

早上一起床，先把當天的日期大大地寫在筆記本中新的那一頁。如果報

紙上有任何吸引你的報導，便寫下它的標題或談論重點，就算只有兩三行也無妨。如果心中有一股「今天要好好大展身手！」的強烈意志，就趁還沒忘記之前先寫下來吧。不然等你到公司後，說不定早已忘得一乾二淨了。

通勤或上學的途中，往往會不斷浮現需要記錄下來的訊息。像是看了電車上的廣告所產生的想法，對某事覺得不可思議等，都可以記錄下來。

全方位記錄最初的規則，就是將這類的事項或想法以「時序排列」寫下來。或許有人會疑惑這麼做，重要和不重要的訊息都混在一起會不會不好。其實之後還有一個步驟，能讓重要訊息突顯現出來，所以儘管放手依時間順序記錄下來吧。

規則2　當場記錄任何想記憶的事物

再來的規則就是，**一旦覺得「想記住這件事」時，最好當下就做。**為此，當然必須隨身攜帶筆和筆記本。

無論是開會、與人閒聊的時候都不要錯過。筆者在談話當中拿出筆記本開始動筆記錄時，經常會遭到旁人取笑，但我總是毫不在意地表示：「我這個人很健忘，這就是我腦袋的硬碟。」

同時，還有許多資訊最好每天都記錄下來。例如，持續不斷記下每天所吃的食物或卡路里，當成個人的健康記錄。還有當天閱讀的書本內容、電視節目、或是如何運用某段時間等，即使是短短一、兩行，都可幫你填滿這一天之中「毫無記憶的空白區塊」。

規則3　降低「記下這樣的東西似乎毫無意義」的障礙高度

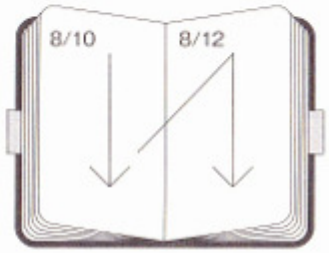
擷取訊息時，有人常因為覺得「記下這樣的東西似乎毫無意義」，打算就此放過。像這樣的「記錄障礙」若是置之不理，門檻會愈來愈高。到最後，只能任由時光流逝，讓MOLESKINE筆記本的頁面一片空白。

其實只要能夠引起你的注意，**通常很可能隱藏一些連自己都尚未意識到的**

全方位記錄的基本規則

規則①

依時序排列

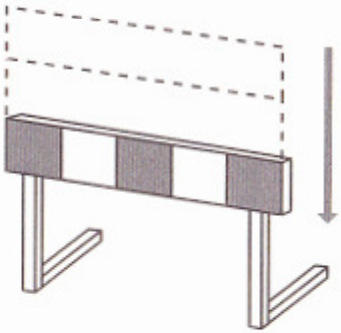


規則②

當場記錄

規則③

降低「這種事不必記錄」的障礙高度



重要事物。因此筆者建議，最好一開始就降低記錄的門檻。

對我而言，回家後與家人的相處時光，是一天之中最重要的記錄時刻。跟老婆聊了些什麼、孩子們的狀況如何，將這般看似平淡無奇的日常生活，全都封存在短短數行的文字裡。

像這樣，把一整天都保存在MOLESKINE筆記本裡吧。雖然實際上不可能把「全部」事項都記錄下來，但事後打算回顧的所有事項至少都保存在裡面，這正是全方位記錄的目的與做法。

全方位記錄的形式

全方位記錄的書寫方式，基本上是自由的，但最低限度還是得要以統一形式記錄各種不同的訊息，才不會在每次書寫時都因為不知該如何在全白頁面上下筆而困惑不已。例如最基本的項目，就有下列幾項。

日期

日期最好同時標註年份。這是為了有需要拍攝或掃描筆記本中不特定的某幾頁時，上頭的日期可以讓人一目了然。依實際需要，再加上「星期」、或「上午．下午（AM．PM）」等關鍵字，將更有助於回想記錄當時的狀況。

標題

給記錄下來的訊息加個標題吧。例如：關於某本書的閱讀筆記，就寫下書名，如果是會議記錄，就標明會議主題或名稱。

記錄的地點經常會成為回顧時的重要關鍵字。這時候，可在標題後頭加上「@東京辦公室」之類的註記。

符號

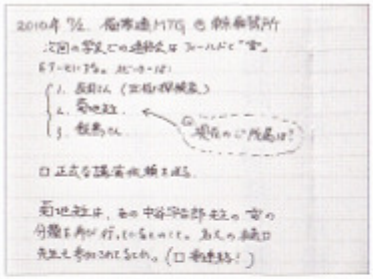
寫筆記時最基本的條件是「讓不一樣的資訊看得出來有所不同」。若能事

先選好幾個符號做識別，就方便多了。

比如說，所記錄的資訊若是將來打算著手進行的To Do，就用「□」來表示，以供日後查閱；若記錄的是有疑問、須進一步查明的事項，則用「Q」或「？」的符號；又或者，臨時寫下原本應該填入個人行程中的待辦事項，就畫個代表個人行程的符號並標明日期。

還有一個重點是，書寫閱讀筆記或會議記錄時，**必須標明哪一部分屬於記錄內容、哪一部分是自己的意見感想。**通常筆者會在感想的一旁標註「自己」的符號，又或者採用後面會提到的「話框」方式將它框起來。

全方位記錄的形式



選用意義前後一致的代表符號，讓訊息的記錄更輕鬆

□	To Do，應該要做的事項
Q？	有疑問，事後須查明的事項
自	自己的意見
@	場所、地點

加上日期與標題，用固定的符號標明出來哪個是工作、哪個是行程，可以幫助日後查閱時一眼就能分辨出來。

依記錄內容選擇文章體裁與文字量

雖然打算輕鬆寫點什麼，一旦真的提起筆來，又會因為不知該以何種文體書寫，以及該寫什麼內容而煩惱不已。簡單來說，寫筆記也需要注意「文章體裁」。以下為各位整理幾個應注意的要點。

首先最基本的，筆記本上的文字是「寫給未來的自己」。所以前提必須假設，將來某一天當自己再度翻開筆記本時，有可能早已將現在所記錄的事項都忘得一乾二淨了。所以必須留下足夠的線索幫助自己回想。例如：

下次仔細研究一下 Sharp 的液晶電視。

這麼短短的一行，寫入筆記本的當下雖然非常清楚自己書寫的目的，但日

後再次回顧時，可能完全搞不懂當初怎麼會對液晶電視有興趣。

在電車裡見到了 Sharp 液晶電視的廣告。○○所代言的這個機種看來還不錯，記得把 Panasonic 的同型機種與價格拿來做個比較。

像這樣，**把動機和關注焦點寫清楚**。雖然多寫這一行要費點功夫，但至少不會讓筆記本上頭充斥一堆語意不明的斷片殘骸，務必使資訊在事後查閱時能做有效運用。千萬不要偷懶惜字如金。

書寫的文字量，可以配合記錄的內容做選擇。

①日期＋文字一行

如同前例，當一行之內即可涵蓋標題時，就無須另訂標題，接著下去記錄其他內容即可。

書寫的基本形式

①日期＋文字 1 行

日期 → 2010 6/6

1 行 → 查詢部落格上關於使用 MOLESKINE 筆記本的文章

②日期＋標題＋文字 1 段

日期 → 2010 8/24

標題 → MOLESKINE 筆記本活動@渋谷

1 段 → 該活動將近有 300 人出席

③日期＋標題＋文字數段

日期 → 2010 9/10

標題 → MOLESKINE 筆記書發售

數段 → 當天準備事項

另外

□

②日期＋標題＋文字一段

有必要加以說明的事項或想法，就粗略訂個標題再寫內容。一開始不習慣訂標題，難免寫得拖泥帶水，其實可以在 5W1H 中挑選個一、兩項來寫，像是「MOLESKINE 筆記本活動@東京」、「○○先生的意見」、「今天想到的筆記本使用法」之類的。

③日期＋標題＋文字數段

進一步想寫些較複雜的內容與想法時，可以一次寫上好幾個段落、甚至是好幾頁，就像是在寫小說還是雜記。但無論如何忠於自己的記憶去記錄，難免無法做到「原汁原味」。記錄時，**像是當下的場景氣氛、有什麼感覺印象等，盡量運用一些譬喻或情境描寫的手法，力求情景重現。**

最後，來談談文章的體裁。最輕鬆的書寫方式當然是接近口語的寫法，不

過實際對話內容常會省略部分訊息，所以比平常的口語內容再詳細一些就恰到好處了。

以筆者個人來說，通常是抱著寫短文給第一次讀自己文章的讀者看的心情來下筆。

大膽地標明話框

使用一百四十字內的字數就能與他人共同分享想法的推特（twitter）相當受歡迎。這個字數的限制，最早來自於歐美國家的手機傳訊規定。傳遞一個想法時，這個字數設定不長不短剛剛好。

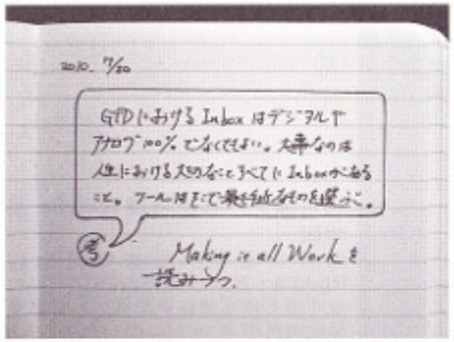
規定自己非把MOLESKINE筆記本的頁面填滿文字不可的想法，壓力反而會大到寫不出東西來。這時候，不妨向推特的成功實例看齊，用一百四十字左右來寫一個話題吧。

首先概算一下，以自己平常書寫的文字大小來算，需要多少字可以填滿一行，用一百四十與那個數字相除，便可以知道大約需要多少行的空間。以筆者個人來說，差不多是七行左右。

接著，**寫入一個話題前，先把所需行數再加上兩行，畫出一個話框。**

人類的腦袋設計得剛剛好，像這樣事先予以框架限制，反而能在一定範圍內發揮想像力。

像這樣的「意見話框」，在參加研討會或上課時，也可以用來填入自己的想法。例如，聽到講師的想法而觸發的發想，日後回顧時若分不清到底是他人的說法還自己的見解，未免有些可惜。最好記錄當時就先將自己的意見部份以話框圈起來，以免混淆。



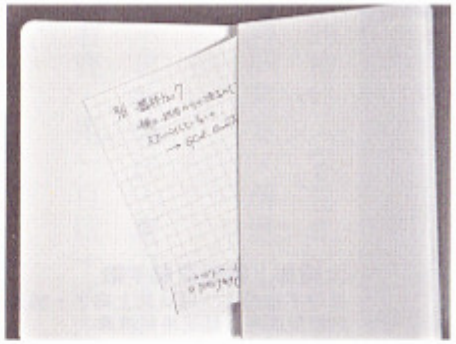
大膽加上話框限制字數
即使不擅長在空白頁面上寫字，加上話框反而可以輕易將其填滿。

快速記錄時就用 Rhodia 便條紙

雖說要做到全方位記錄，臨時的一通電話需要速記，或抓住時間空檔草草寫個三兩筆之類的，難免不想如此草率地記在 MOLESKINE 筆記本中。

這時不妨先將 MOLESKINE 筆記本放在一旁，**把草稿寫在方便撕下的 Rhodia 便條紙上，之後再裝入 MOLESKINE 的擴充內袋中便可輕易管理。**

Rhodia 和 MOLESKINE 筆記本一樣，有堅硬的封底可供站立書寫，而且可以一頁頁撕下，機動性更勝 MOLESKINE。只不過一張張撕下的便條紙很容易不見，若是搭配 MOLESKINE 的擴充內袋便無懈可擊了。



利用擴充內袋來管理 Rhodia 便條紙
需要快速做的記錄就先交給 Rhodia，再放入擴充內袋中。取出後可將內容重謄在筆記本上，或直接貼進內頁中。

另一個做法是，**將打算事後整理歸檔的 Rhodia 便條紙直接貼在 MOLESKINE 筆記本上**。使用**隱形膠帶**（mending tape）這類上頭可書寫並容易撕貼的膠帶，將便條紙貼在筆記本上「預留」的空間。又或者，已謄稿完畢的便條紙也可以不必撕去，把原始的草稿和之後整理過的筆記一起留下。

如果是口袋型 MOLESKINE 筆記本，Rhodia No.11 的大小剛好可以裝入擴充內袋。Rhodia 便條紙有橫間和方格兩種款式，筆者平常習慣使用橫間款式的 MOLESKINE 筆記本，都會準備一些方格的 Rhodia，以備繪圖後撕下貼在筆記本上。

學會掌握及表達感情的寫法

被譽為二十世紀最宏偉的文學作品之一，詹姆士．喬伊斯（James Augustine Aloysius Joyce）的《尤利西斯》（Ulysses），以特殊的「意識流」文

體而著稱。

過去的小說表現手法，大多以寫實的場景描述或由第三者眼中所見的心理描述為主。然而喬伊斯卻進入小說出場人物的意識中，直接藉由他們的獨白表達思想感受。藉由這樣的文體表現，讀者便能經由這些意識對話變身為故事中的人物，彷彿真實體驗了他們的想法與情感。

當你習慣全方位記錄後，不妨留心像這樣子**掌握「意識流」的寫法**。即便文采不如喬伊斯，卻能藉由這一點小工夫將自己的情感留存在MOLESKINE筆記本中。

首先，記錄時不僅是做事實的陳述條列，也要將當時的感受一併寫入。例如：會議的議事記錄中當然少不了5W1H的內容記述，但也可以試著將會場的氣氛寫下來看看。

・這段發言，是在何種氣氛下出現的？

・最後，是在何種氛圍之下做出關鍵性決定？

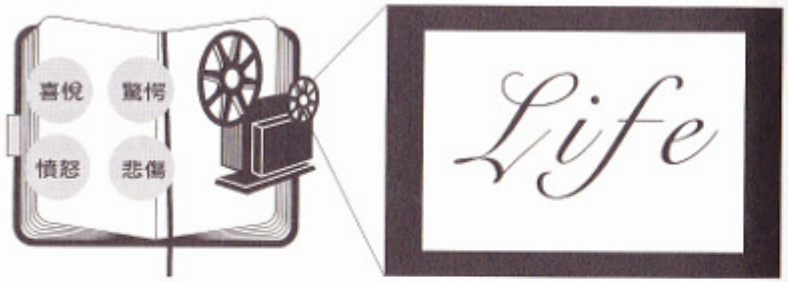
・心中掛念的事或高昂的情緒等等，現在心中的感覺如何？

以日本的會議而言，左右最終結論的往往是現場的氣氛感覺，而不是議事內容中的理性討論。記錄時若缺少這部分，日後將較難回想起整場會議的全貌。

此外，日記中也不妨多記錄一些個人感受。雖然無需刻意勉強擠出東西來，像是「今天因為天氣很好，所以心情也很好」之類制式的內容。就像在電車裡偶爾遇到哭泣的孩子，有時會覺得「好可愛」，有時卻會覺得「好吵」，**最重要的是忠實記錄當下的感受，掌握那一天的氣氛。**

一開始先從「喜」、「怒」、「哀」、

同時記錄心情感受方便日後回味



「樂」這類單純的感受做記錄會比較容易吧。持續一段時間後，漸漸就能表達出「期待」、「激動」、「不安」、「焦躁」、「無力」等更加微妙的心情。

習慣這樣的做法後，無論是聽音樂、站在美術館中某一幅畫作之前，或是閱讀中產生的感受等，通通都可以記錄下來。如此一來，除了該畫作的基本資料或書本的故事架構大綱之外，還能掌握更深一層的經驗感受。

針對週遭發生的事項予以記錄，僅能窺見表相皮毛。可是**心情感受的記錄卻等同於將我們的人生保存在筆記本之中。**

把痛苦也寫進去的好處

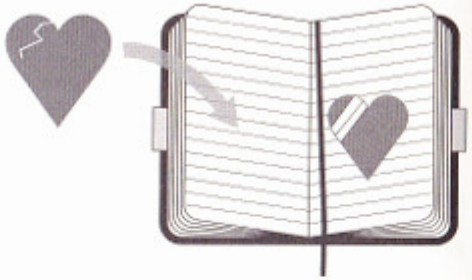
應該記錄擷取下來的，不只限於愉快的事，或令人讚嘆的好點子。每天必須面對的各種麻煩，或是長久以來令自己一直難以自拔的痛苦等，**這些感受都可以如實記錄在筆記本裡。因為那才是自痛苦的泥沼中早日脫身的捷徑。**

《心理學家教你59秒變A咖》（59 Seconds: think a little, change a lot）一書中，作者李察．韋斯曼（Richard Wiseman）提到，根據心理學的研究結果顯示，將痛苦感受寫下來比對他人傾訴更具有療傷止痛的效果。感覺上對他人傾訴似乎比較有效，但其實與人面對面談論一件事時，無意中難免將個人角色立場及主觀意見加諸在其中。

相對的，當我們要在紙上寫下個人體驗時，就必須以第三者的眼光來說明，讓那些體驗從自身抽離變得客觀化。而它的效果就是使一切痛苦經歷在書寫過程中成為過去式。

因此，當工作上有任何令你忿忿不平，或感覺受傷的事情發生時，別一直放在心中讓它在腦海裡打轉，試著記錄到筆記本上吧。事件中的什

擔心的事也先暫時放進筆記本中



有煩惱時，將事情寫下來比對他人傾訴更能客觀判斷。把所有的痛苦、憤怒、不滿、抱怨都丟進 MOLESKINE 筆記本吧。

麼部分讓你感覺受傷？如果再一次回到當時，該採取何種行動？將心中所想寫在筆記本裡，就是客觀審視自己的良機。

當然，並不是把這些煩人的事寫進筆記本裡，問題就會自動消失。但以人類的心理而言，**就算只是暫時，只要心中有所牽掛，便無法發揮應有的實力。**

如同脫下溼答答的外套把它掛在衣架上那樣，這些煩人痛苦的事就先將它暫且由心中抽離吧。

別漏掉最重要的部份

在徹底執行全方位記錄上，有件事對我無比重要、也是我一直殷切期盼它到來的。那既非工作上的行程安排，也不是足以運用在部落格上的絕妙創意（雖然這些東西也算頗為重要）。

那就是，**不經意浮現腦海的過往回憶或記憶的片段。**

例如前些日子，透過巴士車窗仰望一片飄落細雨的雲層，忽然回憶起小學時也曾見過與這景色相仿的天空，還有滴落車窗上的雨珠。或許是因為天空的色調，或是微妙的光影變化、氣氛所致，總之，在那一瞬間我回到了兒時，回想起那一天是什麼樣的心情，而身邊又有些什麼人……

類似這樣的記憶片段，乍看之下大多沒什麼太大的用處，但藉由不斷撿拾收集這些片段，能使我們重新拼湊出那些不知不覺中遺失掉落的兒時、或青少年時的回憶。

記錄過去的自己，不單只是為了懷舊，而是這些訊息將有助於我們更了解自己。現在的自己究竟為什麼會做這份工作？當時又是為何做了這樣的選擇？**掌握了這些疑問的解答，便能把從過去所習得**

重要的回憶別忘了記錄下來
相片中的實例是將女兒小時候的手印留在 MOLESKINE 筆記本上。右半部記述著她最近的模樣，光是讀著這些內容，就能重新喚起記憶。

的東西，用來描繪自己的未來。

不過，這樣的印象幾乎都很快就由記憶中淡去。任由它們就此消失的話，很可能再也喚不回來。為此，請務必運用之前為各位介紹過的筆記技巧，將它們記錄下來。

尤其是與家人的各種回憶，即使自認為「這件事絕對不可能忘記」，也建議你記錄下來。現在的你雖然牢牢記住了，隨著日復一日的繁忙，回顧的次數漸漸減少，可能會讓重要的回憶就此斷線杳無蹤影。

記憶是用來了解自我的關鍵。MOLESKINE 筆記本將助你一臂之力，讓你不會遺忘任何一個感動時刻。

用標籤貼紙來置入圖像

有不少人在 MOLESKINE 筆記本上畫了滿滿的繪圖或素描，記錄週遭所見

所聞。相對地，也有些人對繪畫並不擅長，甚至感到棘手。

後者的筆記本容易因為只有文字而少了些色彩的調劑，不妨試著貼上相片或貼紙之類，讓筆記本變得更有看頭。**此時，使用印表機就能列印的標籤貼紙就能大大地派上用場。**

運用標籤貼紙，可省去塗抹膠水的工夫，讓圖像置入筆記本中這件事變得更輕鬆。

例如，想要同時留存旅途中拍攝的風景與文字記錄時，可以先空出打算黏貼的位置，在上面標註與相片相關的訊息。時間不夠的話，先寫下數位相機上的相片編碼也行，事後該補貼哪張相片便可一目了然。

市面上販售的標籤貼紙，大多可對應 word 或

預留貼標籤貼紙的位置
旅途中在某餐廳拍攝的相片，為方便之後貼上，先將位置空下來，並寫上相片檔名，以及簡短說明。

「label mighty」這些應用軟體。運用這些軟體的話，除了自己拍攝的影像外，也可印出立體的字樣或圖像。

利用印章做為記錄的捷徑

眾多記錄的事項中，應該有些事項會希望可以用固定形式記下。

像是每天為自己的健康做記錄的人，應該都會寫到體重、運動量、食物內容等等，喜好品嚐美酒的人，則經常會記錄到品牌、年分、葡萄品種、香氣、味道、價錢等訊息。

諸如此類，若經常要一一重複這些固定的格式

以訂製印章來填寫固定格式的資料

經常需要重複書寫的內容，可利用印章省點工夫。相片中是筆者（堀）工作時經常要用到的地圖印章。

確實是有點麻煩。因此，**事先準備幾個自己的印章，將可省下許多工夫。**

印章可以買現成的，也可依照自己的需求採用訂製的服務，非常方便。手上有了印章，只要在任何一頁上「咚！」地蓋下去，就可以在整潔美觀的表格上填入各種所需資料。

這麼一來，無論是閱讀筆記、美食心得、運動記錄、減肥筆記等等，所有資料的記錄都會變得輕鬆愉快。

除了單純的表格外，也可以天馬行空依自己的想像製作各種不同的印章。例如每天都要繪製天氣圖的人，可以事先製作一個刻有日本週邊地圖和氣象預報地點的印章。至於愛好「日本將棋」的人，將棋盤刻在印章上應該也不錯。

製作印章時，請注意你的MOLESKINE筆記本寬度。稍稍留點空白邊，盡量避免太寬將頁面擠得過滿，上下框線最好保持在兩條橫線的中間位置。

學會全方位記錄

看過本書的說明並開始力行全方位記錄之後，在MOLESKINE筆記本上的書寫量激增的同時，你也會感受到記錄的樂趣。與其煩惱「這件事到底該不該寫？該怎麼寫？」，不如快點把它們都記錄了下來。就像錄下腦海中的畫面一般，在筆記本上不斷累積一連串的回憶或身邊發生的大小事項。

與其將重要事項都記在腦袋裡，不如將那些都移轉到筆記本上，相信會讓你輕鬆許多。將瑣碎的片段都交給筆記本，我們的腦袋才能全力集中在創造性的事物上。

任何時刻想要回顧某段時間的某些內容時，只需打開筆記本翻到那一頁即可。只要確立這樣的思路型態，便會加深對MOLESKINE筆記本的信賴感。而這樣的信賴感，更會成為一股動力，驅使我們將所有資訊都寫入筆記本中。

只不過，持續不斷記錄一些太過瑣碎的小事，很可能會像第1章中為各位

介紹過的達文西的手帳那樣，因為頁面上擠滿太多資訊，反而會傷腦筋不知該如何加以活用。

為避免這樣的情況，一開始實際執行全方位記錄時，**可以先決定要詳細記錄的主題**。比方說，當我們要描述某個房間內的狀況，想要鉅細靡遺實在不太可能，或許可以將範圍先縮小成「只記錄紅色的物品」，這麼一來就會輕鬆一些。

漸漸習慣之後，過去活用筆記本所累積的經驗將會適時給你提示，自然而然會產生某種直覺，像是「這項訊息記錄下來應該會對日後有幫助」或是「雖然還不很確定，但其中應該隱藏著一些什麼」之類的。

話雖如此，筆者認為還是有必要透過下一章中為各位介紹的「**讓重要訊息突顯的技巧**」，來鍛鍊你判別訊息的「眼力」。

下一章，就讓我們一起仔細看看，該如何實際活用這些全方位記錄的筆記術吧。

第 3 章

MOLESKINE筆記本的「三階段活用法」

活用 MOLESKINE 筆記本的三個步驟

MOLESKINE 筆記本的愛用者中，有些人的頁面設計運用令人驚艷。只要參閱本書一開始的彩頁圖片便可知道，有人在整面繪製了圖案，有人圖文並茂地留下了旅行筆記，令人為之嚮往。

如果是工作筆記，也許不必像他們那樣將美感發揮到如此極致的地步。光是在純粹以黑筆記錄的頁面上稍稍加點顏色或小插畫之類的，就足以讓 MOLESKINE 筆記本的魅力倍增。

其實，這樣賞心悅目的筆記本還有一項優點。那就是**讓重要訊息「突顯」的效果**。重要和普通的記錄看起來若是沒什麼分別，就非得一一瀏覽過濾才能知道內容。然而只要我們稍稍加點顏色，為資訊做條捷徑，整本筆記本的便利性將大為不同。

活用本章為各位介紹的三階段活用法，任何人都可以輕易利用空檔迅速在

MOLESKINE 筆記本上記錄，同時整合這些資訊的美觀與機能。首先，讓我們簡單看一下這三個步驟吧。

步驟1　讓「全方位記錄」成為習慣

這就是第2章中曾經介紹過的，全盤記錄所有資訊的步驟。為提高筆記本的可用度，只要是所需資訊，不分大小全都完整記錄下來，務必達到「筆記本全都記住了」的狀態。

步驟2　「每日審閱」增加方便利用的資訊

每天花個十五分鐘「重新審閱」，加上新的註解，讓當天取得的訊息可以有效利用。這就是裝飾筆記本的步驟。分類資訊、加上標籤，讓重要內容突顯出來。

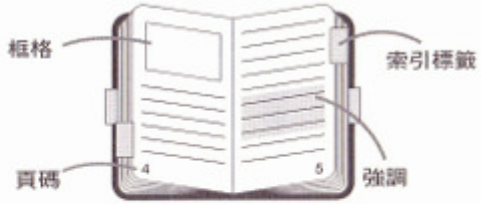
活用的三步驟

STEP 1 全方位記錄

寫入

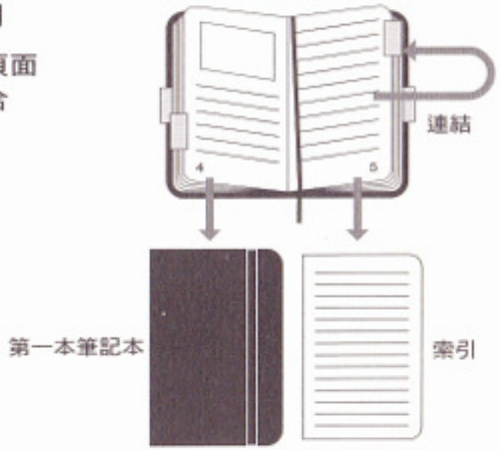
STEP 2 每日審閱

讓資訊突顯出來



STEP 3 每週重新審閱

利用索引等連結相關頁面
進一步與其他資訊結合



步驟3「每週重新審閱」讓筆記訊息永續化

每週一次，花點時間詳閱筆記，確認一下是否有任何重要事項被遺漏，或有哪些點子可以和其他資訊相結合，盡可能達到MOLESKINE筆記本的深度利用。甚至更進一步將筆記本中的重要頁面數位化，以便在平日工作的電腦上也能再次確認。

最後附加一個小步驟，當一本MOLESKINE筆記本使用完畢時，可以花點心思，方便將來檢索資料。打個比喻，就是讓筆記本畢業升級的步驟。

相信你也注意到了，這三個步驟是以「**馬上記錄**」、「**一天一次**」、「**一週一次**」的時間間隔來區分。同時，還包含了「**記錄資訊**」和「**重新審閱**」這兩種截然不同的筆記本使用方式。

要讓筆記本兼具美觀與功能性，當然很費工夫。不過，若能像這樣依步驟分段進行記錄，使用上將會更輕鬆愉快。

透過全方位記錄法，你的筆記本現在應該已經填入許多資料，通過了第一

步驟。

那麼，接著就來看看關於第2、3步驟的具體方法吧。

「每日審閱」突顯重要資訊

就算透過全方位記錄，將自己關心的資訊或想記憶下來的事項全都寫進了MOLESKINE筆記本裡，還不能就此高枕無憂。其實真正的樂趣現在才要開始。也就是在第2步驟將擷取到的各項資訊進行一些加工程序，讓你更方便活用。

每天請至少撥出十五分鐘的「MOLESKINE筆記本時間」，來進行這個步驟。暫時將手邊的事務擱置一旁，關上電腦，盡量在不被其他事干擾的情況下，和筆記本來個一對一的接觸。

如果全方位記錄屬於「事前蒐集資訊」的階段，那麼接下來每天的

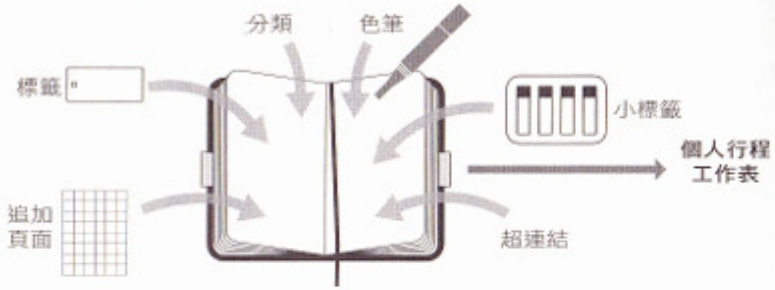
「MOLESKINE筆記本時間」，就是**（1）補充不足的資訊，（2）再次思考資訊意義的階段。**

例如，見到臨時草草記錄下來、尚未整理到行程中的部份時，就先將那些「回收」起來。或是因為時間不足，只能粗略記下大綱的事項，請務必在記憶變得模糊之前先將它補足。

藉由這個步驟，讓擷取到的資訊內容更充實，提高它的價值。這就是「補充不足資訊」的層面。

同時，還可以補充記錄當下疏忽的部份或未注意到的重要想法，畫下引線，或以顏色註記等方式來強調，讓資訊突顯出來。至於那些想避免和其他瑣事混雜一起的重要內容，可以採用後面為各位說明的「索引標籤」、「分門別類」、「符號識別」等技巧來加工修飾。如此一來，就能增加筆記頁面

在單調粗糙的資訊上加工修飾



的個性與特徵，也就是「再次思考資訊意義」的層面。

將這些步驟概念化，就如同下圖一樣。原本在全方位記錄階段中未經修飾補足的資訊，經過加工後，就能讓「重要事項的重要之處突顯出來」。

只要短短的十五分鐘，就會讓你的MOLESKINE筆記本產生戲劇性的變化。

每日審閱的進行方法

那麼，實際來看看進行每日審閱的步驟吧。首先需要的，是撥出完全不受干擾的十五分鐘，再來是備妥幾樣作業進行中所需的文具用品。

- 時間……十五分鐘左右。
- 筆記用品……平常使用的筆之外，色筆、螢光筆等。
- 文具……便利貼、標籤貼紙、隱形膠帶（mending tape）等。

這些每日審閱要用到的筆類文具用品，最好與平時隨身攜帶的分開準備，以免每次使用時都得東翻西找。

審閱的順序本身並不是那麼重要，但若要區分成（1）補充不足的資訊，（2）添加必要的加工修飾這兩個作業來思考的話，建議依照下列流程進行。

第一階段　補充不足的資訊

詳細閱讀今天在筆記本上記錄的事項，確認是否有哪些部分資訊不足，或哪些只是概略寫上重點，事後會不會有看不懂的疑慮等。若要讓筆記內容更加流暢易懂，此時便可適度加以補充。

此外，若有預先留下來打算貼相片的空位，也可以在這個階段補上標籤貼紙。

第二階段　資訊的同步化

思考一下，筆記本裡是否有哪些資訊必須移轉到行事曆或工作管理系統上？

筆記本雖然是捕捉所有資訊的一張網，但其中有些資訊不能就此置之不理。例如，約會或會晤行程應該放進行事曆，承接下來的工作應該謄寫到第3章介紹的GTD筆記本裡，把「不能置之不理」的資訊整理出來。

第三階段　強調重要資訊

今天所記錄的資訊中，有哪些是日後很有可能派上用場的庫存資訊呢？筆記本裡其實有很多浮動資訊，也就是短期之內或許很重要，但時間過後便失去利用價值的東西。例如，「下週一的會議議程表」這類訊息資記，下週一之前雖然很重要，會議過後就僅只是一筆文字記錄罷了。

相對於此，所謂的庫存資訊就是指那些**存在價值將隨著歲月累積而增加的資訊**。譬如書寫讀後心得的閱讀筆記，只有一本的時候看起來沒什麼，一旦累積到一百本時，就能清楚看出自己在閱讀上的偏好或擅長的領域。

庫存資訊就是筆記本中的「精華」。因此，最好事先以標籤、分類等方式讓它們由各個頁面突顯出來，或用色筆、螢光筆等顏色連結的方法來強調。

經過以上幾道程序後，筆記本裡補充了許多資訊，利用價值也會因此大為提升。換個說法，全方位記錄下的資訊就像是電影拍攝後的毛片，而每日審閱就是將一段段毛片加以剪輯，使得故事的敘述更為流暢。

結合頁與頁的「超連結」

MOLESKINE筆記本的頁數很多，隨著書寫資料的增加，可能會需要參照其他頁面內容，或隔著好幾頁才又要延續之前的話題。

此時，**在筆記本上註明頁碼，進行頁與頁之間的「超連結」會很方便。**

首先，如同第1章所介紹過的，先填上頁碼。雖然有些麻煩，但筆者個人還是在各頁一一標明，或是只在兩面跨頁的左下角做註記也可以。

標明頁碼之後，接著用下列的標示進行連結。

往後跳至第124頁可註明為「P 124 ↓」

若要參照之前的頁面，則可如此標示：

參照第36頁「↑P 36」

只要下這麼一點小工夫，就能讓MOLESKINE筆記本具有前後切換頁面的功能，不再只是單向記錄。

經常聽到有人有這樣的煩惱，在某件事尚未完整記錄完畢之前，會覺得無法繼續往下寫，造成筆記的記錄整個停擺。遇到這樣的「日記症候群」時，就試試這個連結功能吧。即使有些東西只寫了一半，也可以先接著寫其他事項。當事後想回頭繼續完成時，只要連結到原來的頁面即可。

除了頁碼外，連結時還可以指定頁面上任一位置。像是**將全頁分割成ABCD四個區塊**[5]，如同前例一般註明為「P 70 B ↓」，只要習慣後，一看

註5 ABCD分割法出自Leslie S.Russel "THE MOLESKINE MARK-UP LANGUAGE HACK." http://lesliesrussell.blogsome.com/2004/12/12/the-MOLESKINE-mark-up-language-hack/

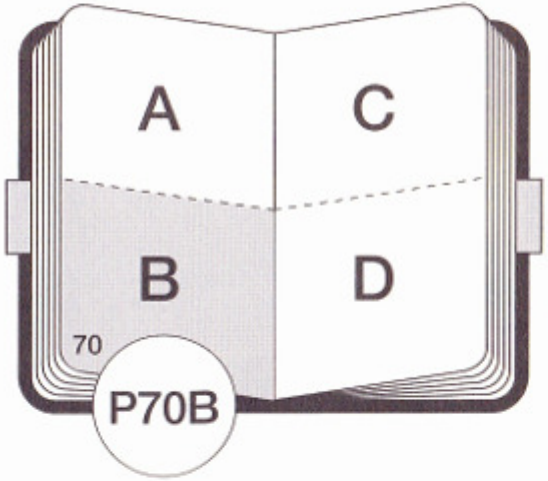
超連結的標註方式

跳至 124 頁

第 36 頁的（接續參照第 36 頁）

ABCD 分割法

參照第 70 頁 B 區塊



到A或C的符號便立刻知道位置在哪裡。

進入每週審閱的階段時，就可利用這樣的超連結整合頁與頁之間的關係。你會發現，無心寫下的點子往往與幾天前記錄的某些內容之間，有意想不到的關連性呢。

方便檢索的「索引標籤」

在每日審閱的階段裡，有一件事必須要注意，那就是提升筆記本的檢索功能。筆記本不同於數位化工具，必須翻閱才能找到所需資料。所以有必要讓筆記資料在翻閱時可以一目了然，確實掌握裡頭的資訊內容與種類。

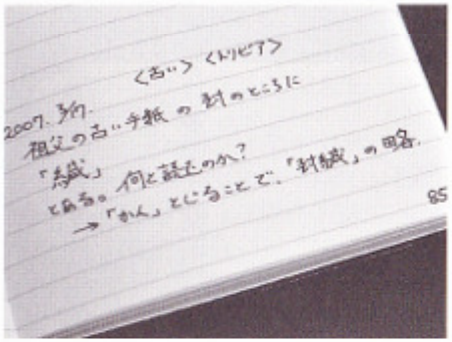
要達成這個目的，在重要資訊加上「**索引標籤**」即可提高辨識度。所謂的「標籤」，其實只要想想一般的商品標籤便能明白，上頭有許多關於商品的材

質、售價等相關資訊。

在筆記上加註標籤的方法就是像〈閱讀〉、〈回憶〉、〈時事話題〉這樣，以簡短的標題註解，不必詳讀全文就能知道內容。在標註時，不必太在意標籤的分類或屬性。**只要輕鬆地反問自己：「用一句話來形容這一頁，應該是？」或是「在回顧這頁時，會想到什麼關鍵字？」來自由定義即可。**

此外，不必在所有頁面和每一項資訊都加上標籤，只要在「事後想回顧」的頁面上加註即可。光是「有標籤存在」這個動作本身，就已具有重要性過濾的功能，讓重要事項得以突顯，不重要的則無須花費時間去進行任何裝飾。

漸漸地，你會發現有些標籤的使用頻率很高，或自己特別偏重哪幾項。當這些項目漸漸確立後，



在筆記內容上加註標籤的實例
筆者個人以HTML的記號〈〉來標註，這是用來區隔各項功能的方法。

就可以利用螢光筆為它們上點顏色，下次就更容易辨識了。

如果一開始就將標籤系統化，反而不容易發覺這些項目。每日審閱的目的之一，就是儘早意識到「資訊本身的特色與項目」。

只要確實進行索引標籤這個步驟，日後製作MOLESKINE筆記本索引時，就能發揮極大的作用。

以「分類」來排序

當一本MOLESKINE筆記本同時公私兩用時，自然會想要將公事內容與其他部分做區隔。又或者，在全方位記錄的過程中反覆記錄的閱讀筆記、美食心得這類庫存資訊，有時會想針對某個主題一口氣全部重新瀏覽一次。

這時候，事前若已先將「相同話題」分類在一起，自然會方便許多。

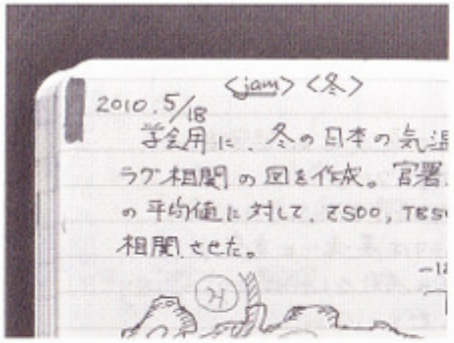
分類時最多四、五個種類，差不多手上螢光筆有的那幾個顏色就行了。屬於同一類的，就在標題塗上相同顏色，又或者把顏色塗在寫有該類訊息的頁面一角也行。

或許有人會問，這麼做和「索引標籤」又有何區別呢？其實兩者之間大大不同，在此說明如下。

首先，**同一個庫存資訊中可以同時標註多個以上的標籤**。例如「有趣」和「歷史」可以共存在一個資訊中，因為它是為幫助我們回想的關鍵字，愈多愈好。

至於分類則是像「筆記本中的筆記」一樣，是為了大致區分資訊的流向。除了分為「工作」、「私用」之外，也可分為「大型企劃」、「嗜好」等，因應各種功能分類。一般而言，為了不讓公私混淆，**一項資訊最好只屬於一項分類**。

在每日審閱的階段中，若能像這樣配合筆記



筆記本中的分類實例
圖中在頁面一角用顏色來標示該項資訊屬於工作用。相較於多個以上的索引標籤，此項資訊的分類只有一個。

本中幾個大方向分類，在標題或頁面上標示出顏色，當一本筆記本全部記錄完畢，就可以達到「選擇綠色的部份來讀，就可以讀完所有與部落格相關的話題」或「看紅色部分便可了解工作進度」這樣的效果。

用「符號識別」立即傳達該頁的氣氛

你是否曾經有過這樣的經驗？半開玩笑寫的郵件，對方卻信以為真，結果很傷腦筋。有時光靠言語實在難以準確傳達某種情緒或感受，筆記內容也是一樣。當時自己是在氣憤的心情下所寫，亦或只是戲謔之言，可能早已不復記憶了。筆記這種東西，有時連書寫者本人都搞不清楚自己在記錄當下的原意，真是令人啼笑皆非。

為了表達當下的氣氛與心情，最近愈來愈多網路文章或一般出版品會在文字間加入表情符號，或是像「（笑）」之類的附註。我們也可以試著在筆記內

容裡加入這些圖文或符號。

一開始可以先試試「笑臉」或「生氣」這類表情符號。光是這樣，就足以讓你在翻開筆記本的那一瞬間猜想到文字內容，非常方便。

稍稍習慣後，可以參考網路上通用的一些容易描繪的符號，將它們列入常備符號中。

不論是具有明確意義的符號，或是隨興創作的都可以。最重要的是把「**個人行程**」和「**工作**」這兩項界定清楚，每日審閱後別忘了在行事曆或工作管理系統上進行同步作業。

剛開始試著畫這些符號可能會讓你感到有些不好意思，一旦融入內文之後，你便會發現原本只有文字的頁面變得更加柔和溫馨了。請務必花點工夫嘗試一些自創的符號。

心情符號、圖文實例

「擴充」頁數

MOLESKINE 筆記本當然不是只用來書寫文字。你可以在頁面貼上各式各樣的資料，在擴充內袋裡裝入小東西，能夠容納在筆記本裡頭的資訊實在多到驚人。

舉例來說，地圖、票券、活動節目單、郵票、名片、貼紙等，甚至有人在上面貼上押花或繪圖。

要把大小超出頁面的資料放進去時，有幾個方法。

將A4紙張貼入筆記本中

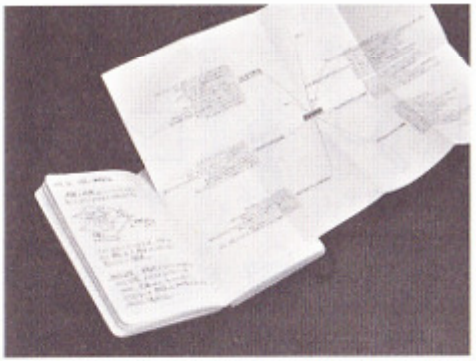
想把 A4 紙張放入口袋型 MOLESKINE 筆記本時，可先將短邊對折再對折，之後長邊也對折，將紙面折成八等分，再將八等分裡屬於邊角的部分黏貼在頁面上，就能將大張資料也收納其中。

此外，因為這種折法將紙分成了八等分，亦可利用 Powerpoint 或是 Mac 的 Keynote 這類軟體，在一張 A4 紙上最多可印出八張簡報分量的資料。

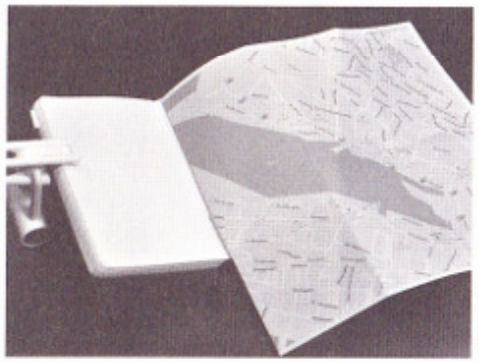
在擴充內袋中放入A4紙張

如果只是一時所需，還不至於要貼入筆記本裡的 A4 大小資料，也可以採用相同的八等分摺疊方式放入擴充內袋裡頭。像是地圖、節目表等都很適合放進去。

不過，要將這些紙張從擴充內袋取出時或許有點費工夫，若是小小改造一下，將分成八等分的



貼上 A 4 紙張
無法放入頁面中的東西可以像這樣摺疊黏貼上去。當頁數很多的時候，可以利用簡報軟體將一張紙分成八等分來印刷。



將 A4 紙張卡在擴充內袋上
將折成八等分的 A4 用紙的一小部分反折，卡在擴充內袋上使用。

A4紙其中的一部分卡在內袋上，只要一打開筆記本，這些資料就能立即派上用場了。

擴充已記錄資料的頁面

想要增加條列事項，或是將心智圖（mind map）延伸到頁面外，像這樣要在已記錄資料的頁面上增加頁數時，就可以利用Rhodia便條紙或隱形膠帶之類的輔助工具。

配合想要擴充的方向，在外側貼上擴充紙張，闔上筆記本時就折疊夾入。這麼一來，每一頁面最多可朝三個方向擴充資料。

如果擴充的紙張有些厚度，而你又不喜歡夾入後那種膨脹的感覺，較粗糙的手法就是裁掉兩張筆記本的用紙來擴充。這種技巧也只有像

頁面擴充實例
把Rhodia便條紙貼在外側，就能延續之前的內容繼續補充下去。

MOLESKINE筆記本的頁數這麼多，才讓人下得了手吧。

「每週一次」重新審閱資訊間的關連性

在步驟一「全方位記錄」和步驟二「每日審閱」後，最後一個階段就是每週一次的「**每週審閱**」。

如果說每日審閱是堆疊資訊、裝飾筆記本的階段，那麼**每週審閱的目的就是發現資訊彼此間的相關性**。本週的記錄與過去所寫的那些內容間是否有任何關連？有時也可以翻出之前的筆記本，利用索引搜尋相關記錄。說不定會有意想不到的發現。

光是資訊的連結這幾個字，也許不容易理解，在此向各位分享我個人的經驗吧。某次我不經意記下一句英文的慣用句，後來偶然在一本書中讀到關於這個句子的由來與背景。進一步查詢資料後，不僅可以結合英文與歷史方面的知

識，深入了解這個句子，最後甚至還衍生成為我部落格上的一篇文章呢。

像這樣子，發現各種知識或資訊間的關連性，本身就是件令人開心的事，再加上獲得的知識比平常單純利用網路搜尋到的內容更加深入豐富，好處實在很多。

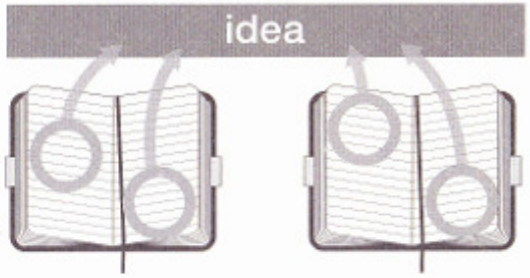
每週審閱不只有助知性的成長，光是藉由筆記來回顧過往，也是快樂而充實的一件事。

當筆記的記錄累積到某種程度時，「去年此時，我在做些什麼？」、「幾年前所設定的目標是否已經達成？」諸如此類，我們**便能以長遠的觀點來重新審視自己的人生**。

當你想在工作上尋求嶄新的創意時、面臨重大抉擇而困惑時、幾乎要失去人生目標時，在這些時

藉由每週審閱結合散見在筆記本各處的好點子

連結散亂的點子與想法，能讓一時的觀點更加深入穩固。



候，每週審閱的步驟應該會使你有所收穫。

想與筆記本有更深一層的面對面接觸，非「每週審閱」莫屬。

藉由「每週審閱」讓資訊永續化

接下來，讓我們來看看每週審閱的實際流程吧。

首先是所需時間，比每日審閱的時間稍長，約三十分鐘應該就足夠了。利用每週五或週末，一週的繁忙事務差不多告一段落時最佳。筆者個人喜歡在週日午後，找間喜歡的咖啡店，一邊啜飲著咖啡一邊審閱筆記本，滿心期待地一一計畫下週要做的事。

照理說，索引標籤和顏色分類應該都已在每日審閱的階段完成，但有時因為太過忙碌而無暇處理的部份，就趁這個時候補足，依照之前的方式，該貼標籤的、該歸類的，都將它整理完畢。

緊接著便是每週審閱中最重要的步驟——**在一週的記錄內容裡挑選出庫存資訊，加入索引。**索引能幫助我們在筆記本記錄完畢後，隨時都能方便迅速地尋得所需資料，請務必用心製作。詳細的製作方法將在之後的章節為各位再做說明。

挑選庫存資訊的過程中，就會產生「過去好像也寫過類似的內容」、「之前的 MOLESKINE 筆記本索引內應該也有相同的項目」這類的資訊連結。每發現一項關連時，記得在筆記本間進行超連結以免遺漏。

在每週審閱階段尋找資訊的相關性時，相信你會發現某些一再出現的話題，或某方面的記錄內容特別多等等。**這些重複引起關注的內容，正是你個人的喜好或堅持的反映。**藉由筆記本的記錄，有可能發掘你自己平常不曾注意到的、對某些事物潛在的熱忱。

經過每週審閱後，你記錄在 MOLESKINE 筆記本上的資訊將可長期活用。就像把腦中的短暫記憶轉化為終生可用的長期記憶那般，藉由這個步驟，你的 MOLESKINE 筆記本將成為你人生的一部分並得以永久保存。

「索引製作」讓你立即找到重要資訊

紙製筆記本最為人詬病的缺點就是檢索功能不佳。平時慣用電腦上 Google 這些搜尋網站來尋找資料的人，可能會對紙製筆記本必須一頁一頁翻找內容的方式感到不耐煩。

找不到費心記錄下來的資訊，確實令人苦惱。因此，務必花點工夫讓所需資訊快速出現。**關鍵就是我們製作在 MOLESKINE 筆記本最後幾頁的索引。**

說到索引，你或許會聯想到那些刊載了詳細的用語介紹，有如目錄般的東西，其實筆記本所需要的不必那麼仔細。**只要列出一般最有可能，以及最想由筆記本中搜尋的項目，差不多就八九不離十了。**在每日審閱的步驟中，如果都確實標註索引標籤，光是這些就足以製作出很好的索引了。

你可以參考下列項目，事先準備好方便搜尋的索引。

回憶

這本MOLESKINE筆記本中，特別令你懷念不已的記錄是在第幾頁呢？全家旅遊或各種活動等，找出這些每每重讀便勾起回憶悸動的片段，在索引中寫下它們的頁碼吧。

各種事項

出差、研討會或各種大型會議中特別值得記錄的事項，如能預先整理出重點索引，事後搜尋檢討時會更方便。

雜學軼事

筆者個人對一些口耳相傳的軼事或野史非常有興

索引的製作方法

索引實例

回憶
夏季旅行 ———— P36
過年 ———— P40

各種事項
育兒相關記事 —— P55

閱讀筆記實例

閱讀
《存活、訴說》（vivir para contarla）
賈西亞・馬奎斯
———— P17,P23,P33

趣，每次只要發現新話題，總不忘在筆記本上寫個幾筆。這些資料逐漸累積後納入索引裡，也可算是一種軼事辭典。

除此之外，也可製作常用聯絡人索引、或是企劃案分類索引等等。製作索引時從各個相關標籤尋找出頁碼，將它們條列在筆記本最後幾頁的索引中即可。

重點不是做成像百科全書那樣專業的索引目錄，而是要讓您一翻開筆記本便能即刻找到許多回憶，或是信手拈來就能引用那些軼事傳聞。

以「串聯手法」將片段記錄集中在一起

偶爾有些時候，雖然還想再多寫一點，卻礙於時間關係必須停筆。通常我們都會想：「這話題應該需要寫個○頁，就先空個幾頁下來吧。」往後空幾頁才接寫其他內容。

就我的經驗來說，這些刻意空出來的頁面往往都寫不滿，最後散見筆記本

各處的空白頁面，令人困擾不已。會這樣大多是因為，當初留下空位想再寫些什麼的心情與想法隨著時間有了變化，甚至到後來可能連「原本究竟打算要寫些什麼？」都不記得了。

因此，當我們在記錄內容較多、一次可能寫不完的話題時，其實可以無視於頁碼順序，以超連結來連結散見各處的內容即可。

為完整歸納這些跳頁記錄的內容，在每週審閱的階段中，便可以將這個話題的開端到目前為止的頁碼都統合整理在一個頁面上。這麼一來，該話題的內容就像被繩索串連起來一樣沒有間斷，而最後歸納整理出來的這一頁就稱之為「串聯頁」。

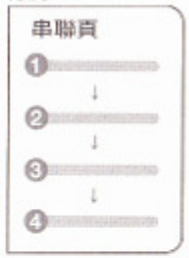
串聯的時後，不光是記下頁碼，還必須簡明精要列出哪一個主題出現在哪一頁裡之類的。如果

用串聯手法來整合散見各處的內容

有關新系統開發的內容整合

1. 計畫 ……P36
2. 第一次會議 ……P76
   去年的會議資料＃9筆記本……P153
3. 第二次會議 ……P91
   開發重點記錄……P79,83,84,87
4. 公開發表前的調整 ……P113

範例



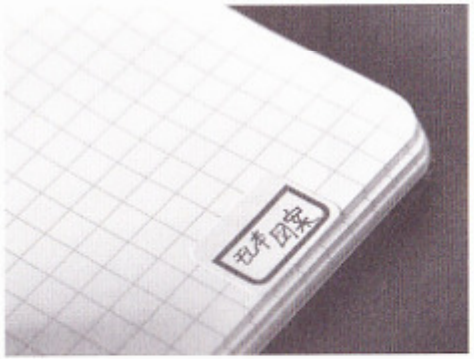
能把相關訊息的頁碼也都標註上去更好。

不翻開筆記本也能看見內容的祕訣

當MOLESKINE筆記本累積好幾本後，最令人困擾的就是每本看起來都一模一樣，難以分辨。雖然也可以在筆記本上題字留名，更重要的是花點功夫，讓我們無須翻開筆記本就能知道其中有哪些主題或內容，即使日後筆記本持續增加也能輕易區別。

標籤

不妨在上面寫有特別重要事項的那一頁，或是



用標籤貼紙增加觸感
在內容特別重要的頁面貼上標籤貼紙，憑手指的觸感就能輕易翻找。圖中使用的是市販的標籤貼紙，光是貼上隱形膠帶（mending tape）也有相同效果。

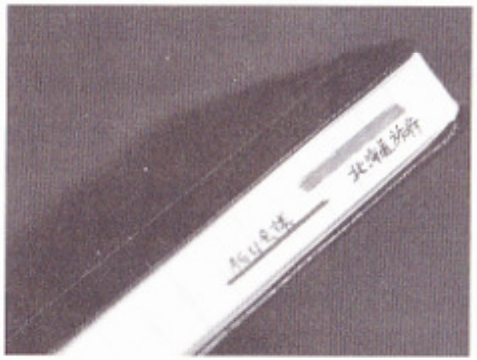
可以當成區隔的頁面上，貼上一般資料整理時普遍使用的**標籤貼紙**。

標籤貼紙有外露式和內頁式這兩種。外露式雖可增加視覺印象，在保存收藏上多少有些不便。

內頁式標籤貼紙雖然不翻開就無法確認上頭的內容，由於貼紙的厚度，再加上憑手指觸感翻找時的便利性，依筆者平日的經驗，這種貼紙已足夠應付所需。至於可用來當標籤貼紙的各項商品，將在第7章中為各位介紹。

一小段顏色標識

進行標題的顏色分類時，若能順手將頁角也塗上顏色，即使闔上筆記本仍可知道哪一頁有哪些話題。例如筆者會將家人相關話題的頁角塗上橘色，



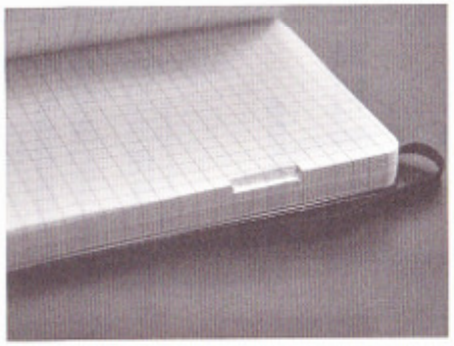
在頁緣畫上一小段顏色來標識
無論旅遊或出差，可在特定話題的頁緣塗上一小段顏色，加上簡短註記。

只要照這個顏色去翻閱，便能重溫一段段美好的過往回憶。

闔上筆記本後，也可以直接在頁緣塗一小段顏色。例如：一星期的旅行或出差行程記錄，這類內容集中的部份，就可以在頁緣塗一小段顏色並加上簡短註記。若你不想直接著色，也可以選擇MT紙膠帶（masking tape）。將一小段膠帶反折貼在頁緣上，除了視覺之外，也能增加觸感便於搜尋。

切割凹槽

要以指尖觸感明確分辨頁面最簡單的方法，就是用小刀在頁面側邊刻出凹槽。只需一把小刀、一塊墊板，再花點兒工夫，翻閱時就能迅速找到所需的頁面。



在頁面側邊切割凹槽
要憑指尖觸感翻找某些頁碼集中的話題時，可以採用這個小技巧。同時也能為自己的筆記本增添了一些獨特的個人風格。

MOLESKINE 筆記本的每週審閱步驟，其實也是用來提高筆記本檢索功能的事前準備時間。筆記本的外側經過這一番加工後，除了增加方便性，也賦予了它獨一無二的個性化特色。

用「超筆記」（meta-note）集中散亂的資料

全方位記錄的內容雖然是依照時序排列來書寫，但庫存資訊中有些並不適用於這樣的硬性規定。例如，閱讀時看到想在日後引用的名言佳句，或是平日蒐集的一些雜學軼事之類，不妨為這些資料另外再準備一本筆記本。

書評網站〈千夜千冊〉撰稿人，同時也是編輯的松岡正剛先生在其著作《多讀術》一書中，介紹了一本特別為閱讀過的書籍而準備、自成一套整理系統的筆記本。

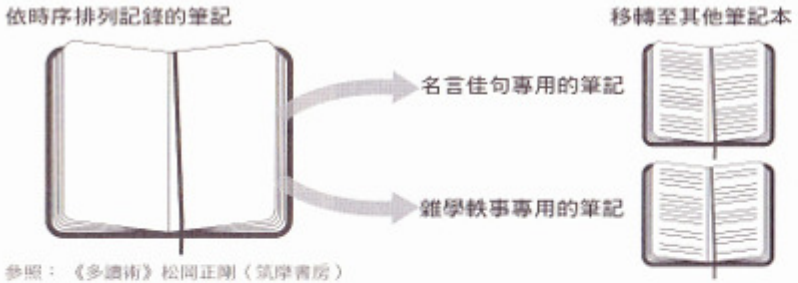
該筆記本的年分由西元前一直排序到遙遠的未來，不論古典或科幻作品，他將所有閱讀過書籍的讀書筆記都記錄在這裡。

這麼一來，相鄰的讀書筆記之間就沒有所謂的閱讀先後順序，在這樣的資訊編輯方式下，排列在一起的各類不同書籍情報偶然邂逅，彼此擦出火花，因此產生新的發現。

至於全方位記錄下的庫存資訊，也可利用同樣方式整合到另一本筆記本上，藉此激發出新的想法與創意。這種用來整理筆記本資料而另外產生的新筆記本，也就是「筆記本的另一本筆記」，筆者稱之為「超筆記」（meta-note）。

要移轉至超筆記的主題若只有四、五項，建議你使用「**資料記事本**」（Info Book）稍加改造即

超筆記的作法

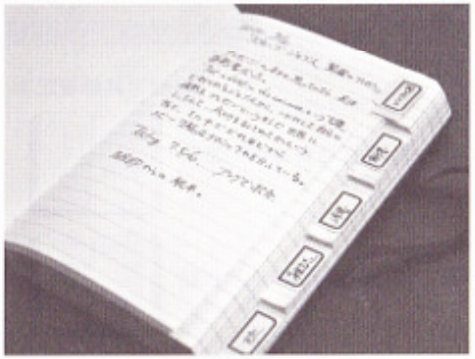


參照：《多讀術》松岡正剛（筑摩書房）

可。原本的「資料記事本」是為了旅行時方便分別記錄「住宿」、「餐飲」等相關資訊而設計，筆者則是大膽貼上自己所需的項目以便使用。

我本人存入超筆記裡的，有平常的品酒資料、支持的球隊比賽記錄、今日的天氣和身體狀態、孩子的成長記錄等，累積愈久愈有價值的事項。

此外，即使是「有趣的故事」、「感動的話題」這類有些模糊的主題，一點一滴不斷累積後，資訊彼此間也許會產生意想不到的新連結而提升了這本超筆記的價值。只要有一個讓資訊與資訊邂逅的「場所」，一加一可能不只是二或三，甚至有機會成為一百。這正是我們大膽採用紙製筆記本製作超筆記的玄妙之處。



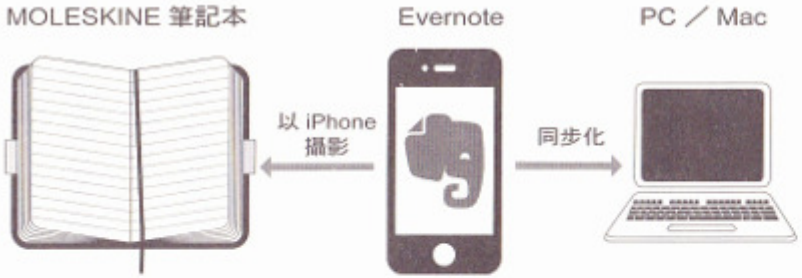
用資料記事本來製作超筆記
筆記本上原有的幾項分類主題是為旅行設計的，貼上索引標籤加以改造後，就可依自己所需設定主題。

利用 Evernote 讓 MOLESKINE 筆記本數位化

前文介紹 MOLESKINE 筆記本活用法的步驟 2「每日審閱」時，曾經提到將筆記中的行程、工作事項與手機或 iPhone 等設備同步化。其實我們還可以更進一步讓筆記本上的頁面變成數位化資料。

以筆者個人為例，平常會將喜愛的網頁、一些小檔案、影像、音訊等放入一個稱為 Evernote 的工具中來整理。EverNote 把這些資料保存在雲端（cloud）上，可與多數的 Mac、PC 或 iPhone、iPad 等攜帶式設備同步化。總之，「不想忘記」的數位資訊就先放進 Evernote 裡，事後可以隨時回頭

用 Evernote 將 MOLESKINE 筆記本數位化



查詢幫助記憶。這部份其實和 MOLESKINE 筆記本頗為相似。

若要將 MOLESKINE 筆記本的頁面存入 Evernote，採取掃描的方式可能有些費工，**先用相機拍下來再存入 Evernote 就簡單多了。**

iPhone 則有「DocScanner」這種附件可以使用。DocScanner 會自動偵測拍攝影像並進行修正，畫面看起來就和掃描過的一樣平整。甚至可以直接將畫面傳送到 Evernote 上。藉由拍攝與傳輸這兩個步驟，就能讓筆記本數位化。

如果想拍攝解析度更高的相片傳輸到 Evernote 上，建議您使用「Eye-Fi 卡」。Eye-Fi 是一種可以自動將相片上傳到無線網路的 SD 卡，和電腦之間無需傳輸線就能傳送影像。也能自動上傳到 Evernote 或 Flickr 這些服務網站。善用這項功能，只要一個拍攝的小動作，就能將筆記本頁面上的內容傳至 Evernote。

有一點要提醒各位的是，**並非所有 MOLESKINE 筆記本上的東西都必須數位化。**因為這麼一來，除了容易造成資訊重複之外，也可能搞混已經數位化的頁面與忘記數位化的頁面。

在書背留下印記畫上完美句點

換句話說，適合數位化的其實是一些像心智圖（mind map）之類的手繪圖像，或與電腦上的工作相關的資訊，尤其是覺得「非處理不可」的事項。已經上傳到 Evernote 的部份，記得加上 Evernote 的簡略的符號〈en〉來標示，提醒自己「已經上傳過了」。這麼做是為了讓自己不必浪費時間在重複的作業上。

當 MOLESKINE 筆記本累積數冊後，每本看起來都一模一樣，會造成搜尋上的不便。不妨學習那些製作陶器或鑄刀的名家在自己的作品上刻記留銘的方式，也在您的筆記本上留下印記。

筆者通常會在筆記本上緣寫下「**筆記本使用的起始日**」、「**完結日**」，以及那段期間所發生的「**重要事項**」。光是這幾個簡單的記述，就能幫助你回想起這本筆記本裡究竟有些什麼樣的內容。事實上，能做到這個步驟也是因為

MOLESKINE 筆記本比其他筆記本的頁數還要多出許多。

再者，建議你為這些 MOLESKINE 筆記本**編上流水號**。這麼一來，進行超連結時便可像「筆記本 No.5 P112 →」這樣做註記。

同時使用橫間（Ruled Notebook）、方格（Squared Notebook），還有繪圖冊（Sketchbook）的人，可能無法光憑外觀來分辨手中所有的筆記本，此時便可利用一些小記號來做區別。例如：橫間筆記本可畫上橫線、方眼格筆記本畫上十字，素描本則畫個簡明的風景圖等。

其它還有加上書衣、用貼紙裝飾等各種不同的管理保存方式。關於這部份將在第 6 章為各位做詳細說明。

在筆記本留下印記
在筆記本上緣側邊註記這是何時記錄的、發生過什麼特別值得一提的事項，還有流水號。

過去的筆記本將成為今日的助力

如此辛苦地進行全方位記錄，管理重要的庫存資訊，全都是為了將來能夠派上用場。

筆者會將記錄完畢的筆記本，與重要的書籍同時並排在書櫃中管理保存。人們大多傾向以時序排列來做正確的記憶，將筆記本依照書寫完畢順序排放，在「想要搜尋數年前的某段回憶」時，就比較容易憑感覺找到自己想要的那一本。

只要一有機會，就從過去的這些筆記中找些資料。比方說，需要一些點子時，就依符合主題的索引或分類標籤來尋找。尋找的過程中，往往能從過去記錄的事項中，衍生出新的創意和想法。

工作上面臨難關時，藉由回顧自己曾經如何克服各種挑戰，相信也能獲得一些啟示吧。

有時，過去原本不具重大意義的資訊，多年後會開始有了某種意涵。譬如筆者一直很喜歡品酒，在翻閱過去品嚐過的各種酒類產地、品種等資訊時，便可以充分了解自己的喜好與傾向。**筆記本上所存留的資訊，將在日後幫助我們認識一個過去所不了解的自己。**

甚至可以說，藉由回顧這些筆記內容，能將讓「過去的自己」成為今日的戰友。從全方位記錄、每日審閱到每週審閱這些步驟，確實讓人有些耗工費時的感覺，但是這一切不只是為了留下寶貴的經驗或回憶，也是對未來的一項莫大投資。

第四章

MOLESKINE筆記本的「工作活用技巧」

該從萬用手冊「畢業」了

近年來手帳風潮盛行，有各種不同的手帳在市面上銷售。從擴充性高的萬用手冊、名人使用的手帳，甚至宣稱可以實現夢想的筆記本等，各式各樣的手帳都有。

但筆者在此大膽建議大家從萬用手冊或多功能手帳畢業，試著挑戰看看**MOLESKINE 筆記本**。之所以會這麼說的理由有兩個。

第一個理由是，「萬用手冊」的使用度其實不夠自由。現今的手帳的確有很多各種用途的內頁用紙、附屬配件。不過，像是填寫行事曆的部分和筆記的部分等，全都設計得過於詳盡、瑣碎，很難去違反設計者的原始目的，做一些用途上的變更。

如果那本萬用手冊的格式設計正好符合你的需求，那真的很幸運。但是為了迎合大眾需求所製作的手帳，總是會有哪個部分不太合用。就好比衣服一

樣，每個人的尺寸與喜好設計不盡相同，手帳只有單一款式是不行的。況且，萬一自己喜歡的手帳，自某年開始就不再發售的話，打擊應該很大吧。

在此，筆者提出的替代方案，就是把MOLESKINE 筆記本改造成萬用手冊，依照自己的喜好來使用。跟那些到文具店就能買到補充內頁，立刻就能使用的手帳相比，雖然要花一點功夫，相對地，卻可以做出世界上獨一無二、專屬於自己的手帳。

像是行事曆只需使用下午時段的部分、或是空白筆記部分總是不夠用等，MOLESKINE 筆記本就可以配合這樣的個人需求使用。只要製做出最方便自己使用的手帳，裡頭的內頁設計自然會

MOLESKINE 筆記本與萬用手冊的比較

漸漸變得符合你的需求。

其實，**這一點與我們該從萬用手冊畢業的第二個理由有所關聯。**

「能幹的人」會做出自己專屬的手帳

筆者之所以建議讀者以自由度高的 MOLESKINE **筆記本**取代萬用手冊的第二個理由，**正是第一個理由的延伸**。萬用手冊的補充內頁無法依照每一位使用者的個性製作，除了寫起來不方便之外，還會讓思路受到框格的限制。

舉例來說，有一種成功筆記本，它不只有筆記的功能，還提供那些不習慣寫下人生計畫或目標的人簡單易懂的架構，就這點而言，算是非常方便。

但是，正如第2章提到的，**對那些把手帳拿來當成「記錄人生的小天地」的人而言，他人預設的框架，反而會造成困擾。**

對某些人而言，採取由大到小的分類方式，把人生的終極目標、中程目標、短程目標寫進筆記本的方式，或許比較好理解。但也有人習慣先從現狀出發，再決定該朝著什麼大方向邁進，訂立目標的方法因人而異。若被手帳上的格式侷限，實在很不自由。

MOLESKINE 筆記本在這方面就可以發揮自由的效果。不過，比起那些已經預設好框架的手帳，你必須發揮更多的創意，鼓起勇氣去使用那些空白內頁。

反過來說，**敢於接受挑戰，用空白內頁做出符合自己需求的「手帳」的人，一定可以成長為具獨立思考，能想出自己專屬戰略的人。**那些把萬用手冊運用到出神入化的人，也是運用了他們的想像力，想出了超越萬用手冊原本用途的好點子。能幹的人總是能做出專屬於自己的手帳。

「能幹的人」會做出專屬於自己的手帳

本章裡，筆者將介紹許多點子與使用範例，讓你可以從工作或學習的角度，開發出專屬於自己的 MOLESKINE 筆記本。

選擇適合自己的日誌

一下子要從萬用手冊這類多功能手帳，切換到空白內頁或只有格線這類需要靈活運用的筆記本，確實不是件簡單的事。在這種情況下，不妨試著使用 MOLESKINE 日誌，作為跨出的第一步。日誌依照其用途，有各種不同的款式。每種款式都有 MOLESKINE 式簡約的設計與豐富的筆記欄，並附有擴充內袋，可以充分發揮符合其自由精神的使用方式。

該選擇何種樣式的日誌，端看你在時間管裡上的需求嚴格或寬鬆與否。另外，行事曆上的說明只需要一行，或同時需要筆記欄，也會產生不同的選擇。關於日誌的種類，請參考附錄的一覽表，在此，先介紹幾款代表性日誌的使用

方式。

橫寫式週記（Weekly Horizontal）

一個跨頁代表一整週，因為是橫式格線故名為橫寫式週記。適合時間束縛較少，但是記錄每天預定行程與計畫時書寫字數較多的人。此款筆記本的特色是可以從一週的某天畫箭頭連結到另一天，進行跨日的記錄。

直寫式週記（Weekly Vertical）

一個跨頁就是一整週的時程表，由於書寫方式是按照時間順序由上往下寫，因此取名為直寫式週記。由於預定行程所需的時間可以一目了然，用彩色鉛筆在各時段上色，便能夠直接管理

橫寫式週記
適合用來記下每天預定行程和計畫。

直寫式週記
時程表以直式排列，適合需要時間管理的人。

各項計畫，以及工作與休息的時間分配。此款筆記本適合會議很多，需要嚴格時間管控的人。

全景週記（Panoramic Diary）

這款特別的筆記本可以像筆記型電腦一樣由下往上打開，因為是橫向表格，故以全景週記命名。乍看之下和直寫式週記似乎沒有不同，對預定行程沒那麼多的人而言，使用此款筆記本較有效率。由於表格是空間較大的橫向排列，一個預定行程可記錄較多事項，適合想要直寫與橫寫折衷款週記的人使用。

週記筆記本（Weekly Notebook）

這款筆記本可讓你在橫寫式週記旁再補上筆記。相較於以行事曆為主的筆記本，更適合用來記錄當週發生的事項，並保存下來。比方說對於在店裡工作的人而言，比起未來一週的行程，當週有哪些客人來店裡、發生哪些該記下的事情，像這類資訊的記錄應該更加重要吧。

每月筆記本（Monthly）

這款每月筆記本最適合一整天的行程或跨日出差較多，只需大概記下「今天有什麼事該做」的人。由於筆記本後半部份是筆記欄，月曆欄位不夠寫的內容，可以使用「→P 56」這樣超連結的方式，在筆記欄做詳細的記載。

筆者一開始是選用直寫式週記作為工作用筆記本，後來發現自己受時間束縛的預定行程

全景週記
介於直寫式週記與橫寫式週記之間的類型，有較多空間可以寫下預定行程。

週記筆記本
除了記錄每週預定行程，也可用來寫筆記，適合需要同時進行行程管理與資訊記錄的人。

每月筆記本
由每月計畫表與手札組合而成的筆記本，適合用來跨日記錄管理預定行程。

較少，筆記本上有不少空白，就換成全景週記來做一週的工作時間管理。

就算使用日誌，還是需要隨身攜帶一本筆記本，才能將日常生活中遇到的資訊全方位記錄下來。

但是，這麼一來兩本筆記本可能會弄混，有必要事先在日誌貼上辨識用的貼紙。

改造成迷你萬用手冊

或許有人想將行程或工作的管理像萬用手冊那樣整理成一本，但行程又沒多到非得使 MOLESKINE 日誌不可。

此時，可以稍加改造口袋型 MOLESKINE 筆記本，讓它變成萬用手冊。

萬用手冊需具備的有（1）行事曆（2）通訊錄（3）工作待辦事項（4）備忘錄，其它還有地圖或地鐵路線圖等若干資訊。無論橫間或純白都可

以，準備一本新的口袋型 MOLESKINE 筆記本，進行以下動作吧。

首先，將筆記本後方算起的二十四頁共十二個跨頁拿來當成月曆使用。在每個跨頁左邊頁面依序貼上一至十二月的月曆。如果是需要一整日時間的行程，就可以寫入這個月計畫表裡。

空白的右邊頁面則可用來寫下更詳細的預定、或安排中的計畫。例如，頁面中央可以寫上十五日當天的預定，十八日的預定就寫在稍微下面一點的地方，像這樣子，在書寫時讓時間順序一目了然也不錯。

接下來，將準備貼在筆記本上的通訊錄列印出來，貼在月曆後那幾頁。這裡只要整理出最低限度的幾個重要連絡人物即可。這份通訊錄最注

將 MOLESKINE 筆記本改造成萬用手冊

照片中的筆記本左側貼上月曆，右側寫明了詳細的行程。除此之外，還有簡單的通訊錄、待辦事項等頁面。

重的是機動性，沒有必要將一查電腦就能立刻找到的資訊全部列印出來，選擇最常發電子郵件或電話聯絡的那些「重要名單」上的人即可。

也可以預留一些空間，以便記下新朋友的電話號碼或聯絡方式，別忘了在上面做個待辦記號，提醒自己是否已同步更新在電腦或手機裡。

筆記後面依序是月曆、通訊錄，填寫工作待辦事項的欄位也是接下去從筆記本後方寫起。這麼一來，由前往後依時序寫下的全方位記錄部分，跟由後往前書寫的工作待辦事項就能分成兩個部分。當兩者會合時，也就是你的筆記本該「畢業」的時候了。

此外，雖說貼上地圖以及電車路線圖也無妨，但既然是MOLESKINE筆記本，也可以將這些折好收入擴充內袋，想用時就能迅速取出使用。接下來只要在內袋裡再放進幾張名片，一本MOLESKINE萬用手冊便完成了。

不過，這樣的書寫順序只不過是一個參考例子。如果有人不在乎全方位記錄的部分少一點，也可以將兩者順序的調換，將工作相關的內容由前往後寫。

將MOLESKINE筆記本當成萬用手冊使用的話，可以依照自己的喜好自由

改造手帳的形式。既可以追求自己喜愛的形式，也能隨著興趣改變重做一本新的。那都是全世界獨一無二、只屬於你自己的萬用手冊。

利用日誌來紀錄「時間軌跡」

剛才介紹日誌的那一節裡，唯一沒介紹到的就是每日一頁的「日誌」（Daily Diary）。這是MOLESKINE筆記本中最像萬用手冊的一款。建議每日行程繁忙或需要寫很多記錄的人使用。

這款筆記本故意模糊行程記錄部分與備忘錄部分的區隔。預定計畫滿的時候，光是行程就能寫滿一整頁，其他預定計畫較少的日子，寫行程的空格也可拿來寫備忘錄或塗鴉。

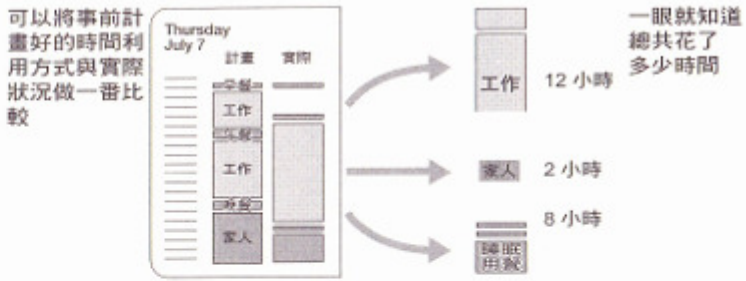
有一種使用方法能夠活用日誌的這種特徵。就是詳細記錄時間的使用方法，做成**「時間軌跡記錄本」**。

就像減肥時會詳細記錄下所吃的食物及卡路里、運動量等，**藉由時間軌跡來審視平時利用時間的方式，就能找到時間的贅肉。**如果你不是很清楚每天的時間都用在哪裡，請務必試著實行看看。

執行時間軌跡的記錄時，首先要將一整天的時間做出大略的分類。

- 工作
- 家人
- 用餐
- 睡眠
- 交通時間
- 雜事

利用日誌記錄「時間軌跡」



接下來用顏色一一區分這些分類。為了不忘記各種對應顏色，可以在筆記本的封面內裡寫上分類規則。

接下來就是照著這個分類，將一天的時間逐一塗上顏色。由於時間的利用方法無法分得那麼清楚，以十五至三十分鐘為單位大略記錄就夠了。

只要持續這個作業一週，就能了解你的生活如何循環，也能找到其中不太滿意或待改善的部分了。這麼一來，就能發現諸如沒有時間跟家人相處、睡眠不足等時間使用面積的不平均，以及用餐、起床、睡眠時間不固定等習慣不夠好的部分。

一旦習慣記錄時間軌跡後，就可以像「今天我想照這樣的計畫行動」這樣，在一天的開始，先在計畫好的時間分類上色，之後再跟實際的時間使用方法做個比較。

記錄前原以為用餐的時間大概是一個小時，正確測量後，才發現從準備到收拾實際上花了兩個小時，時間的觀念也能變得更準確。

記錄時間軌跡能給你一個更加客觀的指標，去看清那些「不知不覺間」浪費掉的時間。學會更準確地推估時間，就不會訂出太過勉強的行程，工作也能更有效率。

靠「行動選單」輕鬆以分鐘為單位來活用時間

每天走路到車站的話，就能以分鐘為單位預測從自家門口走到車站剪票口的時間。

例如，知道晴天跟雨天花費的時間會略有不同，就能做出七點五十二分離開家門可以趕得上平日搭的電車，但七點五十五分出門就會很勉強這樣的推估。相信曾因為些微差距而沒能趕上電車或巴士的人一定能了解吧。

同樣地，當你持續記錄時間軌跡，就能清楚了解每天的行動要花多少的「時間成本」。以筆者個人為例，就像「撰寫部落格四十五分鐘」、「替女兒

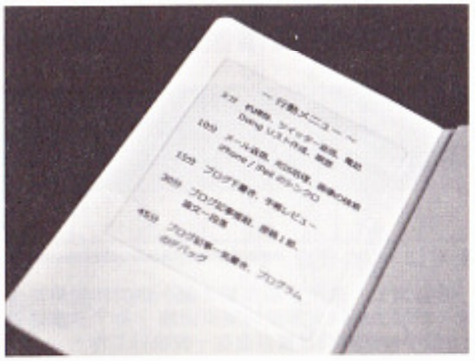
洗澡十五分鐘」或「休息十分鐘」這樣。

像這樣子，對平日反覆進行的活動做出正確的時間估計，然後像目錄般列舉在筆記本後面，**突然有預期外的時間空出時，就能很快判斷該以什麼行動來取代了。**

我將這個一覽表戲稱為「行動選單」，就像在餐廳裡面點菜一樣，「選擇」用來填補空檔時間的行動。

事先準備這樣的選單，是為了不讓自己勉強使用時間。就算行事曆上寫著「撰寫部落格」，有時也會有提不起勁寫的時候，此時便可先消化選單中所需時間相同的其他事，然後再坐到電腦前。像這樣子，「時間替換」也會變得簡單一點吧。

使用方格筆記本來記錄的話，就能將這些瑣碎



在行動選單上「選擇」瑣碎時間的利用方式
事前列舉出五分鐘內能做的事，出現意外的時間空檔時，便能增加行動的選擇。

時間像俄羅斯方塊一樣拼湊起來。

例如，一格代表五分鐘，橫向十二格代表一個小時。縱向則取剛好三格的大小，以12×3的矩陣來表現三小時的時間利用。當某個行動比預定時間還早結束，或是需要花更多時間，就可以參考時間選單進行增減與調整。

製作時間選單的目的並非要你忙到極限，而是要幫助你活用平日無意間浪費掉的時間。

比方說，大多數的行程筆記或Google行事曆等電腦上的行事曆，其問題點都在於時間的分割是以一小時或三十分鐘為單位，這樣的時間分割稍嫌太大。

如果使用時間選單，就會漸漸習慣至少以十五分鐘為一個區隔，自然也就能輕鬆管理更多的活動。

利用時間矩陣來做有效率的時間運作

以5分鐘為一單位，連同預備時間一起算進去，來決定接下來3個小時的時間使用方式。當事情比預定提早完成或延長時，就增加或減少預備時間來因應。為了不讓部分工作增加全體的時間，建議可以將這3個小時的時間計畫表放在一旁進行工作。

與數位工具連結的書寫法

萬用手冊的兩難之處，在於萬用手冊與手機或電腦等數位化工具的區分管理。應該有不少人已經在利用手機管理行事曆，將行程特地寫在紙本筆記上的作業，乍看之下既麻煩又沒什麼成效。

然而，現今仍有許多地點或場合不適合拿出手機使用。為應付這種狀況，**必須創造一條讓MOLESKINE筆記本與數位化工具的資訊「同步」的通路。**

筆者之前曾提過利用Evernote來讓MOLESKINE筆記本的內頁數位化的方法，接下來可以思考一下，該用什麼記錄方法暫時保存時效較短暫的行程或代辦事項。

舉例來說，為了不讓行程跟待辦事項搞混，筆者會利用◇記號寫下「◇23日15：00開會@二樓會議室→GCal（Google Calendar的省略）」這一行字。這一行記錄除了標明日期與地點，還有必須與Google Calendar同步更新資訊的

含意在內，這麼一來，每日審閱時只要看到◇記號，就會立刻想到要快點進行同步更新。

將這項資訊同步更新到 Google Calendar 後，為了避免重複進行更新，看是要將◇記號塗掉，或是用雙線刪除皆可。

同樣的手法也能應用在 MOLESKINE 日誌。只要用個記號標示是否已將日誌中的行事曆與手機或電腦進行同步，就能輕易管理紙本手帳與數位化工具間的資訊落差。

筆者偶爾會看到有些人勉強將所有事情全部交給紙本手帳來管理，或全部交由數位化工具來管理。然而我們身邊的資訊或想寫下筆記的狀況是很混亂的，不見得光靠一項工具就能整理得很完善。

更重要的是，**無論是 MOLESKINE 筆記本或數位化工具，一定要將不能忘記的事項集中整理在自己信任的地方。**

只要事先決定好將 MOLESKINE 筆記本的內容同步更新到數位化工具的書寫方式，這項整理工作做起來就會很簡單。

將筆記本內的資訊同步更新到數位化工具

◇：同步更新記號（同步更新完畢後就塗掉）
@：地點記號
GCal：（Google Calendar 的省略）」

很容易就能了解哪些內容已經輸入電腦或手機裡了

利用 MOLESKINE 筆記本製作「GTD 系統」

無論是商業人士、學生或是家庭主婦，該做的事情都不少。有時會因為要做的事情太多，塞滿了整個腦袋，害我們有點左支右絀動彈不得。

這個時候，如果能暫時忘掉塞滿腦袋的事，專心在「接下來該做的事」上，就能大幅減少壓力。這就是筆者在第 2 章裡介紹過的大衛艾倫（David Allen）所提倡的 GTD（Detting Things Done）。

有關 GTD 的詳細解說請參照原書《搞定！2 分鐘輕鬆管理工作與生活》[6]，在此將其重要的概念說明如下。

6 《搞定！2 分鐘輕鬆管理工作與生活》大衛艾倫著（商智出版）

STEP 1

首先，將腦中所想「要做這個」、「要做那個」的事項全都寫出來。我稱呼這個收集了所有想法的場所為「Inbox」（收件箱）。

STEP 2

收集完畢的代辦動作，可視在什麼樣的地點、狀況下能夠執行，整理成「職場」、「住家」、「線上」等。這些地點或情況稱之為「背景」。

STEP 3

需要兩個以上動作的事項稱之為「計畫」，將計畫整理在別的清單上。像更換電燈泡這樣的待辦事項，需要調查電燈泡的型號、購買電燈泡、更換電燈泡，橫跨了「住家」與「商店」這兩個背景，就可以當作是一個計畫。

為什麼必須整理成計畫的原因，在於一般人很少會事先想清楚全部的行動。例如開始「製作企畫書」這個計畫前，事先若沒有針對「整體方向」、「市

場在哪裡」、「預算多少」這些問題做出解答，根本就無法寫出企畫書的內容。

此時將「製作企畫書」這個計畫列入清單，先問自己「進行這個計畫接下來需要做什麼」，才能產生「下一步動作」。只要完成所有計畫中的動作，也等於是完成了這個計畫本身。

STEP 4

透過這樣的整理動作，就能清楚知道「現在」、「這個地方」能夠完成的動作是什麼。例如只看背景是「住家」的動作，上面寫的應該都是現在在家就能完成的事項，這麼一來，就能不用心煩「職場」的事，專心去做現在能做的事。此外，即使是包含許多動作在內的計畫，只要將思緒集中在「首先我該採取什麼動作」，專心於眼前的事就好。

STEP 5

就算實踐了GTD暫時清空腦子裡的雜事，一週後腦子裡又會充滿了沒寫在

紙上的「該做的事」。因次，每週都要重複一次1到4的步驟，隨時更新計畫或行動清單。這就是GTD的每週審閱階段。

接著，讓我們利用MOLESKINE筆記本，做出能夠更有效率實踐全方位記錄的系統吧。

所需物品只有用來區分筆記內頁的便利貼而已。可以的話，請使用標籤型的三色便利貼。三種顏色各使用兩張，做出「行動清單」、「計畫」、「總有一天想做」三種標籤各一對。標籤之所以要成對，是為了用來貼在頁面的起始點與結束點上。

一開始的準備動作，是先在筆記本內頁寫上頁碼，將「行動清單」的標籤貼在第一頁，「計畫」標籤貼在第一百頁左右，「總有一天想做」標籤貼在最後一頁。

準備好以後，接著立刻將腦子裡的東西寫進MOLESKINE筆記本裡。無論是以什麼形式「想做」的事項，全都寫進動作清單。由兩個以上的動作構成

的計畫，就寫在貼有「計畫」標籤的位置，再將接下來會產生的動作重新寫到「收件箱」的位置。（請參照第147頁圖中步驟②）例如，在計畫部分寫上「更換電燈泡」，行動清單裡就寫上「調查電燈泡型號」。此時，記得在計畫清單上，連結「下一個動作」在第幾頁。

如果是「總有一天想做」的事，而不是現在該做的事，或是你覺得現在不適合做的事，就從最後一頁往前寫下「總有一天想做」的清單裡。當有一天想實現時，就把它升格放進計畫清單裡吧。（請參照圖中步驟③）

動作的寫法也要花點心思。例如，有關「出門」的動作，就像「購買燈泡@出門」這樣，將背景寫清楚。可依照不同背景，用色鉛筆塗上不同的顏色。

一旦寫進動作清單，就會明白某些事是「計畫」，某些事則是「總有一天想做」的事項。然後，再將這個項目移動到「計畫」清單，或是「總有一天想做」清單裡，在行動清單裡寫上移動目的地的頁碼進行超連結後再刪除。（請參照圖中步驟⑥）

反過來，看著「計畫」清單，也可能會發現「接下來該採取這個動作」。

這時就要在動作清單裡寫下待辦動作，順便註明這是從那個計畫中衍生的超連結。

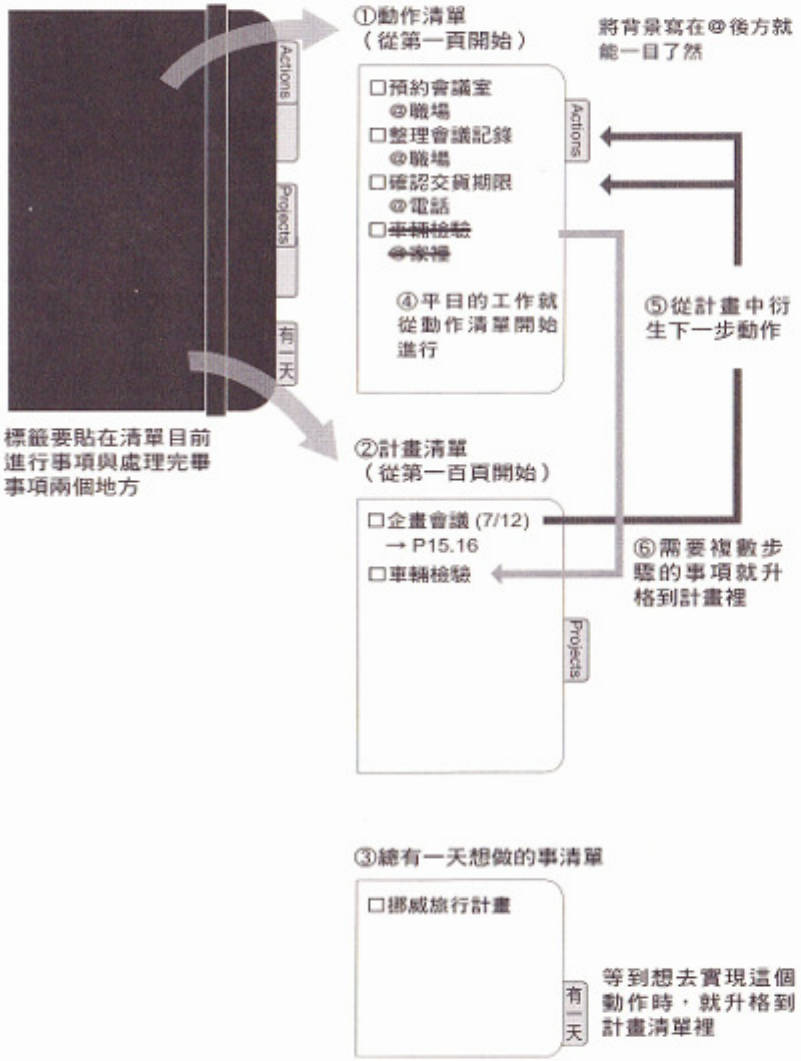
乍聽之下似乎有些複雜，**只要將收件箱想成是收集待辦動作的地方，「計畫」清單是衍生動作的地方，這麼一來就很容易了解吧。**

有時書寫內容太多，會讓人想一下子直接翻到「處理完畢」的部分及「最後寫上」的部分。此時就可以利用之前製作的成對標籤。在每週審閱的階段，從最後處裡的部分到最新的頁面，檢查中間是否有缺漏或沒做好的地方。

筆者在此所舉的 GTD MOLESKINE 筆記本的製作方法不過是最基本的一個例子。其他還有收件箱從筆記本前面寫起，計畫從後面寫起的方法、依不同背景製作標籤管理的方法等，花點巧思就能做出各式各樣的 GTD 系統。

如果能夠妥善持續這個 GTD 系統，因為該做的事情都已經寫在筆記本上，就不會自亂陣腳，可以從壓力中解放出來。

製作 GTD 系統



利用記者型筆記本寫下「目前該做的事」

過去，我去拜訪普林斯敦大學的某位教授時，發現對方採用了令我感到不可思議的備忘錄寫法。首先，他將接下來打算要進行的工作項目，鉅細靡遺地全都寫在便條紙上。寫下這個時間預計要做的所有工作後，就專心地從最上面那一項開始逐一執行。

中途若碰到必須插進來的工作，為了不讓新工作造成分心，就會在的原本的清單旁補充新的工作清單。然後繼續專心進行原本清單上的工作，等到完成最後一項後，再去處理剛才新增的工作清單。

像這樣比待辦事項密度還詳細的清單，清楚訂出「現在應該做的事」，可以避免工作分心或讓正事以外的事情佔用時間。從這位教授身上學到的方法，我稱之為「Doing 清單」。

若想立刻完成有效的 Doing 清單，建議可以利用「記者筆記本」（Reporter

Notebook）這類上下翻頁的筆記本。

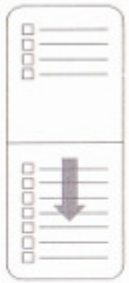
首先，將眼前該做的事盡可能詳細地寫下來。但有時難免會不容易集中，若是覺得必須專注不可，可以連「用 WORD 建檔」這麼瑣碎的事都寫出來。不然的話，只要一不留神，瀏覽電腦的瞬間就會開始看起與工作無關的網頁。

接下來就要從這張清單的最上方開始進行，如果中途發現其他必須做的事，就將這些事項寫在記者型筆記本的上半部分，以免從眼前的工作分心。

當清單完成到最下面一項，或是作業碰壁停下來的狀況，此時就可以重新審視清單，將剛才插進來的事項一起併入新的工作清單內。

像這樣子，經常釐清「現在正在做的事」，

Doing 清單



將中途插隊的項目寫在上方頁面

現在正在做的事項寫在下方頁面

等「正在做的事」全部完成後，再將擠進來的工作合併到下方。

贊成只進行工作清單裡動作的習慣，就不容易因為旁事分心而迷失方向。

由於記者型筆記本是上下對開使用，最適合用來製作這類待辦事項清單。就算不是Doing清單，只是單純用來當作購物清單，也是一本利用價值很高的筆記本。

在備忘小袋裡放入資訊卡做「待辦事項管理」

筆者在前面的GTD章節裡曾介紹過，如何將一本筆記本當成工作管理的基地使用。這樣的方法雖然不錯，應該也有人會將待辦事項寫在別的紙上，視需求更新，等事情都完成後就將那張紙淘汰丟掉。

像這樣的人，筆者推薦將資訊卡放進「備忘小袋」（Memo Pocket）裡管理使用。

備忘小袋由六個MOLESKINE筆記本後面的擴充內袋構成，就像手風琴資料夾一樣，是只有擴充內袋的特殊款式筆記本。它共有口袋型與大型兩種尺寸，原本是用來收納郵票或收據等零散紙張。

實際上這種備忘小袋非常適合用來收納資訊卡。口袋型備忘小袋可放入五×三英吋大小的資訊卡（KOKUYO資料卡，SHIKA-30），大型備忘小袋能剛好放入京大式卡（KOKUYO資料卡，SHIKA-10）。

接著將六個袋子分類成「工作」、「家庭」、「購物」等，或是分成「緊急」、「非緊急」項目，放入寫了待辦事項的卡片。

如果是應用在GTD，就在卡片的標題寫上「計畫」名稱，下方寫上衍生的動作。下一個動作若是該在工作地點完成的事項，就將卡片放入工作

在備忘小袋裡放資料卡做「To Do管理」
備忘小袋可剛好收納資料卡。將待辦事項寫在卡片利用口袋來管理，工作時可攤開在桌上，移動時隨身攜帶，就能輕鬆管理待辦事項。

區項，若是像購物等需出門完成的事項，就將它放在外出區項內。

執行工作時將相關卡片從備忘小袋取出，像玩紙牌一樣攤在桌面上。待辦事項已完成的卡片可以撕毀淘汰，或是在工作告一段落時回收所有卡片放進備忘小袋裡集中起來保管。

確立能夠經常省視目標的架構

從前筆者曾使用萬用手冊來管理行程以及人生目標等所有大小事項。

正如本章開頭所述，當自己對手帳的要求超越既有商品的架構時，就是該從萬用手冊「畢業」的時候，雖說如此，還是可以在MOLESKINE筆記本裡沿用中長期目標管理的方法。

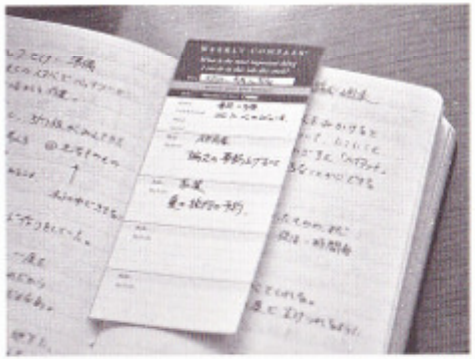
購買一本新的筆記本時，**將最前面幾頁拿來當作回顧現在的自己，以及再次確認未來目標的頁面**。填滿一本筆記本需要花上好幾個月的時間，這個節奏

很適合重新審視自己人生的目標。

中程目標的話，可在每週一開始利用一頁寫下該週目標，養成習慣後就會成為很好的循環。準備一整頁，寫下大大的「Week 36目標」等字，就能營造出與其他頁面不同的感覺，就像是該週的封面一樣。

此外，如果你有想要經常提醒自己不能忘記的「信念」，就將它印出來收納在MOLESKINE筆記本的擴充內袋，或是護貝做成墊板，這麼一來就能經常確認自己的價值觀。或是活用既有萬用手冊裡的目標管理標籤，直接放進MOLESKINE筆記本裡使用也可以。

市面上有販售各式各樣目標管理或圓夢手帳，簡單來說，這些筆記本就是**提供一個架構**，



將既有萬用手冊裡的目標管理標籤放進MOLESKINE筆記本裡使用
這是張可用來記下每週不同目標的書籤。沿用既有萬用手冊裡的標籤，確立能夠經常省視目標的架構。

讓自己不要逃避，勇敢面對自己的目標。

即使選擇了MOLESKINE這樣不拘泥形式、自由度高的筆記本，還是可以學習既有手帳裡好用的架構，加以利用並享受它所帶來的好處。

讓偶然的邂逅產生創意新點子

回溯過去的筆記本尋找靈感，難免還是會有極限。因為過去的記錄基本上都在自己的興趣範圍內，很難擴及到其他領域。

這時，可以像個藝術家一樣，準備另一本MOLESKINE筆記本，**刻意收集興趣外的資訊**。這裡的興趣外並非不感興趣的意思，指的是電車吊環上令人在意的一行廣告文案，或是莫名就被吸引的一篇雜誌文章等，無意中有些在意的事。

一開始，要像這樣意識到自己被吸引並不太容易，可以先從「拍下吸引目光的事物，每天拍個五張」開始，像遊戲一樣收集起來。隨手收集不容易做到的話，也可以只收集有關聯性的資訊。例如，充實新書企畫時，「只收集與書本的關鍵字（比方說「筆記」或「紙」等）有關的事項」，限縮目標。

要收集這些片段，最適合使用純白筆記本。如果要書寫文章，也可以不要橫向書寫，而是試著大膽地斜斜寫入，或是貼在隨機的頁面上。

就像海關人員在護照上隨意蓋上的章，這些章與你造訪的國家順序無關，並列在一起會有種奇妙的違和感。而收集這些發想的片段，也會產生同樣的違和感。像這樣一點一滴收集在意的資訊，就會發現到自己對哪些點有共鳴所以才加以關注，有時則是完全說不出為何會受到吸引。

在筆記上製造與資訊的偶遇
這張照片裡，以隨機的對話框寫下有關「人生」的名言佳句。一個主題中收集的資訊會彼此衝突或互補，如此一來便可以發現不同於按照時間順序寫下時的新發現。

在筆記本這個「平台」上製造發想的偶遇，產生新創意的機率會突然大幅提升。超現實主義的中心人物安德列．布列東（André Breton）之所以會使用MOLESKINE原型的筆記本，或許不是偶然呢。

利用Folio繪圖冊每天畫一張心智圖

我們經常說要「思考」事情，但不做任何筆記，只是看著空氣動腦筋，實際上思緒很少會有進展。原因在於我們的思考與大腦的記憶構造密不可分。就算心裡正想著某件事，會因為新的想法接二連三出現衍生，原本的想法就這樣從短期記憶區消失。

弄得不好的話，原本以為花了時間去思考的事情，最後只會剩下自己為了該主題煩惱不已的印象。

因此，**若要進行有效的「思考」，就要養成經常做筆記的習慣，在思考的同時進行記錄。進行這個動作最方便的方法，稱之為心智圖。**

湯尼．布贊（Tony Buzan）創造的心智圖法，是將思考流向像樹木開枝散葉一般畫在圖上。心智圖常被誤認為系統分類圖，其實圖上所畫的分枝更加自由。將當下想到的事當作樹枝，就像樹枝末端長出新生枝枒一樣擴散，不斷深入思考，形成一眼就能明確看懂思考流向的心智圖。

筆者非常建議的方法是，**每天早上開始工作前先畫一張心智圖，確定當日預定進行的工作有哪些。**「沒有多想」就開始工作的話，往往會從最輕鬆的雜事開始處理，在不知不覺中逃避困難且重要的工作。若能提起勇氣先畫張心智圖，就會出現重要的事項在大樹枝，瑣碎雜事在小樹枝這樣的區分，這麼一來就很難去敷衍自己了。

最適合用來畫心智圖的是「Folio系列」中的繪圖冊。A4的大小提供了心智圖寬廣的繪圖空間，由於紙質比其他MOLESKINE筆記本稍厚一點，筆跡也不會印在下面的紙張上。

使用Folio繪圖冊每天畫一張心智圖的話，那些圖也會成為每日工作進行

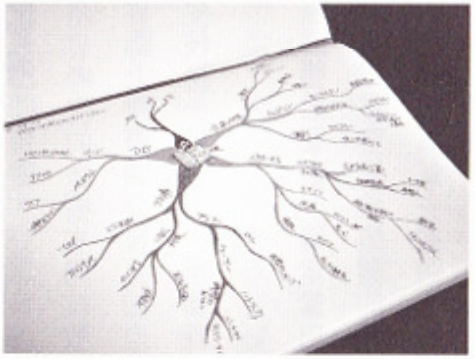
方式的紀錄。

當你發現自己經常忘了處理重要事項，與其為此沮喪覺得「自己沒用」，還不如客觀地去找出原因。此外，當你發現自己很難畫下心智圖時，就表示你其實已經迷失了方向，此時就是冷靜下來重新審視狀況的好機會。

有時候，一張心智圖往往成為拯救了當天的大功臣呢。

將 Folio 文件夾當成工作的公事包

你聽過所謂的「收納袋」（bag in bag）嗎？當包包裡的東西太過雜亂，無法立刻取出必需品



利用 Folio 繪圖冊畫心智圖
使用 Folio 繪圖冊的話，就能在 A4 的大張紙面，畫出自由延伸的心智圖。紙張厚度比其他 MOLESKINE 筆記本稍厚，優點是筆跡不會印在下面的紙張上。

時，「收納袋」就是用來幫助你馬上取出需要事物的小袋子。

這個小袋子的主要用途雖然是用來整理包包裡的物品，上班後若要外出開會，或是午餐會報時隨身帶著它，比裝滿所有東西的公事包還容易攜帶，看起來也比較沒那麼累贅。女性喜歡的是化妝包般大小的收納袋，男性則偏好能夠收納筆電與週邊商品，或是能收納文具與文件的尺寸。在第 7 章裡，將會介紹方便裝入 MOLESKINE 筆記本的收納袋。

其實，MOLESKINE 的產品不只有筆記本，還有適合這種時候使用的「Folio 文件夾」。大小剛好可以收納 A4 紙張的這款文件夾，外皮的油布手感正是 MOLESKINE 的特色。

然而，Folio 文件夾的魅力不只是其外表。例如會報時，如果不需要帶太多東西，就可以將重要資料與 MOLESKINE 筆記本、筆記文具等放入 Folio 文件夾裡，無論是外觀或質感都很像公事包，也方便隨身攜帶。

Folio 文件夾能避免 MOLESKINE 筆記本在一般包包裡遭受損傷，口袋型可放約兩三本左右，大型筆記本則可裝入一本，Folio 文件夾都能保護它們不受

第 5 章

MOLESKINE筆記本的「日常活用法」

損傷。

拿來當成收納袋的話，在裡面放入特別重要的東西，就能將公事包裡重要的資料與不重要的資料分類好。就算包包裡放了許多雜物，因為必要的物品都已經收入 Folio 文件夾裡，心裡也會比較踏實安心。

就連最近盛傳可能取代筆電而受到矚目的蘋果平板電腦 iPad，也能剛好收納在 Folio 文件夾裡。如果只須隨身攜帶幾項簡報資料與文件，在 Folio 文件夾裡放入 iPad 搭配文件使用便已足夠。

將 Folio 文件夾當成第二個公事包

擁有極佳油布外皮觸感的 Folio 文件夾，能輕鬆地隨身攜帶 MOLESKINE 筆記本與重要文件。照片是文件夾放入 iPad 與幾張 A4 文件的使用狀況。

不要對 MOLESKINE 的使用方式設限

前面幾個章節裡介紹的全方位記錄法以及 MOLESKINE 筆記本的工作活用術，是比較一般的使用方法。

然而，MOLESKINE 筆記本活躍的場合其實相當廣泛且多元化。從公司的經營者至搖滾音樂人、藝術家、小說家甚至每天在家庭奮鬥的主婦，以別具巧思的方法運用 MOLESKINE 筆記本的人大有所在。使用的人不同，MOLESKINE 筆記本的內容與記錄的方式當然也會因人而異。

為了激發各位的新發想，自本章開始筆者（中牟田）將介紹 MOLESKINE 筆記本的各種使用範例及改造方法。**目的在於讓各位發現「原來還有這種使用方式啊」、「在筆記本上這麼做也行啊」，進一步促進你去發掘只屬於自己的 MOLESKINE 筆記本使用法。**

舉個極端的例子，筆者在瀏覽國外 MOLESKINE 相關網頁時，發現竟然有

人將 MOLESKINE 筆記本整本挖空用來收納鑰匙或 iPhone，因此大受震撼。在那當下，我對於「MOLESKINE 風格」的使用方法又增加了無限的想像。

一開始同樣都是 MOLESKINE 筆記本，最後完成的每一本卻各具特色大不相同，這就是 MOLESKINE 風格。透過這些使用範例，希望各位也能開發出屬於自己的利用方法。

圖文日記

每個人都有固定的生活習慣，如果不是外出旅行，通常都在同樣的生活圈裡活動。如果連每天會碰面的人都很固定的話，或許真的會認為已經沒有什麼新鮮事了。

就算已經是大人了，像小時候那樣嘗試寫圖文日記的話，就能讓你重新關注之前認為理所當然的日常生活。養成寫圖文日記的習慣，以往眼中所見的世

界看起來就會完全不同。

想不到該畫什麼的人，首先可以試著簡單畫出手邊的文具或餐具。試著撥出一些時間，仔細觀察生活中那些看似理所當然，沒什麼特殊感動的事物吧。

每天在同一個時間繪製同樣主題的圖畫，就能夠養成寫圖文日記的習慣。

例如，利用通勤時間，將坐在對面的乘客畫下來。就像小時候上課無聊時會把老師的臉畫在筆記本上那樣，像那樣的感覺即可。這個習慣只要持續三個月，MOLESKINE筆記本上就會有一百個不認識的人。你對這一百個人感到興趣的證據也會留存在頁面上。持續個一年的話，相信你對看人的方式也會產生一些改變。

使用日誌來寫圖文日記

圖中是利用水彩與深褐色極細筆繪製的圖文日記。上頭畫著通勤時間遇到的形形色色的人物、在攝影集或畫冊中發現的照片或圖畫，以及身邊的小物品等日常事物。

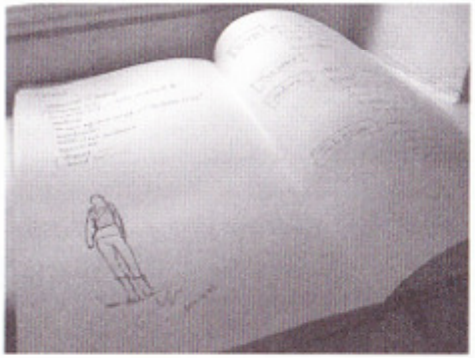
© 中村光宏（design office N.D.O.）

個人的圖文日記是為了取悅自己而畫的，所以不用考慮要畫得多漂亮這件事，首先輕鬆地從「塗鴉」開始吧。

當工作的專注力突然中斷，效率變差作業停滯不前時，就先將視線完全離開工作空間，試著畫下你最先看到的人或物。

例如左下角的照片是筆者的塗鴉，畫的是透過窗戶看到、一名正在等紅綠燈的女子。畫這張圖的時候，我正在找用來裝筆電的背包，看到那個光景心想「那個背包真不錯」，所以就畫了下來。每當看到這張插圖，就會想起那款背包，前陣子終於找到了那個背包並買下來了。像這樣子，**塗鴉能夠幫助你想起「曾經打動你的事」**。

我們通常會將腦中所想的事以字句或片段的



不習慣畫畫的人可以試著從「塗鴉」開始

試著將不知為何感到在意的人、事或物畫在頁面的留白部分吧

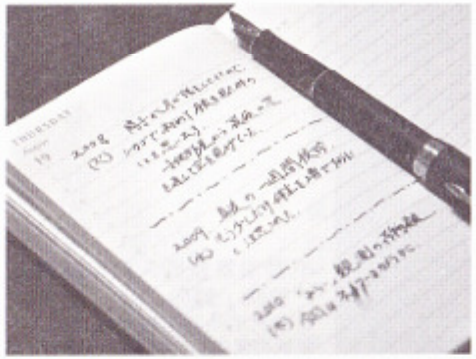
方式留下，尤其是習慣將思考化為文字的人，筆記本一定記載了許多點子。

然而，不經意引起注意的事物，或是會引人莞爾一笑的事件記憶，往往很容易遺忘，但這些記憶往往擁有我們最珍視的時光在內。

可以試著活用「日誌」來寫圖文日記，厚重聖經般的裝訂，使用完的成就感與留戀會更大。

用鋼筆和文字寫日記

如果說圖文日記是用來養成重新觀察一成不變的日常生活的習慣，那麼用文字書寫日記，就是讓我們去珍惜那些自己已經習以為常的心情。



鋼筆能讓記錄變得有趣
就算是三言兩語，如果能嘗試用鋼筆慎重地寫下日記，這將會是一天中相當特別的時光。

當你要在MOLESKINE筆記本上寫日記時，試著用鋼筆來書寫吧。近來使用鋼筆的人或許越來越少，但MOLESKINE筆記本奶油色的紙張，能將鋼筆的藍色墨水映襯得很漂亮。讓你有更想書寫的衝動，也能更加享受書寫日記的時光。

不過，特意開始書寫的日記如果只有三分鐘熱度，那實在是很可惜。之所以會半途而廢，都是因為無法感受到漸漸上手的手感，也無法感受到回顧自己過去的想法所得到的喜悅。想要持之以恆的話，試著先從「一行日記」開始吧。

在「日誌」裡畫線，改造成三年日記、五年日記的話，一本日誌可以用上好多年。日誌是MOLESKINE筆記本中最厚的，相當耐用，用個三、五年後，油布封面上的磨損，會呈現古文書

日誌與標準筆記本的比較
厚實的日誌是一本讓人想要花時間去使用的筆記。試著挑戰改造成三年日記或五年日記吧。

般的味道。

使用日誌裡的「橫寫式週記」或是筆記部分很多的「週記筆記本」，想要補充需要特別加註的事項或事後加上照片時，都非常方便。

也可以在平時使用的MOLESKINE筆記本上寫日記。筆者用來同時記錄工作及私人事項的大型筆記本，大多是用自動鉛筆寫下想法與行程、原稿的構思等，偶爾也會換成用鋼筆來寫日記。**用鋼筆墨水寫下的頁面往往是最會吸引我眼光的部分。**

在記載著平日的紛紛擾擾以及大小事項的筆記本裡，你的個人心情在這些內容中應該會特別顯眼吧。

像這樣每天累積一點小想法，持續個一、兩年後，就能清楚看見過去的自己沒發現的想法。試著將每天在心中出現後又消失的那些無心之話保留下來吧。

交換筆記

交換筆記就是對話的紀錄。試著跟想深入溝通的人共享同一本MOLESKINE筆記本吧。

交換筆記時，設定某個共通主題的話會比較容易持續。跟擁有共同興趣的朋友暢談這些興趣的筆記本，跟喜歡拼貼的朋友共同拼貼的一本，老是忙著出差沒時間跟孩子聊天的爸爸，也可以試著做一本與孩子的對話筆記本。

MOLESKINE使用者中，有人使用「城市筆記本 東京」來和遠方的戀人交換筆記。兩人用這本筆記分享下次在東京見面時，想要一

mother NOTE（塗鴉筆記）
品牌服飾「mother」的eri小姐用來與顧客對話的MOLESKINE筆記本。

起做些什麼、去哪些地方。

也可以在職場放一本 MOLESKINE 筆記本。即使同處同一個職場，應該有許多人會因為忙著自己的工作，而無暇與同事溝通。一週一次也無妨，試著向同事傳達自己的想法吧。

一開始的話，可以先從與公事不太相關的閒話家常開始，例如感謝同事送的紀念品、出差地的見聞、最近在公司附近發現的美味店家等。

下方的照片是品牌服飾「mother」設計師 eri 小姐在中目黑分店實際與顧客間的交換筆記，就叫做「mother NOTE」（塗鴉筆記）。聽說她花了很多時間一一回覆這些留言呢。

如果你想要交換筆記卻找不到合適對象，請容我介紹「Moly_X」[7]這個規模遍及全球的交換筆記社群。這個社群內主要聚集了喜愛繪畫的人們，一個小組有六個人左右，輪流傳遞名叫「和式筆記本」（japanese album）的拉頁式 MOLESKINE 筆記本。

他們在美國雅虎經營的一個叫 Flickr 的 SNS 上設置據點，利用電子郵件與

註 7　Moly_X　http://www.flickr.com/groups/moly_x/

部落格彼此聯絡筆記本的所在地點，小組的部落格可供任何人瀏覽。

想參加 Moly_X 的人，可以從約八十個小組中找到自己想參加的組別，確認是否還有名額，然後帶著自己的作品去報名。

共同分享感興趣的話題正是交換筆記的樂趣所在。手寫文字或手繪插畫所擁有的力量能夠超越空間傳遞出去，超越時間流傳下來。藉著與重要的人之間的對話，重新審視交換筆記的力量吧！

閱讀日記

閱讀筆記可以分為「閱讀清單」與「閱讀日記」兩種。接下來想逐漸增加閱讀量的人，可以先從製作「閱讀清單」開始。平日的閱讀量就很多，同一本書會反覆閱讀的人可以再進一步寫下「閱讀日記」。

閱讀清單是用來掌握自己想讀的書與實際讀完的書所製作的清單。

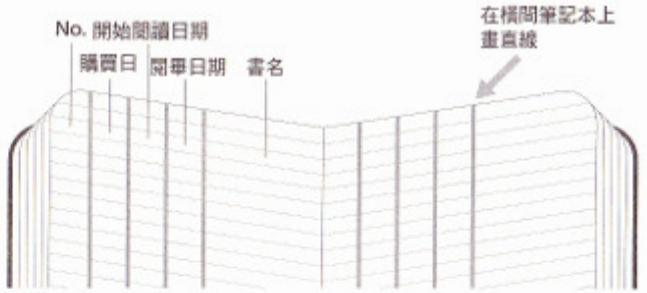
閱讀清單上，將「No.」「購買日」「開始閱讀日期」「閱畢日期」「書名」等五個項目依序製成表格。只要活用橫間筆記本的線條，在上頭畫上幾道直線就能簡單製表了。

另外若能再加上「定價」「出版社」「發行日期」等項目也不錯。就算是同一本書，也會因為出版社及年代不同而有編輯上的差異，要參考自己已經讀過的書籍時，這些資訊就很重要。項目很多的話，請使用一個跨頁製作。

這幾個項目中首先要填上的就是「書名」。在報紙的新書廣告上發現想看的書籍時就隨時列下來。平日不常閱讀的人，藉由更新清單來加深對閱讀的接觸，給自己一些讀書的機會吧。

以這份清單為基準到書店尋找書本，購買書

閱讀清單



籍後就將「購買日期」記錄下來，這樣就能夠掌握「已經買了卻還未讀」的書。

筆者也使用了「每月日誌」的後半部筆記頁面製作閱讀清單，不過有些難以啟齒的是，填下「閱畢日期」的書其實並不多。我每年都會挑戰自己的興趣到底能實現到什麼程度。

喜愛閱讀的人可以從閱讀清單進一步延伸，試著用MOLESKINE筆記本寫下「閱讀日記」。**撰寫閱讀日記的目的，在於重複閱讀同一本書籍時，可以將第一次與第二次的感想作個比較。**

十幾歲時第一次閱讀的小說，十年後再重新讀一遍的話，感受應該會很不同。我們很少有機會將自己過去與現在的想法兩相進行對照。製作

閱讀日記

閱讀日記的話，可以將這個寶貴的經驗留給未來的自己去體驗。

將閱讀清單從MOLESKINE筆記本的後面寫起，閱讀日記從前面開始寫，這麼做比較方便更新。閱讀日記也要配合閱讀清單所編的「No.」寫下編號。與閱讀清單作連結的話，就能讓閱讀清單直接變成目錄。

那麼，閱讀日記裡具體來說該寫些什麼比較好呢？

不習慣寫長篇文章的人，一開始可以用條列的方式直接將閱讀完畢的感想寫出來。

閱讀時擺一本MOLESKINE筆記本在身邊，隨時寫下印象深刻的詞句也很不錯。為方便日後對照，請將頁碼及行數以P（page）、L（Line）

Passions
「Passions」系列共包括食譜、品酒、閱讀、電影、音樂、健康等十二個種類。格式是固定的，光是填寫就能享受各種記錄的樂趣。

標示記錄下來。

再次閱讀時，你會發現被同樣的詞句感動，或是被完全不同詞句吸引的自己。用完一本筆記本時，也等於是完成一本自編的格言集。

MOLESKINE筆記本裡有個叫「Passions」的系列，其中有本「閱讀筆記本」（Book Journal），上頭印好的欄位可用來寫上已閱讀書籍的資料、感想等。在養成製作閱讀清單及閱讀日記的習慣之前，可以先善加利用閱讀筆記本的格式。

本系列還包括了紀錄觀賞電影用的「電影筆記本」、為欣賞的音樂做紀錄的「音樂筆記本」、幫喝過的葡萄酒做紀錄的「品酒筆記本」等。

相簿

數位相機拍下的照片，一般來說都會放上網去保存起來。

利用 Facebook 或 Flickr 等著重照片功能的 SNS 來保存的話，分享或存檔都變得相當容易。筆者現在也會使用 SNS 或 Dropbox，將許多照片存放在網路上。拜此所賜，沒整理的照片就不會成為一股壓力了。

話說如此，並非就此不再需要實體相簿。會想要印出來的照片每一張一定都很特別。而花費心思作出來的相簿，可以說是從龐大的數位照片資料百裡挑一選出來、非常特別的回憶。

與僅供收納實體照片的一般相簿相比，利用 MOLESKINE 筆記本製作的相簿，其魅力在於能自由活用留白處。在不同的頁面添加插圖及文字，或是將照片剪成各種形狀，瀏覽時就會感到很充實。偶爾插入空白頁面，也是很有趣的玩法。

除了照片之外，如果可以配合一些能與

享受自由設計製作相簿的樂趣
利用「和式筆記本」製作的照片集。融為一體的照片與塗鴉可讓回憶更加鮮明。

當時回憶連結的「補充」，這本 MOLESKINE 筆記本將會更加特別。想製作擁有許多「補充」的照片集，平常就要收集各式各樣的小紙片。在此介紹筆者最近收集到的幾種紙片：哥倫比亞的朋友送我的當地常見的咖啡糖包裝紙、為了見到崇拜的藝人而參加的音樂活動票根、因為很癢所以被我剪掉但刺繡非常精美的洋裝衣襟、難吃到一個不行但是看起來很時尚的便當包裝紙……這些原本都是應該丟掉的東西，只有我自己知道留下這些的意義為何。將這類小東西配合照片留下來的話，將會是令人很愉快的「補充」。

另外，小型的植物也是不錯的「補充」。

筆者十幾歲時使用的字典，是我母親當年十幾歲時就在使用的舊書，內頁夾了好幾株鴨跖草或幸運草。母親夾在書頁裡的花草竟在三十年後被我發現這件事，促使我也開始將小植物夾在書頁，或是收在筆記本後的擴充內袋裡。雖說押花用的護貝塗層，可以防止植物變得乾燥枯萎，但我希望這些小小的收集能在自己已經忘記這件事時，出其不意地從書本裡翩然落下，所以只是夾在書頁裡而已。

MOLESKINE 筆記本做成的相簿就是時空膠囊。無論是為了將來的自己、家人或某個人在打開這本筆記本時能有愉快的發現，找出許多「補充」，跟著照片一起放進去吧。

旅遊札記

為一趟旅行準備一本 MOLESKINE 筆記本，將旅行前的期待、旅途中的興奮、返家後的回憶，全都記錄下來吧。

在 MOLESKINE 筆記本上製作旅遊札記，就跟相簿一樣，配合照片與文字，貼上旅遊地點的紀念品。內頁的設計再怎麼天馬行空都無妨，筆者在此為各位介紹一種實用的旅遊札記製作法。

一旦決定「要去巴黎旅行」，先不管能不能實現，首先要留意有關「巴黎」的資訊。雜誌上若刊載了巴黎特別報導就要閱讀，電視節目介紹巴黎時要

收看，從部落格的口耳相傳找出自己有興趣的相關話題，趁還沒忘記時列出清單。

所有的情報，大致可以分成以下四項：

（1）想去的地點
（2）想做的事情
（3）想買的東西
（4）想見面的人

在列清單時，對於自己想要進行一趟什麼樣的旅行大概就會有固定印象。（3）較多的人就以購物血拼為主，（1）較多的人就可以像背包客那樣計畫一趟輕便的旅行。

一旦決定具體日期，就可以依照想要實現的項

以旅行為目標的腦力激盪

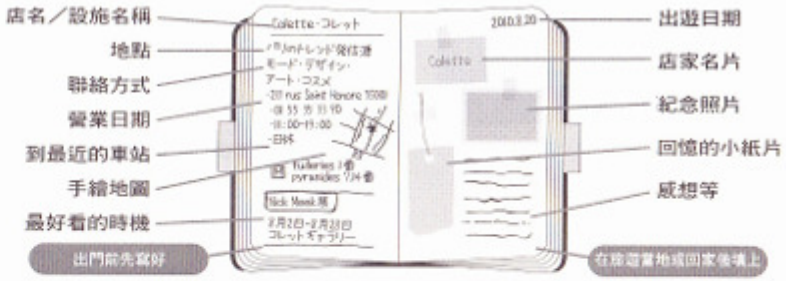
每頁一個項目，或是將跨頁分成四部分，隨時更新清單

目的優先順序選出前幾項，讓計畫更加具體。一項計畫使用一個跨頁，先調查好下列事項並寫在左邊的頁面上。

- 店名／設施名稱
- 所在地點
- 聯絡方式
- 到最近車站的手繪地圖
- 消費／票券費／入場費
- 營業日期／開放日期
- 可看之處／重點／期望

尤其在國外旅遊中，很多數位化工具其實都很靠不住，手繪地圖將會有很大的幫助。

旅遊筆記的紀錄法



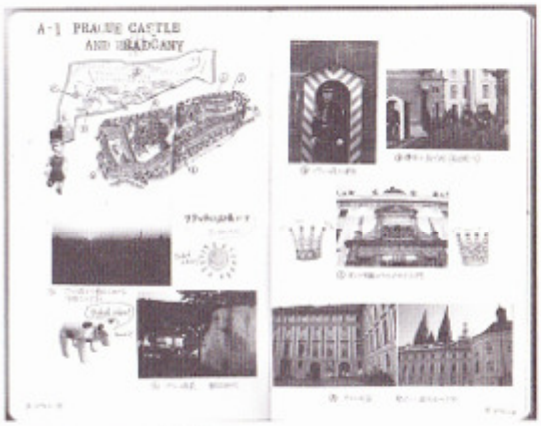
等事前調查做完後，就能完成一份只有左邊頁面填滿的筆記了。

而旅途中，就是將右邊的頁面慢慢填滿的時機。來到作夢都想來的地點，體驗夢想中的各種事，將這個瞬間的心情全都寫下來吧。

文字這種東西越寫會越欲罷不能，只有右邊頁面可能會不夠用，此時就可以自由利用筆記本後半的空白處。就算是平常不寫日記的人，相信在旅行時也會積極想寫些東西下來。

此外，也可以陸續將「只有當地才拿得到的紙片」存放在筆記本後的擴充內袋裡。入場券、票根、車票等，對親自經歷過的人而言，都是最棒的紀念品。

其他還有店家名片、廣告單張、糖果包裝紙等，街上多的是能帶回家



自由設計的旅遊札記
這一頁記錄的是布拉格城堡入口處的風景。使用插畫與印章，便完成了生動的一頁。
©Harue Nakagawa

的紙張。令人意外的是，購物收據也是會讓人想一看再看的紙張之一呢。

筆者在旅遊地點經常會向人問路，很多時候語言不通，我就會說「請您寫在這裡好嗎？」再遞給對方一支筆跟MOLESKINE筆記本。

請對方寫在紙上，不但可以安心尋找目的地，留在本子上的他人筆跡，也是旅行的紀念品。

回到家後，將帶回來的紙片或照片剪貼在右半頁或後半的空白處。

使用普通紙張印出照片的話，就能輕鬆張貼。光是這些回憶的分量就能讓MOLESKINE筆記本變成厚厚的一本。這樣的厚度、重量、甚至是污漬，都能讓旅遊的實際感受鮮明地復甦。

一旦習慣製作旅遊筆記之後，接下來就可以像前一頁照片中的旅遊筆記一樣，挑戰自由設計了。

有關適合製作旅遊筆記的MOLESKINE筆記本種類，如果是想要使用大量照片做出類似「相簿」的一本，就可以選擇「繪圖冊」或「和式筆記本」（Japanese album）等紙張磅數較高的筆記本。較常書寫文字的人，基本款筆記

本或「城市筆記本」會比較適合。

收集冊

能夠長久保存的MOLESKINE筆記本，也很適合保管重要收集品。為了方便隨時想到就可以整理，平日就要準備好膠水與剪刀。

因為貼滿紙片而整本膨脹起來的MOLESKINE筆記本看起來很帥氣，能更加激發收集的熱情。因此，別讓無法隨時取得膠水與剪刀這樣的小問題，澆熄你對收集的熱忱。

收集冊
收集了全世界水果標籤的MOLESKINE筆記本。一打開內頁彷彿就會飄出水果香。
© 宮良當明（argyle street tea room）

具體來說，什麼樣的東西能用MOLESKINE筆記本來收集呢？只要是平面的東西都可以收集，最正宗的例子就是收集舊郵票了。雖然現在郵寄信件的機會已經不多了，但國外的郵票很容易就能在雜貨小店等地獲得。試著收集世界各國的郵票設計吧。

平日定期購買的食物，收集它們的包裝紙也很有趣。像是貼在水果或蔬菜上的貼紙、咖啡豆的商標、茶包上的標籤、進口糖果的包裝紙等的設計都很時髦，具有收集的價值。

像郵票或貼紙等小東西，可以一次全部攤開在頁面上先決定版面，貼上時就會有平衡的美感了。

雜誌或報紙剪報的話，選用尺寸較大的MOLESKINE筆記本就能貼上各種尺寸的報導。MOLESKINE的「Folio」系列中，也有A4、A3尺寸的繪圖冊。

如果想要剪貼報紙上的連載小說，直向使用A3尺寸的Folio繪圖冊的話，就可以不必折疊。

求職中的學生可以找《日經新聞》的「春秋」或《朝日新聞》的「天聲人語」等專欄來做剪報。文章內有不懂的單詞就去查，對文章的論點若有自己的意見就整理出來，試著持續這樣的練習。這麼一來，除了能加強對時事問題的了解，等完成一本剪報時，自身的價值觀與思考模式也會變得清晰，並具備了條理陳述事情的論述能力。

喜歡做手工藝的人，用MOLESKINE筆記本收集自己的作品也不錯。貼上珠寶或串珠飾品、樂高模型、公仔等作品的照片，然後在上面加註製作日期、材料、成本、色差等資料。

立體作品雖然不容易隨身攜帶，做成MOLESKINE作品集的話，就能放在包包裡帶著到處走。很多年輕藝術家都會隨身攜帶小本的作品集，一旦被問到「你有哪些作品？」，就能立刻拿出來。

事先整理好自己的作品集，在遇到意想不到的機會時就能幫助你立刻應變。

仔細去思考的話，應該還有更多可以收集的東西。聽說有人進行四國巡禮時，竟然在MOLESKINE筆記本蓋上了八十八個靈場當地的印章呢！如果是你

的話，又打算收集什麼呢？

食譜筆記

對於忙碌的商務人士來說，應該沒有比三餐正常還要難達成的事。筆者自己也常因忙碌而忘記吃早餐或午餐，所以不敢說什麼大話。

正因為如此，我才想要努力製造「用餐時間」。**花點時間做菜，花點時間圍著餐桌用餐，然後記錄下「屬於我的味道」**。在MOLESKINE筆記本上記錄的食譜筆記，也是用餐的美好時光記錄。

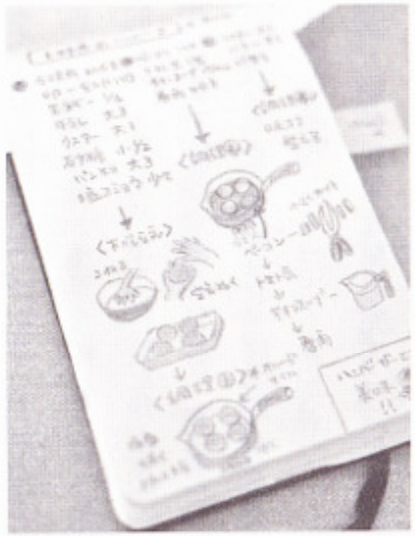
具體來說，該記錄哪些東西才好呢？首先，以食譜來說，必須具備的內容如下：

- 料理名稱

- 食材
- 作法
- 「私房」小技巧
- 料理的圖像（照片或插圖）

為了清楚區隔頁面，可以將料理名稱的字體寫大一些。另外，為避免做菜時翻頁的麻煩，「作法」請整理在跨頁的兩面內。

MOLESKINE的食譜筆記，重點在於寫下「只屬於我」的味道。請在裡頭寫下用來表現「只屬於我的味道」所需要的「私房小技巧」。



自由設計的食譜筆記
將自己做菜時的私房祕技寫下來吧。照片裡是加上手繪插圖的美麗食譜筆記，使用的是「記者筆記本」。
© 芦井康成

此外，祕密的食材也要列出來。例如家常菜中的代表——咖哩，有許多獨門的口味。即溶咖啡、英式黑醋、醬油、香蕉、蘋果、檸檬、蕃茄醬、肉豆蔻等，都是一些無法立即嚐得出來的食材。確認味道之後就記錄下來吧。

不僅是文字，如果加上照片或插畫，就能完成更有趣的食譜筆記。料理的特寫、餐桌周圍的擺飾、圍著一桌菜餚的家人們等等，將整個餐桌上的氣氛記錄下來，就能夠更接近「只屬於你的食譜」。

偶爾也可以挑戰看看手繪插圖，**彩色鉛筆能幫你完成一本風格樸素溫和的食譜筆記。**

學會做出屬於自己的「私房味道」之前，大多是以「家庭風味」跟「媽媽的味道」為基礎。

「家庭風味」是坊間食譜上肯定不會介紹的滋味。即將離鄉背井在外地展開新生活的人，可以請教家人，整理出一定想要學會的料理作法。

當心靈脆弱或生病的時候，懷念的家庭風味往往能成為心靈上的強力支柱呢。

素描

筆者發現日文中屬於「寫」或「畫」的動作，翻成英文會有很多種不同的表現。

有關「寫」的單字，有 writting ＝書寫文字、jotting ＝隨筆備忘、noting ＝筆記、scribbling ＝潦草亂寫；關於「畫」的單字，則有 drawing ＝用筆描繪、painting ＝用作畫工具繪畫、sketching ＝素描、doodling ＝塗鴉等。

其中，「素描」指的是畫些什麼，又該怎麼畫呢？**素描指的就是將「印象」簡單描繪下來的畫。換句話說，也就是將感受、念頭、想法「利用語言之外的其他方式記錄下來」。**

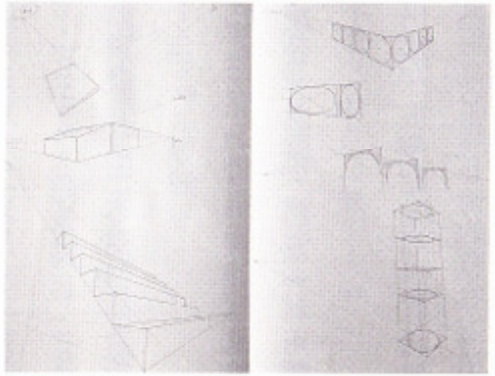
有許多心情或想法很難用言語完整地表達出來。很多時候，一張插畫比起寫上一百句話，還更能夠傳達感受。素描是可以用來記錄心情的有效方法。

也許會有人覺得「我不太會畫畫」，所以提不起勁素描。其實素描並不那麼需要擅長繪畫。目前為止筆者拜見過的藝術家或設計師的私人筆記中，沒有一頁是畫得很精細的。

之前，我曾見過設計指導及法國設計師渾然忘我地拼命畫素描。成年人興奮地用黑色墨水筆來回描繪著圓形或四方形，筆觸強勁，紙張背面還會留下筆的痕跡。那個光景讓我印象非常深刻，更令我驚訝的是，半年後的某一天，那張素描竟成了一張美麗非凡的椅子再度出現在我眼前。

經由這次的經驗，我才知道無論多麼美麗的藝術或設計作品，最早都是從紙上的幾道簡單線條開始。

就算那只是幾筆不美觀的線條，就印象變得具體這一點來說還是一樣。**用筆在紙上畫素描，是讓你將印象轉變為實際形象的訓練。**



設計素描
藉由畫素描的習慣，可以訓練我們將印象轉變為實際形象。

若是不知道要畫什麼，名叫「Urban Sketchers」[8]的社群網站或許能給你一些啟發。「Urban Sketchers」網頁上，每天都有來自全世界五十多個國家的街道素描投稿。

如果要畫素描的話，紙張比一般筆記本稍厚的「繪圖冊」、「Folio 繪圖冊」、「水彩畫簿」較容易使用。

活動巡禮

要想製作一本活動巡禮，有一半的功夫要花在事前調查。事前調查的階段與實際能否參加沒有太大關連。只要將能夠引起你興趣的所有活動都收集起來就對了。

在繁忙的日程中，很多時候就算想參加活動也沒辦法順利前往。有很多時

註 8　Urban Sketchers http://www.urbansketchers.com/

候直到當天的那個時間為止，才能知道自己到底去不去得了。相信很多人都遇過這樣的狀況吧。

為了讓心血來潮時就能立刻出門，平常可以先整理出以下的簡易基本情報。

- 活動、展覽名稱
- 會期、公休日、開放時間
- 交通方式、最近的車站
- 手繪地圖
- 最值得一探究竟的觀看重點

然後在右邊頁面，貼上票根、紀念郵票，印象深刻的話以及自己的想法。

一個活動使用左右兩頁的跨頁。左邊頁面在外出前填寫，右頁則等參加完活動後再填寫。

像這樣用完一本後，你會發現幾乎只有左頁寫滿了。雖然右頁就這麼空著很浪費，相反地當你在填寫右頁時會充滿快感，更提高參加活動的動力。

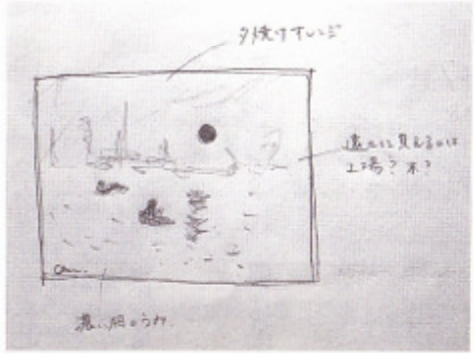
就算實際真的無法成行，這個動作還是會提高你對感興趣事物的敏感度。

當參加的活動屬於美術鑑賞時，就為那幅畫做個「繪畫筆記」吧。

也許有人會問「名留青史的巨匠的畫要怎麼畫下來？」「像印象派那種需要用畫具反覆塗抹，線條不明顯的畫要怎麼做筆記」？

下面這張照片是一幅名畫的繪畫筆記，看得出來嗎？

活動筆記的寫法



莫內畫作的筆記
這是用自動鉛筆簡單將莫內的作品畫下的筆記。將繪畫做成筆記，就能更清楚記住實際的那幅畫。

這是印象派的代表作，莫內的〈印象日出〉。線條不明顯的地方就加上註解，例如「夕陽橘」，「深藍色的海」等。

就算其他人不知道這是什麼，只要這張圖放在自己前面，自然會回想起當時的感覺。

「繪畫筆記」是用來訓練你去「感覺」眼前的藝術作品。與其將藝術作品當成照片記住，去「感受」其中的意境更加重要。

美食巡禮記錄

上街漫步時設定個小目標，然後逛遍那個目標的週邊也不錯。將散步的目標設定為「要吃到○○咖啡廳的××」這樣的獎賞，漫步街道就會變得更加有趣。

筆者在雜誌或部落格看到中意的咖啡廳或餐廳時，就會立刻記在「城市筆記本」（city notobook）裡。**為了不要忘記「自己想去哪裡」，事先就要記下以下的基本資料。**

- 店名
- 最近的車站
- 住址
- 電話號碼
- 營業時間與公休日
- 推薦菜單中的一道菜

事前做過調查，當約會取消、工作或上課提早結束時，就能輕鬆地隨時前往。進行美食巡禮時，即使有點麻煩，也要將營業時間與公休日事前詳細地寫出來。

美食素描
造訪位於東京・根岸的居酒屋「鍵屋」時，隨手畫下的美食素描
© 南雄三

上頭如果有手繪地圖的話會更方便。儘管網路地圖的確很詳細，若是只看著導航地圖走，說不定會錯失許多意外的發現。

手繪地圖的話，只需畫上從最近車站到目的地商店的路名，以及轉角上的兩、三個標的建築就夠了。而且，只要在筆記本上親手畫過一次地圖，那間店的位置及標的建築就會牢牢記在腦中，很多時候就算不看地圖，也能夠到達目的地呢。

造訪過後如果喜歡那家店，就可以將店家名片、免洗筷包裝、紙杯墊等保存下來。這些都是實際親自拜訪過的人才能獲得的戰利品，上頭也會有店家的最新資訊，對於想要再度造訪時會有很大的幫助。

最重要的是，店家名片也是精巧的平面設計作品。就算是不會畫畫的人，只要有一張店家名片，也能夠將美食巡禮筆記本裝飾得更加豐富。

用來做美食巡禮的城市筆記本
照片裡是寫滿了咖啡廳、餐廳資訊的城市筆記本中的一頁。上頭還補充了手繪地圖、店家名片等。

一說到美食巡禮，大多數人都是拍下料理的照片然後分享在部落格上，MOLESKINE筆記本的使用者則是畫下店內的氣氛與料理，用來取代照片。

至於店裡的名菜，雖然使用網路的圖片檢索就能找到一堆照片，但自己品嚐到的滋味，只有自己才能紀錄下來。就算畫不好也無所謂，試著用自己的筆觸把嚐到的滋味畫下來吧。

健康記錄

說到「健康」，每個人都會有不同的目標。包含了想維持健康、想增強肌肉，或是想瘦身等，所以他們想要記錄下來的數據也會不同。

適合長時間書寫保存的MOLESKINE筆記本，非常適合想要維持健康的人

來使用。

想養成健康習慣，就要先從收集自己的數據開始做起。

那麼，每天該記錄的數據究竟有哪些呢？

- 三餐菜單的記錄
- 體重、體脂肪的測量數值
- 運動量、運動時間
- 起床時間、就寢時間
- 月經週期
- 每日身體狀況

正如飲食記錄節食法（recording diet）那般，將三餐菜單記錄下來對於維持健康很有效。家裡若有正在成長的孩子，這麼做不僅可以掌握孩子們的營養均衡狀況，對於控制恩格爾系數也有很大的幫助。

就算吃的只有蔬菜、水果、海藻等，也要把它們寫下來，當你發現寫的項目很少，就會對自己的偏食有所自覺。

每天的運動量也要寫下來，不需寫得太嚴謹。**只要寫上簡單幾句話，例如「網球兩小時」、「散步一小時」、「自行車十分鐘」等，就能輕鬆持續下去。**

此外，也要測量體重、體脂肪、三圍、體溫等數值，首先要掌握自己身體的數值在一個禮拜內、一個月內以及四季中會產生什麼樣的變動。

這些數值的變動都很細微，畫成折線圖會比較容易看懂。如果是畫折線圖，使用折疊頁顯示整年日期的「項目週記」（Project Planner），就不用擔心換頁的問題了。

另一方面，因為「身體狀況」與

運動記錄筆記
利用日記中的項目日誌，記錄慢跑的距離、時間、體重等。
© 森居宏充

「舒適感」等感覺無法數據化，就可以用「肌膚乾燥」、「胃不舒服」、「情緒高漲」等感受性的詞彙記錄下來。

這種情感上的狀況也可以切換成**「衝勁」**這個字。**連續四個月記錄下來，就會發現乍看之下似乎是一時興起的「衝勁」，實際上也有其節奏。**

不過，請注意不要太過沈迷於記錄，變得對身體的細微變化太過敏感。日本的四季分明，春夏秋冬各有適宜的體重、體脂肪以及身體狀況。

請記得，若每年體型的變化相同，心情起伏也差不多的話，整體來說就算是穩定的健康狀態。

單字本

十幾歲時使用的單字本，上頭大致都有教科書的頁碼、詞性、音標、字典內前三項字義、衍生語等，每一個單字都有許多要記載的內容。

成年以後使用的單字本，就從日常生活中最常用到的單字開始記吧。與其去背幾萬個單字，隨時能夠派上用場、最頻繁出現的一千個單字對實際生活的幫助更大。

隨身攜帶的口袋型「橫間筆記本」或「記者筆記本」最適合用來當作單字本。

由於學習有個別差異，最好的單字排列方法只能靠自己去發掘。在此，筆者為各位介紹兩種最簡單的版面配置。

單字本基本上是使用左右跨頁，左頁寫下單字，右邊寫下字義。每個單字後面再寫下詞性、詞意、例句。

左頁要盡量簡單，空出許多留白。詞性可將名詞、形容詞省略成（名）、（形），簡單加註在單字

單字本的書寫方法

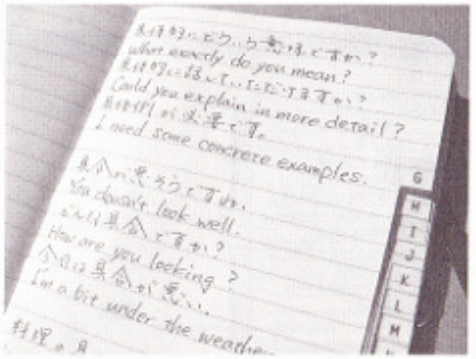
旁即可。

右邊頁面則寫上詞意及例句。詞意沒有必要寫上好幾個，只要將當下查到的那個意思寫上去即可。例句也不要太難，盡量選擇簡單的來寫。

使用MOLESKINE式單字本時，活用視覺效果也能幫助你背誦單字。

例如，筆者會在「perishable」（＝容易腐敗的食物）這個單字旁畫上香蕉的插畫，在「stretch out」（＝長高）這個單字旁畫上一個正在長高的人。畫了插畫的單字在重新瀏覽時很容易引起注意，會幫助你先背起來。小圖畫對於背誦很有幫助，只要有留白處，就試著畫上插畫吧。

另外，也可用活以A到Z的標籤分類的「地址手冊」（Address Book）來做單字本。



利用「地址手冊」製作的單字本
「G」的部分並列了「具體的」、「狀況」、「內餡」等以「G」開頭日文的相關英文例句與單字。

像是文件上經常看到卻總是記不起來的單字，或講電話時總是想不出來的句子，將這些像英語辭典一樣寫在筆記本上吧。放在辦公室裡，就能一邊工作一邊記憶自己最需要使用的商用英語了。

地址手冊的頁數非常少，每個字母只有八頁而已。也就是說，寫在A到Z單字本裡的，就是對你而言最優先、一定要百分之百記住的單字。別花腦筋去背那些困難單字本上頭的字，試著從生活或工作中吸收對自己而言很重要的單字吧。

第 6 章

MOLESKINE筆記本的「DIY個人化方法」

製作全世界獨一無二的筆記本

大多數人對筆記本的印象就只是提供記事，但以MOLESKINE筆記本而言，全世界有許多粉絲為它嘗試了各式各樣的改造與變革。這都是出於「想要製作出只屬於我一個人的筆記本」這樣的心情。

接下來這一章裡要介紹的改良或個化方法，能夠激發你製作出「只屬於自己一個人的筆記本」的創意。試著從自己喜愛部分的先下手挑戰吧。在使用筆記本的過程中，如果產生「我想這麼做」、「這裡想稍微改變一下」的想法，自然會有更進一步的改良。

正因為MOLESKINE筆記本具有高度的使用自由，才能夠享受這樣自由DIY的樂趣。

如何隨身攜帶筆呢？

新點子通常在什麼時候湧現呢？

- 走在街道上的時候
- 散步的時候
- 洗澡時
- 搭乘電車時
- 作夢時

偏偏腦中突然浮現新點子的時候，大多是不適合將那些點子「寫下來」的狀況。

一旦養成了全方位紀錄的習慣，在任何想法浮現的瞬間都必需能拿出MOLESKINE筆記本跟筆記錄下來。如果碰到，「無法立刻拿出MOLESKINE

筆記本與筆」的狀況，就會感到壓力。

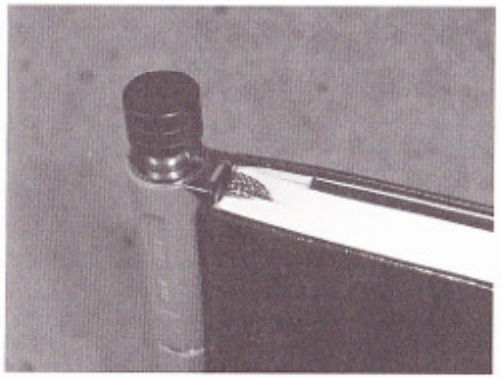
若是因為感到壓力打算晚一點再寫下來，當下瞬間閃過的想法之後肯定會忘得一乾二淨。

無法立刻把想法寫下來的狀況、不能馬上拿出 MOLESKINE 筆記本與筆的情形，為了不讓這些障礙造成你就此失去記錄的興致，可以想想看「該如何隨身攜帶 MOLESKINE 筆記本與筆」。

最簡單明快的方法，就是將筆掛在封面上。

有些筆的筆夾較脆弱，一放進包包裡不知不覺間筆夾就會脫落。此時，**可以將筆夾插進 MOLESKINE 筆記本的書背與書頁間的小空隙裡**。這麼一來就能將筆牢牢固定，就算放在牛仔褲的口袋裡筆也不會掉出來。

以筆者個人來說，工作外出時無論如何都想



將筆夾插進 MOLESKINE 筆記本書背空隙裡的樣子
如果是細長的金屬筆夾就能夠順利地插進去

隨身攜帶自動鉛筆與橡皮擦，所以會在自動鉛筆旁用一個大夾子夾住橡皮擦。逛街時則想盡量雙手空空，就會在口袋型 MOLESKINE 筆記本上掛一支原子筆，直接放進外套口袋就出門。

此外，也可以利用彈性束帶來固定筆。將平常縱向的彈性束帶往橫拉，就能像下面照片中一樣用兩個點固定住筆。

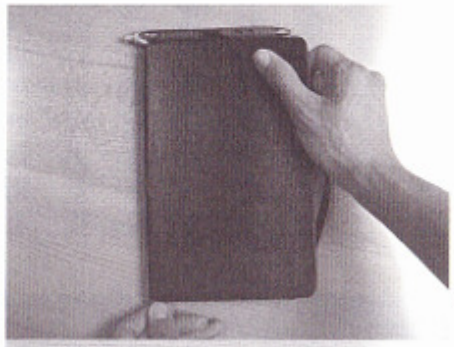
還有**用彈性束帶與絲帶書籤將筆記工具固定在封面上的作法**。這個方式頗為特殊，但只要筆記工具上有筆夾，就無須再另外購買其他東西。

在平日經常使用的包包裡準備一個 MOLESKINE 筆記本與筆的專屬空間也是很有效的方式。就像手機專用的夾層袋一樣，創造一個手一伸進去就能拿出 MOLESKINE 筆記本與文具

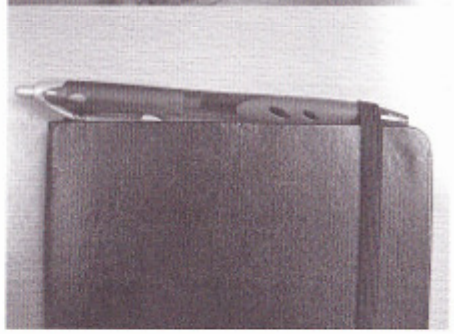
將鬆緊帶往橫拉固定筆的方法
照片中的 MOLESKINE 筆記本是口袋型尺寸。將彈性束帶往橫拉就能將筆固定在封底。

用彈性束帶與絲帶書籤將筆固定的方法

拉緊絲帶書籤後掛上筆夾，將筆轉到筆記本上方



拉緊絲帶書籤，蓋上封面



用彈性束帶固定筆尖部分

的空間，想要書寫的時候就不用在包包裡東翻西找了。

至於市售的筆插部分，將留在第 7 章做介紹。如果是你，會想如何隨身攜帶 MOLESKINE 筆記本與筆呢？

特製絲帶書籤

剛拆封的 MOLESKINE 筆記本，絲帶書籤因為包裝的關係，折到的痕跡非常明顯，使用一段時間後就會變得較軟。

繼續使用下去的話，書籤的尾端會開始變成鬚狀。如果是頻繁使用，就會發現絲帶書籤越來越鬆散。

「絲帶書籤該不會就這麼鬆了吧……」長時間使用同一本 MOLESKINE 筆記本的人也許會擔心這樣的問題。

就結論而言，筆者至今從沒聽說過有人的絲帶書籤完全散開。雖然使用得

越頻繁，尾端的毛鬚也會越明顯，但在一本筆記本使用完畢之前都還堪用。

不過，也許有人會想對看起來有點難看的絲帶書籤做點補救，或是因此不太敢在正式場合拿出來，為了這些人，筆者在此介紹以下的 DIY 作法。

首先，最簡單的緊急處置方法，就是**用火烤一下絲帶書籤尾端的毛鬚部分。**

MOLESKINE 筆記本的絲帶書籤所使用的人造纖維，是非常易燃的材料，進行這個步驟時請千萬小心。雖然火焰不大，由於著火的速度很快，纖維很快就會燃燒起來了。光是五秒鐘絲帶書籤就會燒得太短而無法使用。事前一定要先把水準備好，小心地進行。

為了不讓尾端鬆掉的部份更加鬆散，使用接著劑來固定尾端也是很有效的方法。

使用膠帶當然也很方便，但時間一久膠帶的黏著物質會溶出表面，書籤絲帶也會因此變得黏答答。請盡可能使用接著劑或白膠來固定。

依接著劑種類而異，有的可能需要一天一夜的晾乾過程。但牢固之後就可以安心使用。用透明指甲油來代替接著劑也不錯。透明指甲油是非常好用的

黏著劑，就算長時間使用也不會變色。就外觀而言，也非常好看。

此外，在絲帶書籤尾端掛上小飾品也不錯。**不只能防止書絲帶籤的尾端鬆散，也能用來妝點 MOLESKINE 筆記本。**

掛上飾品時，只用綁的可能有人會擔心不牢靠。綁緊後用接著劑固定或用針線縫起來，便能安心使用。

裝飾封面

除了一百九十二頁的龐大頁面，MOLESKINE 筆記本的封面也是能夠自由發揮創意的場所之

在絲帶書籤尾端掛上小飾品
照片中是在絲帶書籤帶尾端掛上墜子的樣子。

一。利用喜愛的標籤貼紙或紙片妝點封面，也能獲得像裝飾內頁一樣的樂趣。

MOLESKINE 筆記本封面微小的凹凸起伏，非常適用黏性很強的貼紙或大張標籤。像是雜誌或 CD 上的標籤或活動紀念貼紙、logo 貼紙等，光是貼上一張就能夠充分享受那種存在感。

貼上許多小貼紙也很不錯。不過要注意那種會閃閃發光的進口貼紙，那類貼紙黏性大都不強，時間久了邊角捲起的話，可以用接著劑或透明指甲油貼回去。

MOLESKINE 筆記本的風格會隨著上面貼的東西而改變。如果貼上圖像式標籤，就會有故事性的時尚感，貼上舊郵票則是昭和年代的復古風。試著營造出自己喜好的風格吧。

彈性束帶也是 MOLESKINE 筆記本封面的一部份。在鬆緊帶上頭加上一點刺繡就能與黑色封面形成強烈對比。也可以像串珠一樣在上頭套上小金屬環。喜愛做點細微裝飾的人可以這麼嘗試。

加上透明書套的話，就能在封面隨心所欲貼上喜歡的東西。貼上喜愛的照

片或卡片，封面看起來就會像一幅畫。此外，將植物做成押花後貼上去，在黑色封面的襯托下會顯得更為美麗。

MOLESKINE 筆記本的封底有著「MOLESKINE」的壓印 logo。您也可以利用市售的皮雕工具來自行製作。

有些文具店還會提供燙金字體的服務，也可以嘗試看看。

對於一本筆記本要使用半年以上的人而言，裝飾封面可能需要相當的勇氣。越是擔心「萬一完成後不如想像中好該怎麼辦」的人，封面越是會保持黑色素面直到用完為止。

不過，要用完一本還有很多時間，如果發現符合期待的貼紙或設計，不妨大膽地裝飾在封面上吧。

在封面貼上喜歡的貼紙
©SWZUKIYURI

加上書衣

特地在耐用的油布封面外再加上一層書衣，一共有兩個好處。第一是防止封面刮傷，其次是增加收納的空間。

越是長時間頻繁使用同一本筆記本的人，越容易發生書背脫頁或刮痕出現的問題。享受筆記本越用越慣手的過程，雖然也是MOLESKINE筆記本的優點之一，萬一變得太過破爛，有些人也許會不太好意思在正式場合中拿出來。這樣的人可以考慮加個書衣上去。

說到手作書衣，第一個想到的材料就是「紙」。在書店買書時店家都會附上紙製書衣，可以將那張書衣拿來當成參考範例。不過封底彈性束帶的部分必須花點功夫去裁切。

購買MOLESKINE筆記本時，會發現封面上有條色彩鮮豔的書腰。將這條書腰當作紙型，動手製作另一條書腰也不錯。不但可以強調黑色封面，也可以

當成標籤來活用。

同樣是「紙」，一走進文具店裡，你會發現裡頭陳列著許多設計精美或材質特別的紙張。在東挑西揀選擇書衣用紙的過程中，也會養成挑戰新材質與新點子的習慣。就算只是裝飾封面的一張紙，也試著稍微講究一下吧。

另外，也可以利用「皮革」來做書衣。即使是第一次挑戰皮革手工藝的人，只要一針一線仔細縫好，還是可以完成牢固的作品。

日常生活中使用皮革動手製作某個東西的機會並不多。可以嘗試在書衣上設計筆插、便條紙座的插入孔、夾小紙片的口袋等，用來收納其他文具的空間。

還可以用布縫個袋子，將MOLESKINE筆記

加上紙製書套
只要能夠活用紙張的設計，就能完成美麗的作品。封底的彈性束帶部分要特別裁切。

本整個包起來。只要做個稍微大一點的袋子，就算同時使用多本 MOLESKINE 筆記本的人，也能享受將筆記本整理在一起隨身攜帶的好處。

煩惱不知該怎麼動手製作的人，可以到 DIY 商店裡的皮革區或手工藝區參考看看。看到種類眾多的工具或紙型，應該會激發你製作的創意。

此外，筆者之後會介紹的義大利總公司的線上服務「MSK Template」中，可以免費下載名叫「MOLESKINE sleeve」的書衣，那是世界各地 MOLESKINE 粉絲的作品。將那個列印下來後裁剪組合，就能輕鬆完成書衣。也可以當成保存在書架上時的標籤來活用。

市面上也有販售各式各樣的 MOLESKINE 筆記本專用書衣，其中 Buttero 公司的書衣可以對

Buttero 製 MOLESKINE 書套

應各種尺寸的 MOLESKINE 筆記本。除了附有筆插及小口袋，真皮製的簡單設計，在正式場合也能使用。

在擴充內袋加上小窗格

MOLESKINE 筆記本最大的特徵在於封底的擴充內袋。這個可以用來暫時保管商家名片或卡片的收納空間非常重要。

不過，若是不稍加整理而只是放著不管，直到一整本筆記本用完，都不會記得自己到底塞了什麼東西在擴充內袋裡。尤其是直翻式的「記者筆記本」，細長型的袋身與狹窄的袋口，想要拿出裡頭的東西可得花上一番力氣。

為了讓裡頭塞的東西能夠一目了然，可以試著為 MOLESKINE 筆記本的擴充內袋做個小窗格。以下介紹的作法適用於口袋型 MOLESKINE 筆記本。

準備材料

・塑膠片（6.5公分 × 13公分）
・美工刀
・尺
・雙面膠（細款）

作法

①在內袋左右兩側各1公分、上1公分、下1.2公分處畫上裁切線
②沿著裁切線割開窗框，注意不要割到下層的封底。
③割下6.5公分 × 13公分的塑膠片，四邊黏上雙面膠
④將塑膠片黏在口袋內側，記得不要把開口撐得太大以免弄破窗框。

小窗格也可以活用在手邊的文件夾上。就算是平日不做勞作的人，只要細心地慢慢做，就會發現其實出乎意料地簡單。挑戰自己喜歡的形式、大小，做

出特別剪裁的窗格吧。

這個窗格也可以用來當作相框。在MOLESKINE筆記本裡收藏重要的人的照片，隨身攜帶也能成為工作的動力。

此外，放入珍藏的明信片或喜愛的設計圖案也很棒。

擴充內袋的窗格儘管簡單，卻是非常實用的一種DIY。筆者自己也在愛用的「城市筆記本」的擴充內袋加上了窗格。

搭電車瀏覽MOLESKINE筆記本時，總是能透過窗格發現早已遺忘的名片或紙片。此時我就會重新確認擴充內袋裡的內容物，以免有的東西一直被置之不理。

在擴充內袋加上窗格的樣子
就算放入電車車票、紙片、商家卡片，也能看得見內容物。

當成錢包隨身攜帶

數位化工具對都會中隨處移動的游牧工作者而言是必需品，這些人的命運就是必須隨身攜帶沈重的手提電腦。越來越多的人會揹著大背包騎著腳踏車前往當天工作的咖啡廳。

不只是這些都會遊牧工作者，對那些因為隨身物品太重而苦惱的人而言，「行李到底能變得多輕便？」是很重要的課題。

首先，重新檢視你隨身攜帶的大皮夾吧。將範圍縮小到平常最常使用的東西的話，只要有小零錢盒、一張信用卡、一張IC卡（Suica、Pasmo等），還有一張集點卡便已足矣。

將擴充內袋當成錢包使用
L型筆記本的擴充袋夾了信用卡、書店貴賓卡、星巴克會員卡三張卡片，裡頭還裝有收據等等。

在擴充袋上裁出三個切口，將三張卡片塞進去吧。

準備材料

- MOLESKINE筆記本（L型能收納三張卡片、口袋型能收納一張卡片）
- 美工刀
- 強力黏著劑

卡片規格是54 mm×86 mm。在擴充內袋割出一個寬55 mm、高58 mm的切口，就能塞得進一張卡片了。

擴充內袋有兩層紙張，只要切開外面那一層即可。注意別讓美工刀刺破封底，小心地撥開內袋的單面，在下面墊上可用來充作墊板的東西。

因為需要經常取出卡片，可以在切口貼上一層膠帶補強。

減輕行囊後，不只在外工作時能集中精神，就算突然被叫出門，也能從容應對。

MOLESKINE 中有一款「**備忘小袋**」，也有人使用這款產品來取代皮夾。它不是筆記本，而是由六個擴充內袋呈手風琴狀組成，可以用來分類存放鈔票、信用卡、鑰匙、收據等。

乍看之下很難發現這本黑色筆記本原來是個錢包，出國旅遊時也可以放心帶在身上。

硬殼＋三本輕便筆記本或兩本彩色封面筆記本

應該也有人買了 MOLESKINE 筆記本後連一次都沒打開使用過，卻又捨不得就此丟掉，因此懊惱「又浪費了一筆錢」吧。如果是筆記本還可以留

將「備忘小袋」當成皮夾使用
「備忘小袋」有六個口袋，也能用來收納護照或 iPhone

著用，若是上頭標有日期的日誌，隔年就無法法使用了。

筆記本要將內頁填滿才算是活用到，只是放在櫃子裡的話，**不如乾脆一點切掉內頁，只留下封面回收利用。**

你只需要一支美工刀。寫有「In case of loss」字樣的第一頁及擴充內袋因為是 MOLESKINE 筆記本的特色，這部份請保留下來不要裁掉。

只要將美工刀伸進線裝的內頁部分，將這部分從封面割開即可。切開時要小心別讓美工刀的刀尖割破書背。

將內頁完全切開後，書背內側會露出一條白色部分，不在意的人可以直接使用，若是在意的話，可以使用裝訂膠帶或紙膠帶貼起來讓它看起來美觀一點。

日誌或十八個月日誌的封面，能夠剛好收納 MOLESKINE 的「輕便筆記本」（Cahier）這款一套三本的筆記本。用完後只要換掉裡面即可，或是直接將這三本放在硬殼封面裡保存下來。

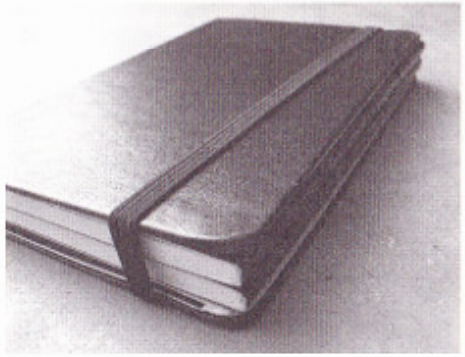
至於這三本筆記的用途，舉例來說可以分成「待辦事項、購物清單、備忘筆記本」、「三種科目的上課筆記」等。無論怎麼使用，放進包包裡都不會散

開，非常方便。

日誌與經典款筆記本的封面則是可以放進兩本輕便筆記本。或是用來裝MOLESKINE的「Volant」這款兩本一組的彩色封面筆記本。

筆者自己也將兩本Volant裝進繪圖冊的封面裡，分別用來整理銀行的帳戶資料及網頁的登入資訊。雖然大家都說銀行帳號密碼要背起來，對於擁有不同帳戶的人而言實在是不容易。

除了ATM密碼或信用卡的PIN碼之外，主要銀行的密碼、網路銀行的帳號、密碼1、密碼2、密碼提示問題的答案等，這些都得記下來不可。將這些資訊整理在筆記本裡的話，應該就能安心不少。



在「繪圖冊」的硬殼封面裡裝進兩本Volant的樣子
配合硬殼封面的尺寸選擇放進輕便筆記本或彩色封面筆記本。

利用MSK

MSK[9]指的是義大利MOLESKINE總公司在網路上提供的免費服務。

MSK有兩種功能。**「Wizard」只要輸入資訊就能製作可以貼在MOLESKINE筆記本上的PDF檔，「Templates」則能夠印出MOLESKINE各種款式的頁面。**

或許有人會對英語使用說明感到抗拒，但上頭寫的內容其實不難。對於想自己特製內頁的人而言是很有意思的功能，可以試著挑戰看看。

MSK Wizard的使用方法

①前往MSK的Wizard
②填入頁面標題
③選擇需要的頁面大小

註9　MSK http://www.MOLESKINE.com/msk.php

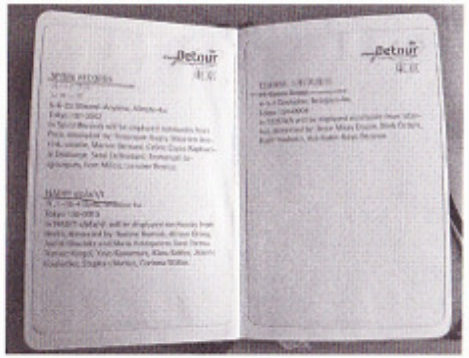
④選擇圖案、版面設計，輸入文字

將喜歡的部落格文章利用 MSK 的 Wizard 列印出來，整理在 MOLESKINE 筆記本裡也不錯。搜尋網頁時若看到喜歡的資訊，也可以立即輸入 Wizard 裡一一列印出來。

如果你沒有太多時間可以將在意的活動資訊一一寫下來，建議你使用 MSK 的 Wizard 功能。

如果是無法馬上確定能否參加的活動，活動當天手邊若沒有詳細資訊，通常都會放棄參加。

將想要參加的活動詳細資訊利用 MSK 印出來，貼在 MOLESKINE 筆記本上吧。重新瀏覽時，有時光是文字情報也許還無法掌握活動氣氛，也可以將海報或傳單的圖像都更新上去。



MSK Wizard 貼在頁面上的樣子
使用複製貼上功能就能輕而易舉地輸入

如果只是想在純白 MOLESKINE 筆記本加上幾頁方格的頁面，或是只將待辦事項頁面作成橫間，用來跟其他頁面做區別，使用 MSK 的 Template 功能會很有幫助。

此外，也可以活用能將全世界 MOLESKINE 粉絲的作品列印出來的「MOLESKINE Sleeve」功能，作成保存用的標籤。各位可以上網看一下各式各樣不同種類的 Templates。

將事先列印下來裁切好的頁面保存在擴充內袋，想用的時候就能隨時取用，非常方便。

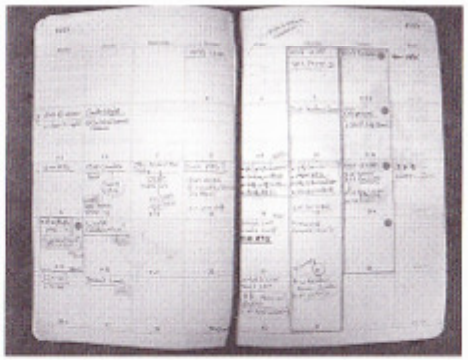
Templates 裡包含了「通訊錄」、「項目週記」等各種筆記本或日誌格式，想要尋找合適的 MOLESKINE 筆記本的人，可以先試用 MSK 的 Templates 功能看看。

將節慶日寫在日記上

MOLESKINE的日誌是全世界共通款式，上面不會有節日註記。只能參考在日誌第一頁的節日一覽表「International Holidays」，或是參考日期旁用JP字樣記載的內容（每月筆記本跟XS尺寸的日記裡沒有記載）。

使用日誌的人，首先要讓上面的節日一目了然。這是每一個日誌使用者都會進行的DIY。

或許有人會認為這個動作很麻煩，但對於日誌使用者而言，**這是每年一次在跨年之前的慣例儀式，寫下隔年的休假日跟節慶是最有趣的DIY過程。**



在每月筆記本上加註節日
用貼紙或彩色鉛筆將假日與節日突顯出來。

具體來說，首先可以在平日與假日上色區別。只在週末塗上顏色的話，就能呈現日誌內的週期，也能憑感覺來掌握每一週的進展。

因為年底忙碌沒空特別製作的人，也可使用市售的行事曆貼紙或日期貼紙。這些貼紙無論是設計、顏色、大小等，種類都非常豐富。

因為商務必須經常與國外聯繫的人，**沒有寫上任何節日的日誌非常方便。因為可以將兩個國家以上的節日整合寫下來。**歐洲各國非常重視假日及假期，他們認為週末能充分休息的人，以及有辦法給自己放個長假好好享受私人生活的人，才是真正的專業人士。

如果能掌握國外商務往來對象的假日或假期，既可以隨時掌握計畫進行狀況，也不會因為聯絡不上而焦急。還可以將「假期過得如何？」拿來當成與對方閒聊的話題開頭。

就算是「一年內不會一直使用同一本日誌」的人，如果是自己親手製作的日誌，應該會比較專情。腦子裡一邊想像著「明年的現在應該會比較習慣寫日誌了吧」，充分體會手作的樂趣吧。

在保存方式下功夫

每個人寫筆記的速度不同，平時習慣全方位紀錄的人大概三個月就能用完一本。MOLESKINE 筆記本就算使用完畢也讓人捨不得扔掉。也就是說，每年會增加四本需要保存下來的 MOLESKINE 筆記本。

同時使用好幾本 MOLESKINE 筆記本在不同用途上，書架上就會有一整排全黑的筆記本，讓人搞不清楚哪一本是為了什麼目的而使用。

「該怎麼保存 MOLESKINE 筆記本？」也是 MOLESKINE 使用者可以發揮巧思的地方。

很多使用者會在封面貼上喜愛的貼紙或標籤來辨別 MOLESKINE 筆記本，順便當作保存用的分類標籤。貼紙沒有日期，年代久遠後可能無法判斷這本筆記本是什麼時候使用的，但如果是最近一年分的筆記本，看貼紙的種類應該就能馬上分辨出來。**想要立刻分辨出 MOLESKINE 筆記本是何時使用的人，最好在書背或筆記本側面使用紙膠帶或標籤機（DYMO）、日期印章等，標註上日期。**

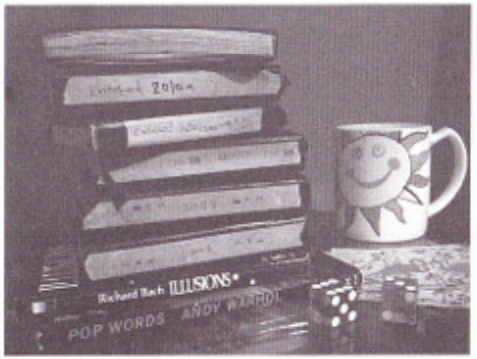
加註上開始使用與使用完畢的日期，就能知道自己使用完一整本大概需要多少時間。

此外，當你想知道「一年前的自己在想些什麼？」時，就可以輕鬆地回顧一番。

依不同的內容，分開使用 MOLESKINE 筆記本的人，也可以活用與筆記內容相關的物品來裝飾封面。

舉例來說，食譜筆記的封面貼上點心的照片，拿穿舊的嬰兒服做成育兒日記的書衣。活用可以聯想到筆記本內容的事物來製作看看吧。

筆者在前面提到的 MSK Templates 裡的「MOLESKINE sleeve」，因為書背部分有個空欄位，可以用來填上日期，非常適合拿來當作保存



用紙膠帶代替標籤貼紙
在用完的 MOLESKINE 筆記本書背貼上紙膠帶，寫上開始使用及使用完畢的日期。

標籤。

筆者的目標是像海明威那樣整齊排滿MOLESKINE筆記本的書架，等現在使用的大型MOLESKINE筆記本累積到二十本，就要打造一個可以依照時序來排列MOLESKINE筆記本的專用書架。

為了讓自己興之所至時可以隨時瀏覽筆記本，開闢一個只用來存放MOLESKINE筆記本的天地也不失為一個好方法。

第 7 章

最適合搭配MOLESKINE的文具

Meisterstück

（萬寶龍：MONT BLANC）

光是想像黑色萬寶龍鋼筆放在黑皮革筆記本旁的光景，腦海裡似乎就會湧現出充滿詩意的詞句。在為數眾多的鋼筆當中，萬寶龍的 **Meisterstück** 款式，是與 **MOLESKINE** 筆記本最搭的文具之一。這款鋼筆讓人聯想到知性成熟的成年人，可說是具代表性的高級用品。

Safari

（LAMY）

從牛仔褲到西裝風格，LAMY 公司的 **Safari** 是一款百搭的鋼筆。大筆夾可以夾在 MOLESKINE 筆記本的封皮。「MOLESKINE 筆記本 ×Safari」是最受創作家喜愛的組合。

Pelikano Jr.

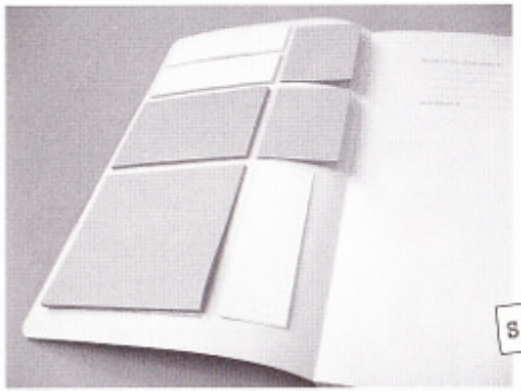
（PELIKAN）

Pelikan 公司的 **Pelikano Jr.** 鋼筆最適合平時使用。這款鋼筆主要是設計給孩子使用，對鋼筆入門者來說也是最好用的。設計風格屬於流行款式，看起來不會很笨拙。也可以輕鬆放在包包裡隨身攜帶。

Rapid

（ROTRING）

ROTRING 公司製造的製圖筆，是可以畫出精細線條的製圖筆代表款。**Rapid** 系列因為是伸縮筆，筆尖可以收納在筆桿裡，隨身攜帶也不會傷到筆尖。旋轉後會出現的長型橡皮擦對使用自動鉛筆的人而言相當有魅力。



便利貼
（3M）

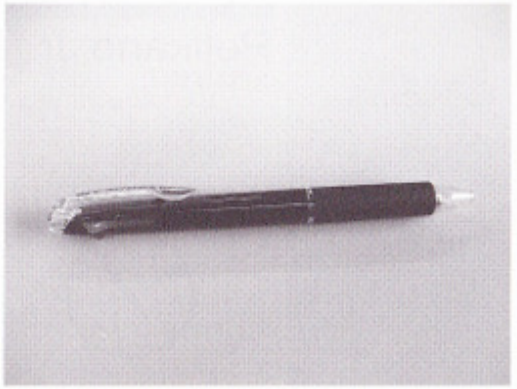
STATIONERY

筆記必備的便利貼無論尺寸或顏色變化都很豐富，是進行筆記本的自由個人化時不可或缺的用品之一。放進擴充內袋或貼在封面內側的話，隨時都可以使用。

索引標籤貼紙
（無印良品）

STATIONERY

這款梯形標籤貼紙可當作索引使用。再生紙製成的標籤貼紙，與 MOLESKINE 筆記本奶油色的頁面很搭。可以在想要立刻翻到的頁面貼上標籤，或是用來進行簡單的分類也很方便。



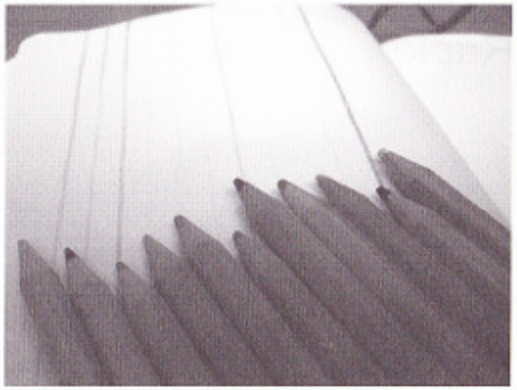
JETSTREAM 三色原子筆
（三菱鉛筆）

STATIONERY

Uni 的 JETSTREAM 系列，因為是滑順的油性墨水，書寫時的感覺與顏色都很棒，這款筆寫出來的文字、插畫在 MOLESKINE 筆記本的頁面上很亮眼。三色原子筆的筆芯通常會過粗，但 JETSTREAM 系列的設計特別下過功夫，可以寫出細字。

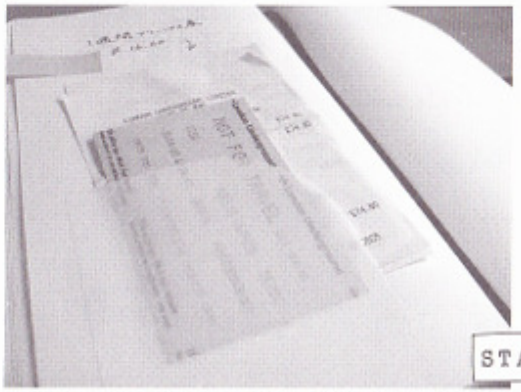
彩色鉛筆
（STAEDTLER）

STATIONERY



在 MOLESKINE 筆記本上面標示重點的時候，使用螢光筆會滲透頁面。用彩色鉛筆取代螢光筆比較適合。像是要用顏色區分日誌上的週六或週日，或者是檢視待辦事項清單（To do List）時都很方便。這也是小朋友們塗鴉時的必備品。

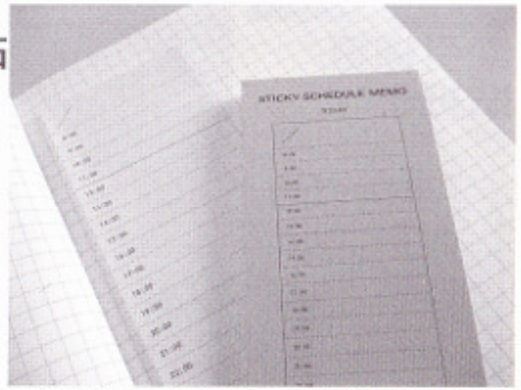
透明文件口袋夾
（VISION QUEST）



STATIONERY

此款透明文件口袋夾和一般的黏貼標籤一樣可在上面寫字。不但可以隨撕隨貼，也能在任何頁面上立刻新增一個口袋。適合把重要人物的名片或單據夾在裡面以免忘記。顏色的變化也很豐富。

行事曆便利貼
（DELFONICS）



STATIONERY

這是上頭有時間軸設計的標籤貼紙，方便用來做行程的管理。突然有重要的臨時行程時，在對應的時刻記錄後，貼在筆記本上。藍色標籤貼紙貼在奶油色頁面上相當顯眼，行事曆也不會被其他資訊蓋住。

箭型書籤

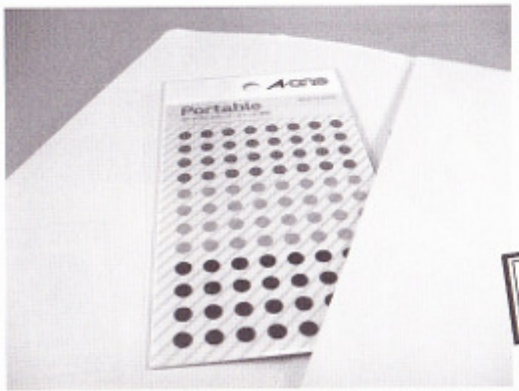
STATIONERY

箭型書籤的出色之處在於，筆頭造型設計方便標示出重要的那一行。青銅製本體不易生鏽，可重複使用。就外觀而言，此款書籤與造型經典的 MOLESKINE 筆記本也很相襯。

MT 紙膠帶（Masking tape）
（KAMOI）

STATIONERY
TAPE/SEAL

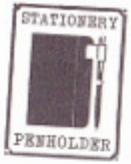
此款膠帶可以手撕使用，不需要的時候也可以輕鬆撕下，大大增加了個人化的樂趣。可以用來當作標籤貼紙、重點標示或用來補強頁面的破損。顏色和尺寸有很多種。要在上面寫字時請使用油性筆。

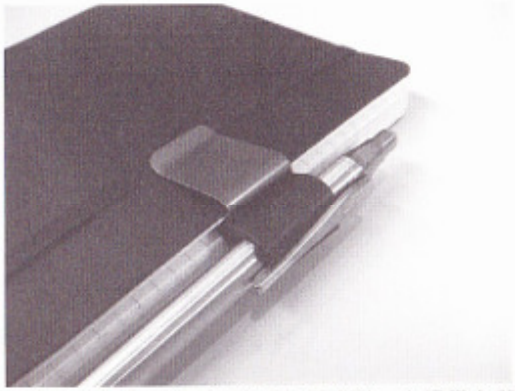


透明彩色標示貼紙
（A-one）

透明的彩色標示貼紙可貼在日誌的日期上面，讓休假日更顯目。不僅是休假日，像是有重要約會的日子或生日，也可以標示出來。貼紙可放進擴充內袋帶在身上。當預定行程進來時就可以馬上貼上去。

筆插
（MIDORI）





夾在封面就可以輕鬆使用這一點很吸引人。筆插本身是皮革製的，在視覺上與MOLESKINE 筆記本很搭。分成 S 與 M 兩個尺寸，可以用來插不同尺寸的筆。

隱形膠帶
（3M）

隱形膠帶和紙膠帶一樣可以隨貼隨撕，但貼上去不會很顯眼，這一點是隱形膠帶吸引人的地方。可用鉛筆在上面寫字。想在 MOLESKINE 城市筆記本（City Notebook）的地圖上寫字時，使用這款膠帶會很方便。

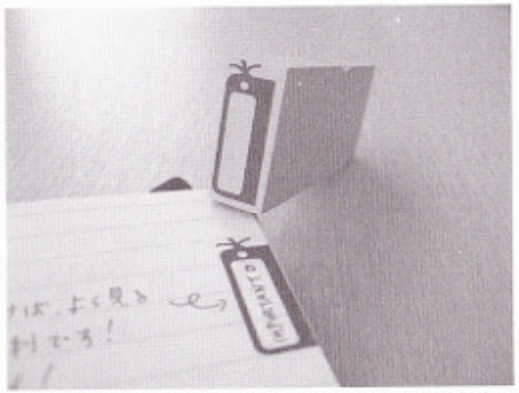
DYMO OMEGA 標籤機
（ORIENT ENTERPRISE）

此款商品的用途是用手壓在膠帶上打出一個個字體。文字呈突起狀的獨特設計，吸引了許多愛用者。可用來在使用完畢的 MOLESKINE 筆記本封面加上日期，或是替每一頁加上頁碼。可惜的是無法打出漢字。

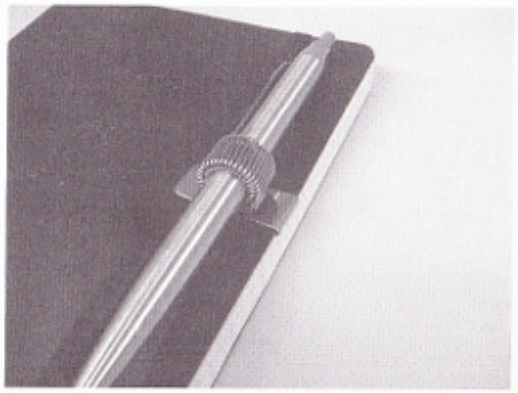
印章套組
（COLOP）

不只是日期，試著用各種不同的圖案標章，讓筆記本更有個性吧。筆者本人很喜歡這個印章套組，不需再回顧的頁面，就蓋上「Pass」的字樣。紅色墨水在回頭瀏覽筆記時相當醒目。

索引印章
（OSANPO Shopping）



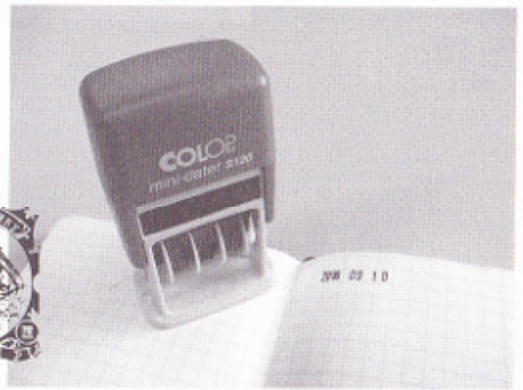
OSANPO Shopping 製作了許多款使用起來相當有趣的印章。其中一款就是索引印章，其獨特之處，在於可印在頁面邊緣方便查詢。在頁面加進印章的樸實風格，讓自己喘口氣吧。



側筆夾
（DELFONICS）

側筆夾的筆插部分有一個或兩個，推薦給想隨身攜帶兩支筆記用筆的人。彈簧構造的筆插可放進各種類型的筆。共有三種顏色可供選擇。

日期印章
（COLOP）

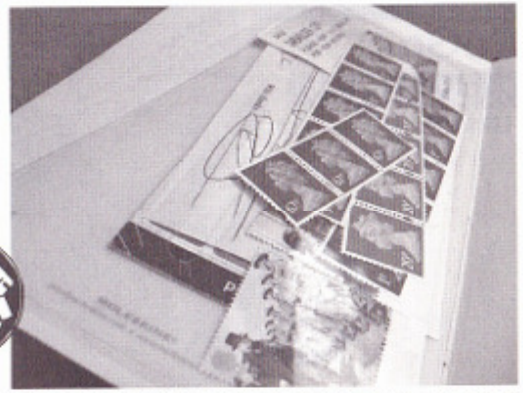


前面介紹過在所有頁面附上日期，是 MOLESKINE 筆記本的基本使用法，這個附上日期的作業如果使用印章，可以增加頁面版面的變化。印章內部附有墨水盒，不需印泥。

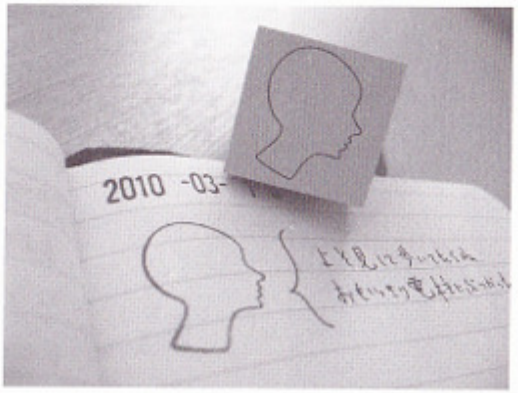
安全魔術裁割刀
（JETTENGUARD）

想將寫好的小筆記當場交給某人時，安全魔術裁割刀就可以派上用場，直接把那一頁切下來。薄型板狀設計方便放進擴充袋裡隨身攜帶。

文件袋
（KOKUYO S & P）



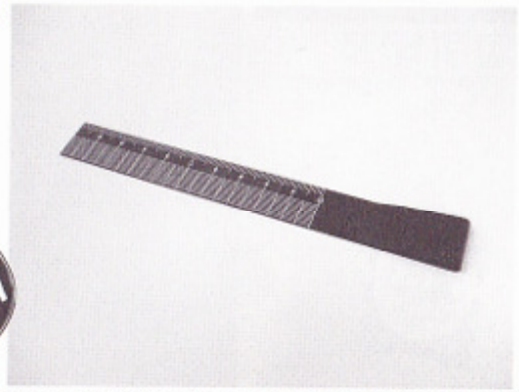
覺得擴充內袋用來收納還不夠的人，可以在筆記中翻開的首頁增設文件袋。除了容量大以外，裡頭放的東西也可以一目了然。除了旅遊時可放護照外，也可將通訊錄夾進日誌裡，或用來暫時保管收據。



絮語印章
（OSANPO Shopping）

就像在推特上說話一樣，這款印章蓋在頁面上可以用來表現自己的呢喃自語。想要區別工作上的任務與情感發言時，可用對話框來呈現情感發言。頁面上的側臉，日後回顧時想必會趣味倍增。

夾尺
（HIGHTIDE）



這是一把鋁製尺，也是同時具書籤功能的多用途工具。因為尺在攜帶的優先順序上較低，往往容易忘記，所以夾尺對需要經常做表格的人來說很方便。這款尺共有兩種尺寸可供選擇，顏色變化也很豐富。

多格收納包

（無印良品）

當包包裡放得七零八落，以致無法立刻找到 MOLESKINE 筆記本或文具，心情會變得很焦躁。使用兩本以上 MOLESKINE 筆記本的人，建議你使用多格收納包。文具、便利貼、剪刀等所有筆記本必備的個人化工具，都可以收納得整整齊齊隨身攜帶。

PoGo 隨身印表機

（拍立得）

拍立得公司的 PoGo 隨身印表機，是一款可以和照相手機連接的輸出印表機。當場可以立刻印出 5×7.5 吋的彩色照片。將想要記錄下來的影像印成照片貼在筆記本上，便可補充言語的不足之處。

後記

對多數人而言，使用 MOLESKINE 筆記本就像是旅遊或冒險一樣。

筆者所能介紹的僅止於此，從今以後，你手上的那本黑色小筆記本，將陪伴你記錄工作或人生。

本書是世界上第一本介紹 MOLESKINE 筆記本活用術的書。之所以會有這本書誕生，其實源於相當幸運的偶然。

我們兩位作者透過網路，彼此久聞「moleskinerie.jp 的洋子小姐」和「Lifehacking.jp 的 mehori 先生」的名字，實際上卻沒有機會見面。

二〇〇九年十月在東京舉辦的 MOLESKINE 展覽會「Detour」，我們才有機會得以在會場上碰面。由於彼此都是 MOLESKINE 筆記本的狂熱粉絲，兩人相談甚歡，甚至聊到「總有一天想寫一本有關 MOLESKINE 筆記本的書」。

隔年，在本書編輯市川有人先生的提議下，我們兩人偶然的交談內容，出乎意料地很快就化為現實，這本書就這麼誕生了。

撰寫本書之際，我（中牟田）正好要搬到倫敦，因此本書的撰寫就在東京與倫敦這兩個有八小時時差的地方分別進行。

我們透過網路電話開過無數次會，經由線上傳輸分享原稿，星巴克的 WIFI 服務也幫了很大的忙。若非數位時代的恩惠，本書也無法寫成。

本書執筆當時，有關原稿構想的反覆推敲、部落格的構思、行事曆的管理，以及在陌生城市裡生活的所有感想，我將這些全都寫在一本 MOLESKINE 筆記本裡。

隨著本書的進展，筆者兩人也再次確認了手寫方式和數位方式各自擁有的優點。

本書的目的並非是要侷限 MOLESKINE 筆記本的使用方式。當各位自行摸索 MOLESKINE 筆記本使用方式之際，本書若能提供一些運用上的提示，將是身為作者的我們的榮幸。

我們真心希望大家可以和「只屬於自己的 MOLESKINE 筆記本」相遇。

在本書最後，我要向提供 MOLESKINE 筆記本精采頁面的全國 MOLESKINE 粉絲們、鑽石社的編輯市川有人先生、鑽石社總代理商 Kaffa 的湯田奈保先生、負責設計的 TYPEFACE 的渡邊民人先生、小林祐司先生、小林麻実小姐，表達由衷的感謝之意。

二〇一〇年八月

中牟田洋子

Writing Collection (書寫系列)

Metal Roller Pen (金屬走珠筆)
(0.5mm/ 0.7mm)

Roller Pen (走珠筆)
(0.5mm/ 0.7mm)

Roller Gel Refill (走珠筆筆芯補充裝)
(0.5mm/ 0.7mm)
Black/Blue/Brown/Red/Violet/Green
(黑色/藍色/啡色/ 紅色/ 紫色/ 綠色)

Black Pencils + Sharpener
(黑色鉛筆+筆刨)

Clip-on Pen Holder + Slip-on grips
(可夾式筆插 + 防滑筆套)

Reading Collection (閱讀系列)

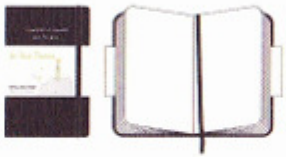
USB Rechargeable Booklight
(閱讀燈)

Reading Stand (閱讀架)

Reading Glasses (閱讀眼鏡)
Black / Transparent (黑色/ 透明)
+1/+1.5/+2/+2.5/+3
diopter(遠視屈光度鏡片)

Limited Edition (限量版筆記本)

Petit Prince Notebook (小王子)
Pocket / Large (口袋型/大型)

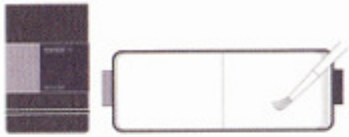


Peanuts Notebook (花生漫畫)
Pocket / Large (口袋型/大型)

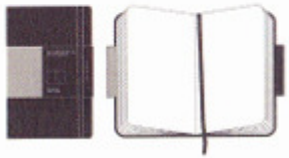
Folio Art (Folio系列-藝術)

Folio Sketchbook (Folio 繪圖冊)
A3 / A4

Folio Watercolor Album (Folio 水彩畫簿)
A3 / A4

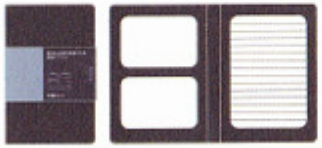


Folio Plain Book (Folio純白筆記本)
A3

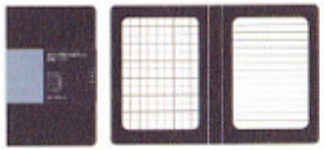


Folio Tools (Folio系列-工具)

Folio Stick Notes (便利貼)

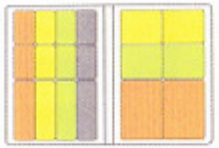


Folio Memo Cards (厚卡紙)



Stick Notes – Semi Color
(顏色標籤便利貼)

Stick Notes – Full Color
(全彩色便利貼)



Travelling Collection (漫遊系列)

Messenger Bag (郵差袋)

Laptop Case (筆記型電腦套)
10"/13"/15"

Utility Bag (多功能袋)

Storage Panel (分隔收納袋)

Reporter Bag (記者袋)

Case (眼鏡盒)

Tote Bag (托特袋)

Multipurpose Case (多用途盒)
Large case / Medium Case /
Pen case / Small case
(小型/中型/大型/筆袋)

Backpack (背包)

Passions (熱情系列)

Recipe Journal（食譜筆記本）

Wine Journal（品酒筆記本）

Film Journal（電影筆記本）

Book Journal（閱讀筆記本）

Music Journal（音樂筆記本）

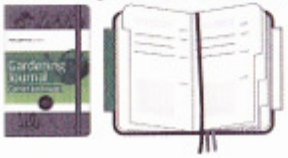
Wellness Journal（健康筆記本）

Baby Journal （寶寶筆記本）

Cat Journal （猫咪筆記本）

Dog Journal （狗狗筆記本）

Gardening Journal（園藝筆記本）



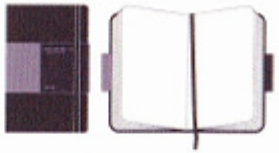
Style Journal （時尚筆記本）

Travel Journal（旅遊筆記本）

Folio Professional (Folio系列-專業)

Folio Ruled Book (Folio 橫間筆記本)
A4

Folio Plain Book（Folio 純白筆記本）
A4 ／ A3



Folio Squared Book
(Folio 方格筆記本) A4

Folio Portfolio（Folio 文件夾）
A4 ／ A3

Folio Folder（Folio 軟面文件套）
Black • Orange • Purple • Dark Pink
黑色 • 橙色 • 紫色 • 深粉紅
A4

Folio Printable Paper 影印紙
A4

Folio Binder（Folio 活頁文件夾）
A4

Folio Binder Set（Folio 活頁文件夾組合）
A4

Folio Ruled Pad（Folio 橫間書寫紙 ）
A4

Diaries（日誌）

Daily Diary（日誌）
Black. Red（黑色、紅色）
Pocket ／ Large ／ A4
（口袋型／大型／A4）

Weekly Diary Horizontal
（直寫式週記）
Pocket ／ Large（口袋型／大型）

Weekly Diary Vertical
（橫寫式週記）
Pocket ／ Large ／ A4
（口袋型／大型／A4）

Weekly Notebook（週記筆記本）
Black. Red（黑色．紅色）
Pocket ／ Large ／ XL
（口袋型／大型／特大型）

Monthly Notebook（每月筆記本）
Pocket ／ Large ／ XL
（口袋型／大型／特大型）

18 Month Diary（18 個月日誌）
Pocket ／ Large ／ XL
（口袋型／大型／特大型）

Daily Diary XS（迷你型日誌）
Black. Bordeaux. Blue. Dark Pink.
Sky Blue. Lime Green（黑色．暗紅色．
藍色．深粉紅．天空藍．萊姆綠）

Weekly Diary Horizontal XS（迷你型週記）
Black. Bordeaux. Blue.
Dark Pink. Sky Blue. Lime Green（黑色．
暗紅色．藍色．深粉紅．天空藍．萊姆綠）

"Color a Month" Daily Diary
（12色軟封面日誌組合）
Pocket (口袋型)

Desk Calendar
（黑色硬封面桌上日曆）
Pocket (口袋型)

Project Planner
（黑色項目週記）
Pocket (口袋型)

Panoramic Diary（全景週記）

Red Twin Set（紅色組合）
Pocket (口袋型)

City Notebooks（城市筆記本）

City Notebooks Europe
（城市筆記本 歐洲）

City Notebooks North America
（城市筆記本 北美洲）

City Notebooks Asia
（城市筆記本 亞洲）

Notebooks (筆記本)

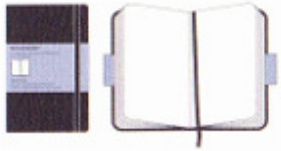
Ruled Notebook （橫問筆記本）
Pocket ／ Large ／ XL
（口袋型／大型／特大型）

Plain Notebook （純白筆記本）
Pocket ／ Large ／ XL
（口袋型／大型／特大型）

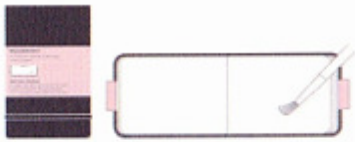
Square Notebook （方格筆記本）
Pocket ／ Large ／ XL
（口袋型／大型／特大型）

Notebooks (創作. 設計. 繪畫)

Sketchbook (繪圖冊)
Pocket ／ Large （口袋型／大型）

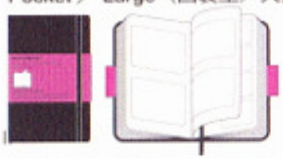


Watercolor Notebook （水彩畫簿）
Pocket ／ Large （口袋型／大型）

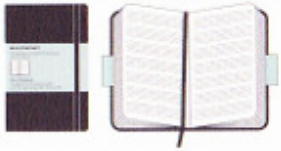


Japanese Album （和式筆記本）
Pocket ／ Large （口袋型／大型）

Storyboard （故事序列筆記本）
Pocket ／ Large （口袋型／大型）

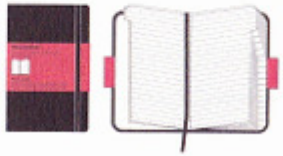


Music Notebook （音樂本）
Pocket ／ Large （口袋型／大型）



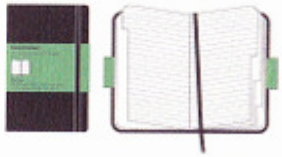
Notebooks (筆記本)

Address Book （地址手冊）
Pocket ／ Large （口袋型／大型）



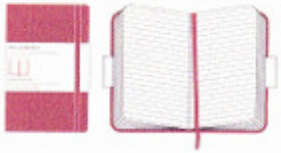
Memo Pockets (備忘小袋)
Pocket ／ Large （口袋型／大型）

Info Book （資料筆記本）
Pocket （口袋型）



Notebooks (筆記本)

Red Cover （紅色封面）
Pocket ／ Large ／ XL
（口袋型／大型／特大型）



Soft Cover （軟封面）
Pocket ／ Large ／ XL
（口袋型／大型／特大型）

Reporter （記者筆記本）
Pocket ／ Large （口袋型／大型）

Volant 系列
XS/Pocket/Large/XL Blue • Pink • Sky blue • Red • Purple • Grey （迷你型／口袋型／大型／特大型）藍色 • 粉紅色 天空藍 • 紅色 • 紫色 • 灰色）

Cahier （輕便筆記本）
Pocket/Large/XL（口袋型／大型／特大型）
Kraft • Black • Navy blue •rouge
（牛皮紙 • 黑色 • 海軍 • 胭脂）

Chic 嬉.生活 027

MOLESKINE「傳奇筆記本」的活用術

激發你記錄、創意與個性的75種使用方法

モレスキン「伝説のノート」活用術~記録・発想・個性を刺激する75の使い方

作　　者：堀正岳、中牟田洋子
譯　　者：葉小燕、張浚虛
編　　輯：鄭淑慧
出 版 者：英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司
Global Group Holdings, Ltd.
地　　址：台北市內湖區洲子街88號3樓
網　　址：gobooks.com.tw
電　　話：（02）27992788
E-mail：readers@gobooks.com.tw（讀者服務部）
pr@gobooks.com.tw（公關諮詢部）
電　　傳：出版部（02）27990909行銷部（02）27993088
郵政劃撥：19394552
戶　　名：英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司
發　　行：希代多媒體書版股份有限公司發行/ Printed in Taiwan
初版日期：2011年8月
MOLESKINE DENSETSU NO NOTE KATSUYO-JUTSU by HORI Masatake, NAKAMUTA Yoko
Copyright © 2010 HORI Masatake, NAKAMUTA Yoko
Chinese (in complex character only) translation copyright © 2011
by Global Group Holdings, Ltd.
All rights reserved
Original Japanese language edition published by Diamond, Inc.
Chinese (in complex character only) translation rights arranged with Diamond, Inc.
through BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY.

凡本著作任何圖片、文字及其他內容，未經本公司同意授權者，均不得擅自重製、仿製或以其他方法加以侵害，如一經查獲，必定追究到底，絕不寬貸。
—版權所有　翻印必究—

國家圖書館出版品預行編目資料

MOLESKINE「傳奇筆記本」的活用術－激發你記錄、創意與個性的75種使用方法/ 堀正岳、中牟田洋子作. -- 初版.
-- 臺北市：高寶國際出版 :希代多媒體發行, 2011.08
面；　公分（嬉生活系列 027）
譯自：モレスキン 「伝説のノート」活用術~記録・発想・個性を刺激する７５の使い方
ISBN 978-986-185-594-3（平裝）

1. 筆記法

019.2　　100007759

MOLESKINE NOTE CATALOGES

MOLESKINE筆記本一覽表

In case of loss, please return to:

_____

_____

_____

_____

As a reward:$ _____

為什麼MOLESKINE如此廣受喜愛，歷久不衰？

品質／

方便站立書寫的硬殼封面、精裝書裝訂、柔和的奶油色中性紙、避免碰撞損傷的圓弧形邊角、防止內頁散開的彈性束帶、貼心的硬卡紙擴充內袋、任何小細節都不馬虎，讓簡約設計發揮極致工藝之美的高度品質堅持。

精神／

捨去一般筆記本或萬用手冊那些複雜表格的簡單頁面設計，少了框格的束縛，多了恣意揮灑創意的空間，不受限制的頁面與龐大頁數可供多用途使用，精準呈現重視自由與個性的品牌靈魂。

高寶閱讀網 gobooks.com.tw