



Gloria希希 著

哎 不呀 思 议 手 帐

基础OK
也不怕的
入门指南

3类实用技巧分享 6大手帐类型 100款实用排版格局

跟着手帐达人Gloria希希

一起发掘手帐世界的N个不思维!

九州出版社
JIUZHOUTH PRESS

哎呀！

不思议手帐

Gloria希希 著

图书在版编目 (CIP) 数据

哎呀! 不思议手帐 / Gloria希希著. —北京: 九州出版社, 2018. 2

ISBN 978-7-5108-6683-8

I. ①哎… II. ①G… III. ①绘画技法 IV. ①J21

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第037273号

哎呀! 不思议手帐

作 者 Gloria希希 著
出版发行 九州出版社
地 址 北京市西城区阜外大街甲35号(100037)
发行电话 (010) 68992190/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 天津市豪迈印务有限公司
开 本 787毫米×1092毫米 16开
印 张 10
字 数 150千字
版 次 2018年4月第1版
印 次 2018年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-6683-8
定 价 48.00元

序言

我高中时期Textile and Design的老师Mrs Moore曾经出过两本手工布艺相关的书，也因为受她影响，我也想把我的手作分享给更多的朋友。随着时间的推移，高中毕业就要面临独立生活压力，对这样的我来说，梦想和现实只能选择其一。我想，要先有面包才能谈理想。没想到一晃就是十多年的时间，直到今天终于可以把我的手帐分享给那些和我有着相同爱好的你们。

这本手帐书包括了文具的使用，如何边旅行边做手帐，学习手帐，运动手帐，Scrapbooking, Bullet journal 等各种样式的手帐制作方法。当然也少不了文具收纳、照片打印、DIY、手帐探店等干货。特别说一下运动章节，我希望透过这一章的分享可以让更多像我一样的宅女多多走出门，文艺小清新之余，更多的运动会让我的生活更加充满朝气，手帐内容更加多姿多彩。

同时，书里每一家店铺的拍照、每一个文具的测评、每一页手帐都是我原创并精心挑选的。作为一个对任何事都充满好奇的大双子来说，任何有趣的东西都可以成为我手帐里的宝，好东西当然要和大家分享。所以不仅在这本书里，我的微博也分享了非常多的安利帖给大家。

记得去日本旅行，我的房东在和我讲解注意事项的时候拿出了一本TN，我很兴奋地告诉他我有本一模一样的，大叔告诉我他用这个牌子10年了，非常好用。不仅是他，我看到路上很多人拿着不同种类的手帐在记事，大大小小的书店、杂志店都有手帐卖。看来手帐在日本的普及度不容小视。

如今中国在高速发展中，我每次回国都感觉自己是个乡下人，又接触了很多新的事物。我喜欢这样的中国，我也为此感到骄傲。但是也因为这样很多人提笔忘字，甚至很久没有用过笔了，我希望手帐这个载体能在经济大跨步发展的同时也帮助大家偶尔慢下来生活。

过去的5个月里，我在工作的同时完成了这本书，感谢全力支持我的家人，我的编辑、朋友，还有那么多素未谋面的支持者们，谢谢你们的喜爱和对我的肯定！我会更加努力地设计出更多实用好看的文具，写更多安利帖分享给大家。

让我们一起用手帐记录下生活的点滴吧！



LEUCHTTURM 1917
DETAILS MAKE ALL THE DIFFERENCE.

PART 1

集合！我的文具们

说到手帐我们怎么能不提到文具呢？

从小就爱文具，做手工的我，对一切可爱的小东西都充满了浓厚的兴趣。市面上的文具种类，样式，品牌越来越多，很多胶带款式每个月都会上新，于是我不停地被种草。

这一章，我就来分享一下用过的文具的心得吧。



目 录

PART 1 集合！我的文具们



- | | |
|---------------|-----|
| 我离不开的手帐本们 | 002 |
| 希希的缤纷笔世界 | 008 |
| 胶带是个不能自拔的无底深坑 | 012 |
| 我为印章着了迷 | 014 |
| 水彩世界 | 018 |
| 那些写手帐不可或缺的工具 | 022 |
| 手帐素材篇卡片&贴纸 | 025 |

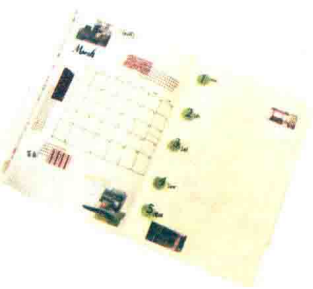
PART 2 带着手帐去旅行

- | | |
|---------------------|-----|
| 旅行中适合带哪些手帐和文具？ | 030 |
| 地图怎么排进手帐？ | 035 |
| 旅行中逛博物馆，边走边看，边记录边学习 | 037 |
| 如何贴照片排版？ | 038 |
| Q&A手帐时间安排 | 039 |
| 旅行中的美食手帐 | 042 |



手绘&纸胶带混搭让人傻傻分不清	046
旅行中的素材——贴纸胶带篇	048
旅行中的素材——卡片篇	049
旅行中的素材——地图篇	051
旅行中的素材——印章篇	053
旅行中的素材——照片拼贴篇	054

PART 3 工作&学习手帐术



子弹日记	058
读书笔记制作方法	061
梦想板制作方法	063
时间饼图	064
时间饼图制作方法	065
TN Weekly & Hobo weeks	067
外语学习笔记	068
TN 美术史学习笔记	070



PART 4 我要做运动型手帐er

- | | |
|------------------|-----|
| 滑雪手帐 | 076 |
| 潜水手帐和笔记 | 079 |
| 挑战PLUS 我的巴厘岛冲浪之旅 | 088 |

PART 5 关于收纳这件小事

- | | |
|-----------|-----|
| 胶带的整理与收纳 | 092 |
| 印章的收纳 | 094 |
| 笔的收纳 | 096 |
| 手帐素材整理 | 098 |
| 手帐本&书的收纳 | 099 |
| 综合性文具收纳 | 099 |
| 旅行时的文具收纳包 | 100 |





PART 6 大改造！破烂变宝进手帐

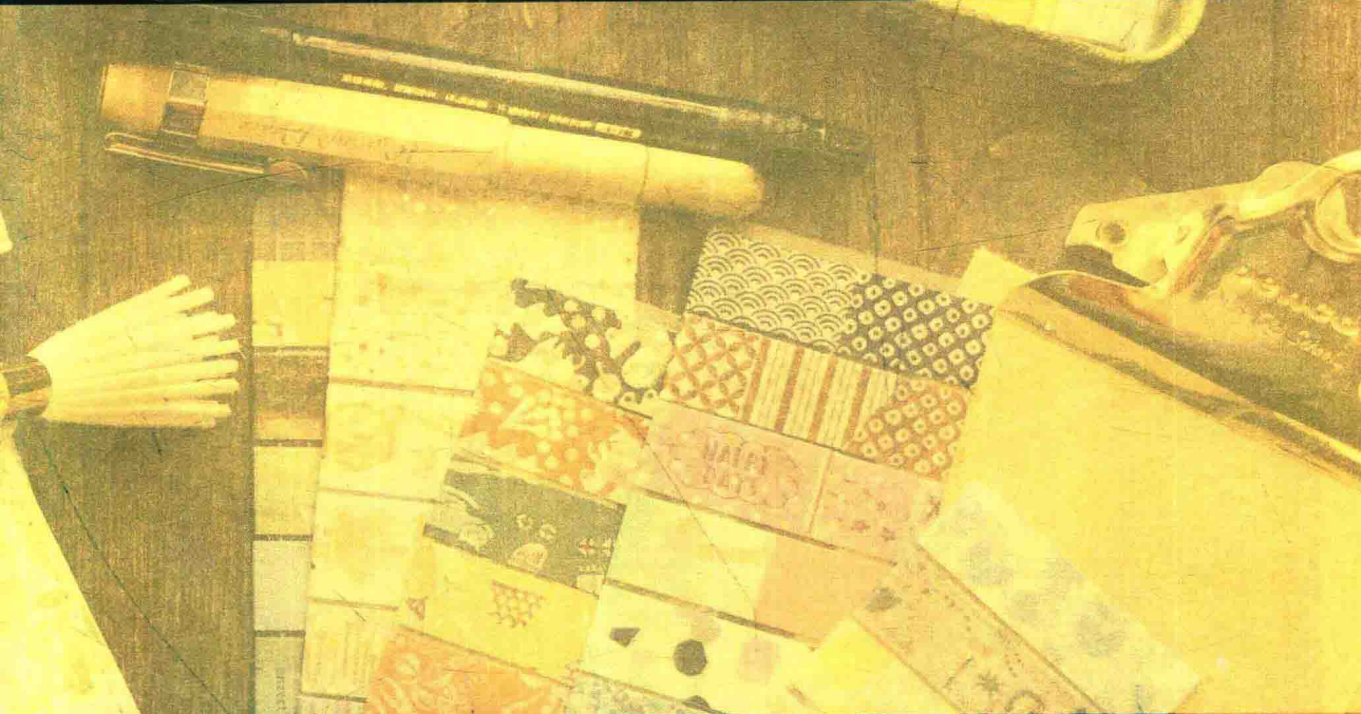
过期杂志再利用	104
Scrapbooking里的小破烂	106
自制水彩盒	107
自制TN手帐内芯	111
袖珍手帐本	113

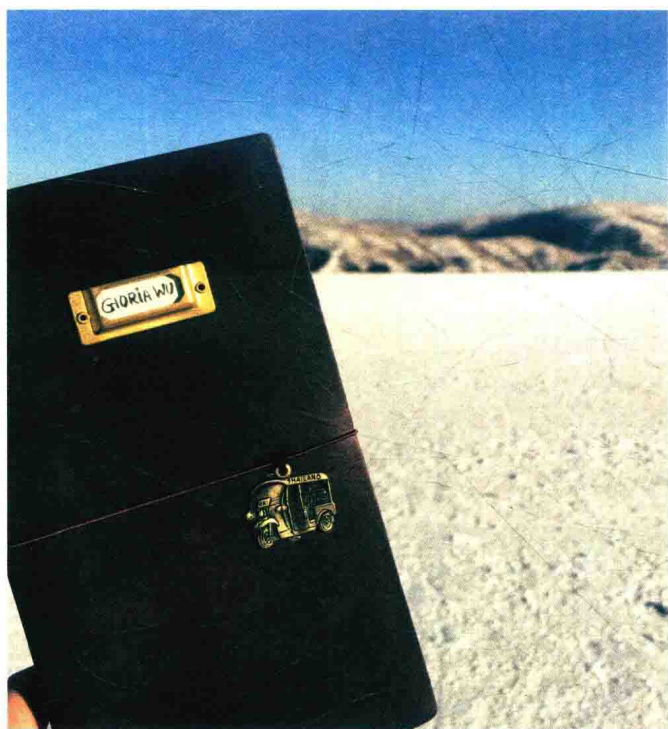
PART 7 照片素材&打印技巧

如何在国外打印照片	123
如果在国内打印照片	123
我去过那些国家的打印指南	124

附录	附录一	126
	附录二	129
	附录三	138

同场加映





我们先从手帐本说起。

手帐可以是任何一个本子，有横线的、点阵的、空白的、牛皮纸的、方格的……各种你能想到或者想不到的不同种类，这些都取决于使用者的喜好。当然价格方面也有高有低，有些进口的品牌贵一些，但如果可以坚持把它用完，算下来还是很划算的。

记得我刚开始写手帐，是拿一个5元钱的白纸本做的手帐，纸不厚，画水彩会透，于是我把画都画在水彩纸上，剪下来再贴上去。当时没有那么多华丽的胶带，但是朴实。那是我非常喜欢的一本旅行手帐。

Traveler's Notebook

关注我微博的朋友们会发现，我很喜欢随身携带一本旅行手帐，当然每次旅行可能会偏重带不同的旅行手帐，但是我对它们真的很爱。那我们就来介绍一下我的TN款手帐吧。

首先就是日本的Midori Traveler's Notebook，简称TN，它是旅行手帐的代表，分别有茶色、驼色、黑色三款封皮。现在又出了橄榄绿和各种烫金的款式，相信好多朋友已经被疯狂种草。它的内芯分别有空白、牛皮纸、月历本、周计划、绘图本和方格等款式，还有像拉链收纳袋和大口袋贴这种旅行中可以存放票据的袋子，都非常的实用。像我这样喜欢画水彩的人，可以用纸比较厚的绘图本内芯。



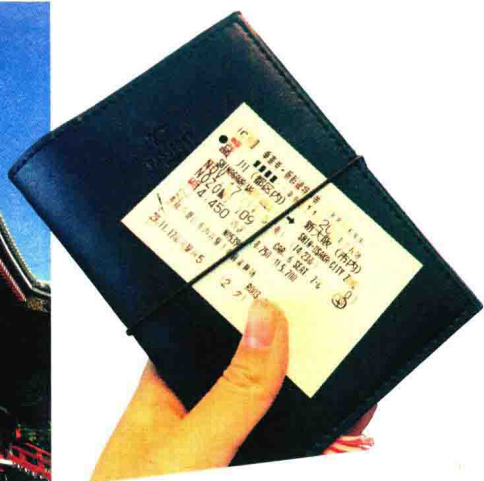
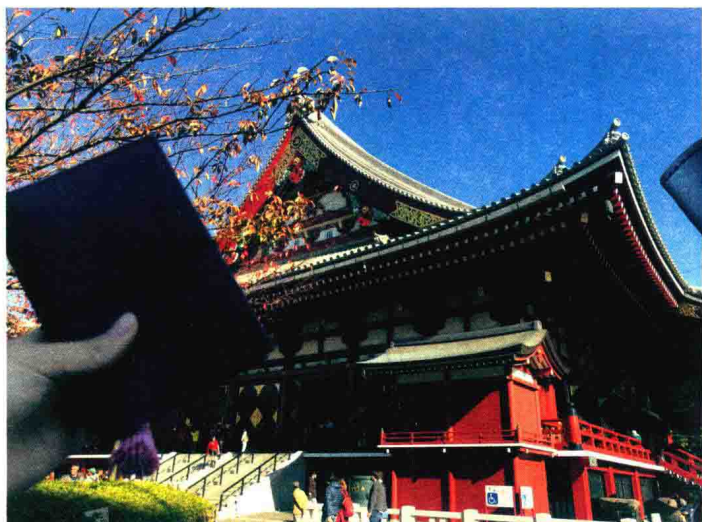
TN有两个尺寸，图中大一点的是标准款，小的是护照款。护照款携带起来更加轻便，很适合短途旅行。

Tips

本皮上的黄铜的姓名牌，是最能体现个人专属感觉的部分。我都是先把字写在小块的纸上，用双面胶贴在纸的背面，小心地贴进去。固定姓名牌也使用双面胶就可以。

对我来说，本子的本皮不是那么重要，本子的内芯才是我写手帐的重点。写字，盖章，水彩会不会透，这些都没问题的本子就是我的首选。

本子事多

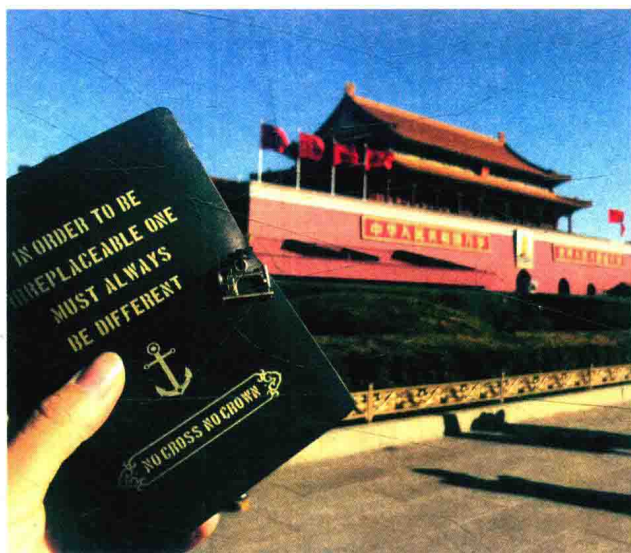
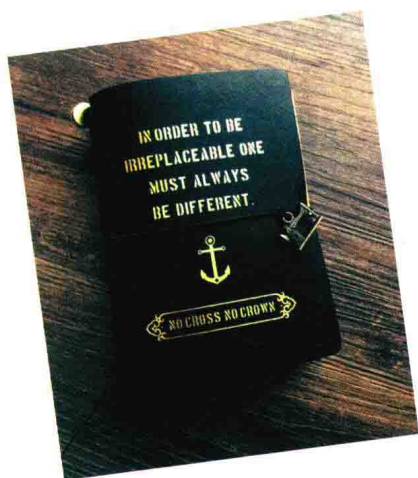


国内原创品牌——本子事多的护照款也是我常用的一款本子。

一般短途旅行，我会带比较小的本子。无论是标准款还是护照款，他们的空白和格子内芯既适合画水彩又适合写字（专门的水彩纸比较厚，写钢笔字会因为纸太粗或者有纹路写的时候不舒服。但做手帐时候我们经常是即画画又写字），所以这款内芯综合性能比较不错。

手帐之家

另一个原创品牌——手帐之家的小TN本，一般我会用作时间安排本。主要是用时间饼，分配时间记录。之后会详细介绍工作学习内容。



Lovedoki



还有一个原创品牌——Lovedoki，它的TN本要比Midori TN的本皮大一些，平摊度高，在使用的时候更舒服。

这个品牌的本子内页的封面种类很多，比较欧美风，有空白、格子还有创意款，里面有不同的彩色纸卡组成，用来贴照片很适合。

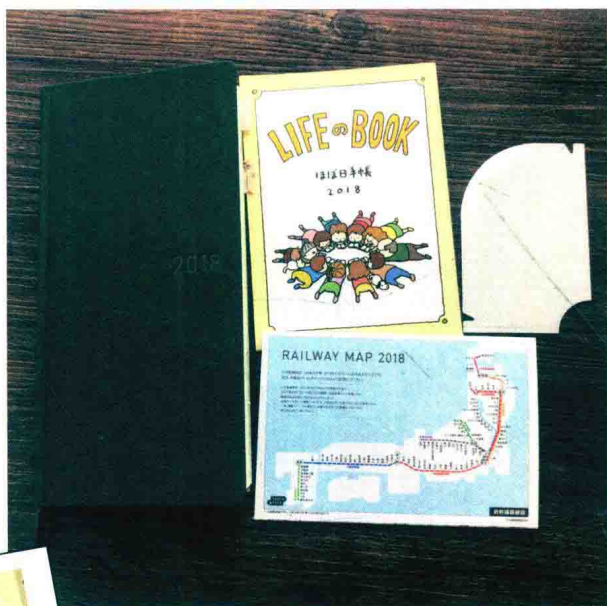
LEUCHTTURM 1917

德国的LEUCHTTURM 1917灯塔笔记本，也是有点阵，空白，格子三种不同的内页，由于我是用它来记录子弹日记 (Bullet Journal)，所以点阵会更加合适。当然格子的也可以，只是画线的时候如果画歪了，会有重影。



Hobonichi Weeks

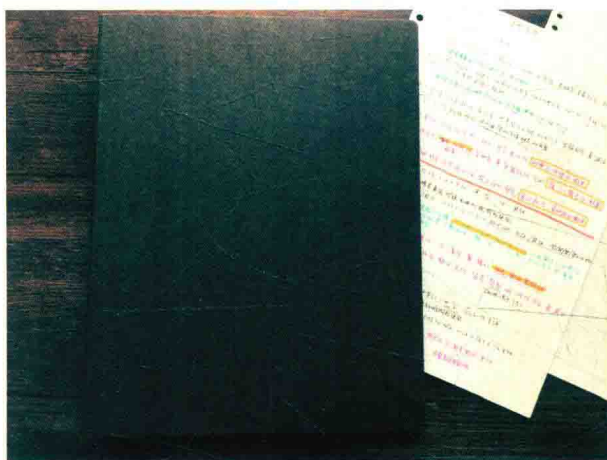
日本Hobonichi (简称Hobo) Weeks小巧, 纸轻薄而不透, 应该是Hobo的一大特色。当然有些人也会挑剔它虽然不透, 但却可以看到背面的内容。Hobo画水彩基本没有问题, 但是盖印章会透, 我会建议把印章印在牛皮纸上, 再贴到上面, 既增加了不



同的效果, 也防止了洩透。已经洩透的纸页, 我会把背面透了的位置贴上照片或者有覆盖力的贴纸, 杂志图片等盖住。

无印良品Muji

除了各种手帐以外, 我有记录学习的笔记本——Muji 无印良品的黑色活页夹。纸非常光滑, 不洩不透, 写起来特别舒服。



DIY相册

并不是每个人都天天写手帐，但如果也想留下旅途的回忆，可以尝试用下面提到的几个本子。



照片的拼贴在国外叫Scrapbooking，是我从高中开始就接触的一种手帐类型。由于国内很难买到Scrapbook，所以可以用这种相册代替。

如果你连贴都懒得贴，可以选择这种记录方式。

把照片直接印小一点（3-4寸），然后插在四个格子里，想变化多一点也可以买一点纸卡作为搭配，或者写一下旅行的时间、地点。



这一本就是我最最近带回国的Scrapbook，30.5cm×30.5cm的尺寸有点大，但这个大小就是在国外最常见的。里面有10页透明塑料内页，把做好的纸张放进去，起保护作用。

希希的缤纷笔世界

写手帐当然要有各种各样的笔，无论是彩笔、钢笔、各种水性笔、软毛笔……下面我来介绍一下我的那些笔。

日本斑马 (Zebra Mildliner) 双头荧光笔堪称“网红款”荧光笔，光色相对来说比较柔和，一支笔有粗细两头，用起来很方便，除了当荧光笔也可以当彩笔使用，非常划算。



绘儿乐 (Crayola)

这款SuperTips Washable Markers的彩笔非常适合写Bullet Journal，虽然我原创设计的纸胶带比较黑白系，但是大部分时候我更喜欢鲜艳的颜色，因为生活是充满色彩的呀。

这套笔颜色清透，用起来很有水彩的感觉，和樱花针管笔搭配在一起不会画糊掉，蹭到手上也很容易清洗（一套10只-50只不等）。

