



任何一天，
任何一刻，
也可以是新的開始……

陳栢霖·文
李正鈴·圖



目錄

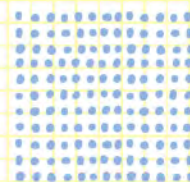
任何一天，
任何一刻，
也可以是新的開始……



- 1 這本書是一趟旅程，屬於你的旅程
- 2-6 假設人生有一個
- 7 請好好定義自己
- 8 你可以成為一個對自己最蜜糖的人嗎？
- 9 你相信平行宇宙嗎？
- 10-11 假設人生也有一份使用說明書
- 12-13 你要如何安排三千一百五十三萬六千秒？
- 14-15 你需要多少天去建立一個新習慣？
- 16-17 你喜歡清早起來便「喝一杯」嗎？
- 18-19 見到人的時候你首先會做甚麼？
- 20-21 想令一件事情發生前你首先會做甚麼？
- 22-23 你曾經用「太忙了」做藉口嗎？
- 24-25 你真心想做你正在做的事嗎？
你真心想說你要說出口的話嗎？
- 26 你想要更多或是更少？
你需要更多或是更少？
- 27 人類的嗅覺可以辨認到過萬種氣味，
你記得幾多種？
- 28-29 老實說，你的好奇心到哪裏去了？
- 30-31 可曾想像你所有的東西都是借來的？
從大自然、從別人身上……
- 32 你知道如何用雙眼打招呼嗎？

- 33 你可以用多少不同的方法說早晨？
- 34-40 你想如何開始改變自己？
- 41 有哪些事要慢慢做才會做得好？
- 42-43 你可知道自己一分鐘心跳幾次嗎？
- 44-45 哈利波特中令任何東西消失的咒語是甚麼？
- 46-47 你上一次衷心地說「謝謝」是甚麼時候？
- 48 人類的聽覺可以辨認到五十萬種音調！
當中有幾多種聲音令你感到幸福？
- 49 你的第一個記憶是甚麼？
- 50-51 你同意「道歉便是認輸」這句話嗎？
- 52-53 如果可以穿越時空，你想跟小時候的自己說甚麼？
你想跟老去了的自己說甚麼？
- 54-55 在完美中找瑕疵，在瑕疵中找完美，哪個更困難？
- 56-57 告訴你自己，有甚麼會永遠不變的嗎？
- 58-59 無論多麼絕望，你相信總會有可以做的事情嗎？
- 60-61 要找幫忙的時候，你第一個會想起誰？
- 62-63 到今天為止你最常掉在地上的是甚麼東西？
- 64-65 你可以完整地背出多少個家人和朋友的電話號碼？
- 66-67 儲印花專頁，限時換領人生改善套裝
- 68-69 你試過照鏡子的時候認不出自己嗎？
- 70-71 你離家外出時會感到有一點不捨嗎？
- 72-73 哪些事是你一直想做卻害怕做的？
- 74-75 你認為最成功的學習方法是怎樣的？
- 76-77 你害怕獨處嗎？
- 78-79 畢加索曾說：「藝術為靈魂洗淨日常的塵埃」，
那到底是甚麼意思？
- 80-81 你今天做了甚麼特別的事？

Every moment
is a fresh beginning



- 174-175 你可曾有想說的話卻說不出口的時候?
- 176-177 你要不要從這一頁開始寫?
- 178-179 有甚麼事你一定不會一個人做?
- 180-181 你喜歡別人定的框還是自己定下的限制?
- 182-183 你可以說出十件此刻正在發生的事情嗎?
- 184-185 如何避免全軍覆沒?
- 186-187 如果可以重來一次，
你還是會做出相同的選擇嗎?
- 188-189 有哪些事情是肉眼看不見，
要用心才能看見的?
- 190-191 你有勇氣相信自己的信念嗎?
- 192-193 你可相信這些假設都已成真?
- 194 誰是你生命中最重要的人?
- 195 要說多少次「多謝」才算說得太多?
- 196-202 你可知道這個世界沒有白費努力的付出嗎?
- 203 在你的生命中，你曾把多少人連繫起來?
- 204-205 要如何在沒有選擇的時候
也為自己創造出選擇?
- 206-207 你想成為一名出色的星探嗎?
- 208-209 如果你的人生只為了滿足別人、
或只為了追求更多物質，你會快樂嗎?
- 210-211 數一數，你擁有多少東西?
- 212-213 你願意和自己重新開始嗎?
- 214-215 一年之後的今天你會在哪儿?在做甚麼?
- 216-219 只有你才真正認識你自己
- 220 這些人都想感謝你

FOREWORD



(remake of Threshold, Betty Winkler)

請好好定義自己

任何一天，任何一刻，也可以是新的開始……

只要你能好好定義自己。

在這本手帳書裏，你總會找到一個切入點，
任何一頁、任何一章，
一段文字、一幅插圖，
也可以是一個造就成功的機遇。

就算微小到原子的程度，只要你願意，就可以展開更新。

不必猶豫，就在這一刻，活過來吧！

楊永明校長

我相信重要的事情都是一種選擇，無論是你的想法、
你的情緒、你擁有的事物以及你和其他人的關係。

我相信所有的恐懼都來自人的內心，所有的不安都因為
缺乏信心，所有的限制都敵不過人的決心。

你選擇年復一年地變老，還是讓自己每天煥然一新？

我相信只有持續在改變中找尋安定，在安定中追尋改變，
我們才能變得更好。

而我相信美好的事情總會發生。

寫字的時候，我們專注於當下，一筆一劃成為過程。

當下變成過去，將來變成現在，不停重複。

幻想一下，現在你穿越時空，碰見以前的自己，
你最想跟他/她說甚麼？

幻想一下，將來的你回到現在，你最想他/她跟你說甚麼？

文字可以穿越時間。

當下的文字，為自己的過去而寫，也寫給未來的自己。

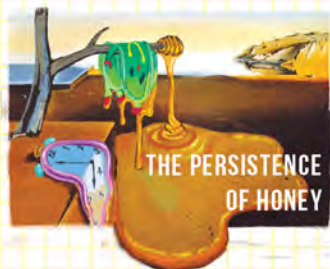
寫下來，只要你抱着期待，只要你相信自己的選擇。

期待這本書可以令你成為對自己最「蜜糖」的人。
Be the honeyest person to yourself.

最甜蜜，也對自己最誠實。



陳栢霖



在收拾房間時偶爾看到學生時代用的 **schedule book**，
對寫過的內容感到驚嘆：當年的自己原來喜歡這樣過日子；
當年很喜歡收藏某個角色的貼紙；
當年跟某君曾經是最好的朋友，再勾起一些零碎記憶……

透過以前的字跡、力度、寫字速度變化，
可以確切感受到當刻的心情。

在漫長人生之中漸漸地遺忘了過去，
似乎是成長不可抗衡的代價。

人與人、人與環境以及在不同時空中的組合
所衍生的變化是變幻莫測的。成長的無限可能性，
經過各種「緣分」和多次「選擇」，
最終只能以一個方式完結。

很可惜我們並不能知道其他平行宇宙的自己會是怎樣，
但至少可以讓日子過得不明不白，
在日後回顧自己是怎樣一步步走到現在，
回顧那些人生岔路，感受人生的醍醐味。



李芷矜

YEAR PLANNER

YEAR

JAN	FEB	MAR	APR	MAY	JUN
01	01	01	01	01	01
02	02	02	02	02	02
03	03	03	03	03	03
04	04	04	04	04	04
05	05	05	05	05	05
06	06	06	06	06	06
07	07	07	07	07	07
08	08	08	08	08	08
09	09	09	09	09	09
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29
30		30	30	30	30
31		31		31	

JUL	AUG	SEP	OCT	NOV	DEC
01	01	01	01	01	01
02	02	02	02	02	02
03	03	03	03	03	03
04	04	04	04	04	04
05	05	05	05	05	05
06	06	06	06	06	06
07	07	07	07	07	07
08	08	08	08	08	08
09	09	09	09	09	09
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30
31	31		31		31

90 DAYS challenge

若果21天可以建立一個新習慣，
60天可以鞏固這它，
90天可以讓它成為一生的習慣，
那麼就由今天開始，
挑戰自己作出一直以來都想做到的改變吧！



每天記錄：我今天有多盡力做到

呢？(1:完全沒用力~10:盡了全力)

FIRST MONTH	(DATE)				
	01	02	03	04	05
	07	08	09	10	11
	13	14	15	16	17
	19	20	21	22	23
	25	26	27	28	29
					30

SECOND MONTH	(DATE)				
	31	32	33	34	35
	37	38	39	40	41
	43	44	45	46	47
	49	50	51	52	53
	55	56	57	58	59
					60

THIRD MONTH	(DATE)				
	61	62	63	64	65
	67	68	69	70	71
	73	74	75	76	77
	79	80	81	82	83
	85	86	87	88	89
					90

JAN	FEB	MAR	APR	MAY	JUN	JUL	AUG	SEP	OCT	NOV	DEC				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

To achieve this week

☐☐☐☐

MON

TUE

WED

THUR

FRI

SAT

SUN

早上起牀後先喝一杯水



讓一杯 礦泉水 / 蒸餾水 / 暖水 / 冷開水 喚醒自己的身體



Let a
PLAN
TAKE SEED
and let it
GROW

讓種子發芽需要時間
讓事情發生需要計畫

一定要看着對方雙眼。
打招呼或握手的時候，

好好練習，即使戴上口罩也可用雙眼做出不同表情呢！
眼神也可以透露人的心情。

TRANSFORM!



Good morning **ENGLISH**

Bonjour **FRENCH**

Buenos días **SPANISH**

早上好 **CHINESE** zǎoshang hǎo

おはようございます **JAPANESE** ohayōgozaimasu

안녕하세요 **KOREAN** annyeong haseyo

MON

TUE

WED

THUR

FRI

SAT

SUN

長大後，要成為一個令小朋友安心的大人。
 小時候，試着做一個不用大人擔心的孩子。



DEC NOV OCT SEP AUG JUL JUN MAY APR MAR FEB JAN

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

Note

Next week



心情不好的時候，抬頭看看天空。

提醒自己，天氣有時好，有時壞。

心情也一樣。

HABIT TRACKER

有些習慣未必可以天天進行，你便更需要利用記錄去觀察自己的進步。哪怕只是整理錢包內的收據或打一通電話給長輩，做了便記下來，給自己一些累積的鼓勵。



HABIT 1	1 (DATE)	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21

HABIT 2	1 (DATE)	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21

HABIT 3	1 (DATE)	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21

HABIT 4	1 (DATE)	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21

HABIT 5	1 (DATE)	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21

HABIT 6	1 (DATE)	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21

HABIT 7	1 (DATE)	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21

HABIT 8	1 (DATE)	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21

學習思考

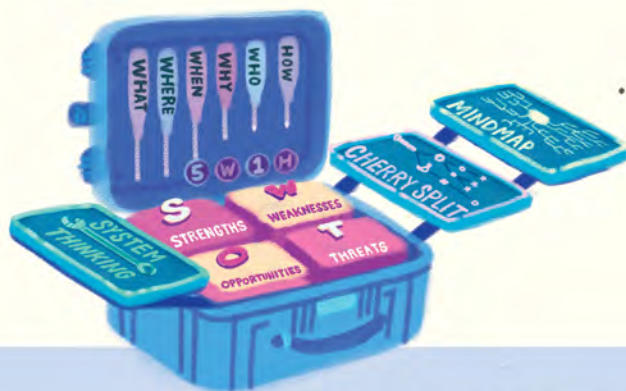
製作自己腦袋專屬的思考工具箱

DD / MM / YYYY

MORNING

AFTERNOON

EVENING



• SYSTEM THINKING

• 5W1H

• SWOT

• MINDMAP

• CHERRY SPLIT

思考是為了解決生活上的問題

問題=目標與現實的差距

Growth Mindset = 相信自己可以透過學習變得更好

學習重啟

DD / MM / YYYY

Reframe 重新看待自己的過去 過去不能改變，但可重新解讀

Refresh 重新培養對自己有利的生活習慣

Reconnect 重新連繫對自己重要的人

Reset 重新開始 鼓起放下的勇氣

SCHEDULE

NOTE

REFRAME

REFRESH

RECONNECT

RESET