

---



# 观鸟日记

---



30 天引导式日记



表格 / 日志



由 LoomJournals 制作

---

# 如何使用本日记

---

欢迎使用您的日记！以下是一些帮助您充分利用它的建议：

- 1 每天留出几分钟时间来书写
- 2 真诚地、自由地书写，不要自我评判
- 3 尝试每天在同一时间书写，养成习惯
- 4 每周回顾自己的日记，发现规律

- 
- 输入物种名称（通用名或学名）、日期、时间和确切地点
  - 记录数量并描述栖息地——森林、湿地、草地、海岸
  - 记录关键行为：觅食、歌唱、筑巢、搜食或迁徙
  - 记录天气条件，使用备注栏记录羽毛、叫声或异常标记
  - 回顾过去的记录以发现迁徙趋势和季节性模式



扫描获取本日记的详细使用指南



























































