


品茶日记



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

-
- 记录每次品饮的茶类、产地和日期
 - 记录水温、浸泡时间和茶叶用量以确保精确度
 - 在品尝前描述香气——花香、泥土味、草香、烟熏
 - 列出风味描述并从1到10评估整体体验
 - 添加个人备注：心情、场合，或者是否会再次尝试



扫描获取本日记的详细使用指南

