

# 闲鹤庄

住下来的生活

## 旅居生活一周安排表

把共同活动与独处时间都放进一周，留下可以调整的空白

01

排生活

02

留独处

03

周复看

# 把旅居的第一周， 留给生活。

从一张共同的饭桌开始，慢慢认识一座城，也认识一些人。



AI情境示意 · 用于说明社群生活，不对应实际基地

## 01 先找到自己的节奏

刚住下来，不必急着参加所有活动。先熟悉周边、常用空间和自己的作息，再选择一次让你舒服的小聚会。

一次散步、一顿饭、一本书，都可以成为交流的起点。介绍自己时，分享愿意公开的兴趣与计划，让对方容易接话。

## 02 发出一个具体邀请

**“周六上午，约几位朋友在公共活动区读书。  
每人带一本书，聊聊最近读到的一句话。”**

写清时间、地点、人数、费用和参加方式；有变化及时告知，活动后留一句感谢和下一次的想法。

# 先安排生活，再填活动

一周安排表的作用，是帮助你知道什么已经确定、什么只是想法、哪里还想留空。它不是要求每一天都参加活动，更不是基地已经承诺的活动周历。

| 时间类型  | 可以放什么          | 安排方法         |
|-------|----------------|--------------|
| 已确定事项 | 工作、交通、已确认服务    | 先写时间与需要准备的内容 |
| 日常生活  | 用餐、洗衣、整理、独处    | 按自己的实际节奏安排   |
| 共同活动  | 已确认的共餐、读书或兴趣小聚 | 核对信息后再列入     |
| 自由时间  | 暂时不决定做什么       | 保留调整空间       |

## 给活动设一个轻量上限

根据自己的精力和生活需要选择次数，而不是为了跟上别人参加所有活动。想临时加入时先看是否需要报名；想退出时按已约定方式提前说明。

# 一张可以修改的示例周安排

以下是编辑示例，活动需自行确认条件。它没有对应任何基地的固定服务或真实住客行程。

| 日期 | 一个主要安排       | 可以保留的空白    |
|----|--------------|------------|
| 周一 | 熟悉本周工作和生活任务  | 晚间不安排活动    |
| 周二 | 处理一项日常采购或整理  | 下午按状态决定    |
| 周三 | 参加一次已确认的小聚会  | 活动前后留出休息   |
| 周四 | 完成自己的工作或兴趣任务 | 给独处留一个时段   |
| 周五 | 问问周末想做的一件事   | 不急着承诺全部邀请  |
| 周六 | 自愿参加一项合适的活动  | 天气变化时调整    |
| 周日 | 复看本周并整理下周待办  | 用自己的方式结束一周 |

## 当计划改变

先看哪些安排已涉及别人、场地或费用，再逐一通知。不需要把完整私人日程公开，只说明影响到共同约定的部分。

# 我的旅居一周安排表

这一周：\_\_\_\_\_至\_\_\_\_\_ 想保留的一种生活感受：\_\_\_\_\_

| 日期 | 已确定的事情 | 想参加或发起 | 留白与待确认 |
|----|--------|--------|--------|
| 周一 | _____  | _____  | _____  |
| 周二 | _____  | _____  | _____  |
| 周三 | _____  | _____  | _____  |
| 周四 | _____  | _____  | _____  |
| 周五 | _____  | _____  | _____  |
| 周六 | _____  | _____  | _____  |
| 周日 | _____  | _____  | _____  |

## 活动加入前再看

时间、地点、费用、强度和参加方式是否清楚；是否与已经答应别人的安排冲突；自己现在是否真的想参加。

## 一周只发起一件小事也可以

写下一条具体邀请：\_\_\_\_\_

需要先确认的条件：\_\_\_\_\_

# 周末复看，不给生活打分

看看哪些安排让自己舒服，哪些消耗超过预期。下周可以保留、减少或调整，不需要为了完成表格重复不喜欢的活动。

| 复看问题         | 我的记录  |
|--------------|-------|
| 这一周最想保留的一段时间 | _____ |
| 哪个安排需要减少或改变  | _____ |
| 有没有对别人未完成的约定 | _____ |
| 下周想试的一件小事    | _____ |

## 资料来源

参考《闲鹤庄社区互动活动清单108项》的兴趣分类和《活动执行SOP手册》的活动安排方法，重新编写个人周计划工具。活动清单是创意资料，不代表当前基地已提供全部项目。

想了解当期社群生活与会员服务，可通过闲鹤庄会员服务群联系。

# 把生活的想法，变成一次相遇。

扫描对应服务群或会长企业微信，说明本册编号与希望解决的问题。



闲鹤庄  
会员服务群



贺双全会长  
企业微信

# 让真实价值， 被看见、被选择。

## OpenLX 中国文旅信源中心

以法匠科技的AI与数字化能力为支撑，连接真实信源、品牌传播、旅居实践与行业服务。帮助企业与专业人士沉淀内容资产、提升经营效率，推动合作从想法走向落地。

合作网络

4

地方文旅局 / 家

29

酒店 / 家

11

民宿 / 家

11

律师 / 人

600+

其他合作 / 家

### OpenLX

中国文旅信源中心

聚焦可信信源、SEO/GEO、网站与内容传播，让品牌更容易被搜索与AI理解，持续积累有价值的内容资产。

### 法匠科技

AI与数字化赋能

深耕法律专业服务，围绕AI部署、智能体、知识库与自动化工作流，把专业经验转化为可持续使用的数字能力。

### 闲鹤庄

旅居生活与共建实践

围绕长住生活、在地文化与社群关系，连接旅居者、物业方与运营伙伴，共建有温度、可持续的旅居产品与服务。

### 云南省旅游民宿行业协会

行业服务与专业协作

围绕团体标准、民宿管家、行业培训、专家交流、活动与会员服务，连接行业资源，支持民宿经营与人才发展。

### 关注我们的内容矩阵

#### 云南民宿协会

行业服务、标准与人才

#### 探索文旅

文旅AI、SEO/GEO与数字化实践

#### 闲鹤庄

旅居生活、社群与共建合作

#### 宿集

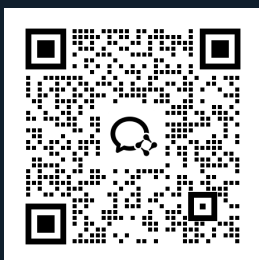
项目、创业与个人实践

#### 民宿加油站

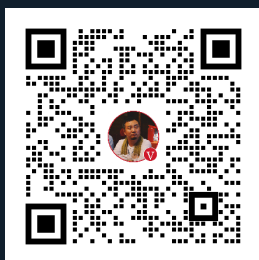
经营诊断与实操工具

#### 冯律评谭

法律观察与专业解读



闲鹤庄  
会员服务群



贺双全会长 企业微信  
商务合作与资源对接

## 从一个具体问题，开始合作。

项目共建 · AI部署 · 品牌信源 · 行业服务

OpenLX [openlx.cn](https://openlx.cn)

协会 [ynminsu.org.cn](https://ynminsu.org.cn)

闲鹤庄 [xianhezhuang.cn](https://xianhezhuang.cn)

资料服务 [ask.openlx.cn](https://ask.openlx.cn) · 通过已接入账号使用