AGI TOWN · PACE

AGI Town · Pace

使用手册

按自己的节奏，把今天过好

Pace

Pace 在英文里是「节奏、步调」。
有的日子快一点，有的日子慢一点，有的日子休息。
不跟别人比速度，只按自己今天的节奏走。

一个只在你自己电脑上运行的每日看板 · 2026 年秋季版

目录

01 这是什么、解决什么问题 3

02 安装与打开 5

03 第一天：把脑子里的事倒进停车场 8

04 每天早上：开始今天 10

05 白天：一次只做一件 13

06 随手记：顶部输入框和停车场 15

07 标签和方向 16

08 晚上：收工 18

09 每周：周回顾 20

10 看进展 23

11 和 Things 3 同步 25

12 常见问题 28

第一次用：看 1–3 节，装好、打开、把脑子里的事倒进停车场。

每天：早上看第 4 节，白天看第 5、6 节，晚上看第 8 节。

每周：看第 9、10 节。**想在手机上用**：看第 11 节。遇到问题：看第 12 节。

01

这是什么、解决什么问题

Pace 是一个每日看板。它只做一件事：**让今天变小、变具体。**

你可能有过这样的时候：

- 事情很多，每天被追着跑。忙完一天，却说不清推进了什么。
- 脑子里挂着一堆「以后要做」的事，越想越慌，结果哪件都没开始。
- 一想到长远目标就有压力，总拿「终点」来催今天的自己。

Pace 的办法很简单：

念头先停好

冒出来的事，先丢进「停车场」。不用马上处理，也不会忘。

今天只挑几件

早上按精力选「日子类型」，挑少数几件「必做」，定一件「主线」。

一次只做一件

点开始，计时器陪着你。做完打勾，可以给自己打个分。

长远的事，一周看一次

晚上收工，脑子下班。长期目标留给每周一次的回顾。

一天、一周怎么过

什么时候	做什么	用多久
早上	点「☀️ 开始今天」：选日子类型，挑必做，定主线	3 分钟
白天	一次只做一件；冒出念头就写进顶部输入框，回车	—
晚上	点「🌙 收工」：安排没做完的，写一句今天推进了什么	3 分钟
每周一次	周回顾：清停车场、看长期战略、定下周、排节奏	20 分钟

Pace 的几个小原则

- 今天做多少，按日子定，不按意志力定。
- 没做完叫「延续」。没有逾期，没有标红，没有打卡连胜。
- 放下一件事，也是进展。休息日，也算推进。
- 数据存在你自己的电脑上，不用注册，不用联网。（开了 Things 同步的话，卡片也会出现在 Things 里。）

看板上的几个区

区	放什么	上限
停车场	任何冒出来的念头、想做的、担心的。**不是待办**，平时收起来，周回顾才处理。	不限
本周	这周要推进的具体结果。	5 件
小事	30 分钟以内的杂事。有余力时从这里挑。	不限
今天 · 必做	今天的承诺。其中一件是 ⭐ 主线。	最多 3 件
今天 · 有余力再做	做了是赚的。没做完，晚上自动回到小事池。	最多 3 件
今天完成	打勾的事。也会记进「进展」。	—

整个看板长这样（图上的数字，对应图下面的说明）：

1. **顶部按钮**：早上「☀️ 开始今天」，晚上「🌙 收工」，还有「📈 进展」和「🧭 方向与战略」。
2. **随手记**：冒出任何事，写在这里、回车，它就进了停车场。
3. **正在做**：手上这件事和计时器。
4. **停车场**：暂存念头的地方，平时收起来。
5. **本周**：这周要推进的事（最多 5 件）。下面是「小事」池。
6. **今天**：「必做」和「有余力再做」。
7. **今天完成**：打了勾的事都在这里。
8. 🔗 **Things**：和 Things 3 同步（可选，不用也行）。后面有 ✓，说明已经打开。

02

安装与打开

需要一台 macOS 12 或更新的 Mac（苹果芯片和 Intel 都行）。不用联网，不用注册，不用装别的软件，也不用开浏览器。像装普通 App 一样装好就能用。

打开看板：像装普通 App 一样

1 解压

下载 `AGI-Town-Pace.zip`，双击它（Mac 自带的解压就行），会得到「AGI Town Pace」这个 App。

2 拖进「应用程序」

在 Finder 里，把「AGI Town Pace」拖进左边的「应用程序」文件夹。

3 双击打开

第一次会提示「从互联网下载的 App，确定要打开吗」，点「**打开**」就行。看板就在 App 自己的窗口里，不用浏览器，也没有终端窗口。

第一次打开，可能会遇到这几个弹窗（只要弄一次）

- **「从互联网下载的 App，确定要打开吗」**：点「打开」。这个 App 已经通过苹果的公证检查，不需要再去「隐私与安全性」里放行。
- **「想给你发送通知」**：想收到看板里的提醒，就点「允许」；不想要，点「不允许」，其他功能不受影响。
- **「想要控制“Things 3”」之类的话**：只有开启 Things 同步时才会出现，点「好」。见第 11 节。

记住这几件事

- **关掉窗口，App 就退出了，看板也跟着停。**要退出，关窗口，或者按 ⌘ + Q，和别的 App 一样。
- **要再打开（比如电脑重启后）：再双击一次「AGI Town Pace」。**
- **数据不在 App 里面。**全部数据放在你的「资源库」里（见常见问题）。把 App 拖进废纸篓，数据不会被删。

不用点保存

每个改动都会自动保存，右上角会显示「已保存」。看板每隔几秒会自己更新；别处改了看板（比如 Things 同步），页面也会跟着变。

深色模式

Mac 设成深色外观时（系统设置 → 外观），看板会自动变成深色。

颜色和布局都一样，只是晚上看着更舒服。

窗口窄一点也能用

把 App 窗口拉窄（比如和别的窗口并排），看板会自动变成一列。从上往下是：正在做、停车场、本周、今天、今天完成。

窄窗口的样子：左边是顶部，右边往下滑到「今天」。

看板只在运行它的这台 Mac 上打开；想在手机上看今天的事，可以用 Things 同步。

03

第一天：把脑子里的事倒进停车场

第一次打开，看板上还没什么东西。先别急着排计划。花 10 分钟，把脑子里的事都倒出来。

1. **写一件，回车**

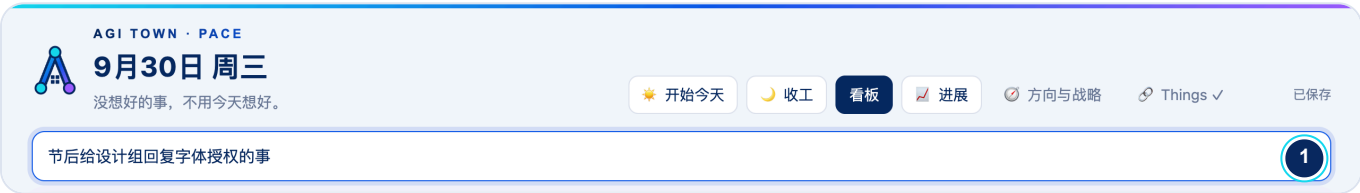
   在顶部输入框写一句，按回车。页面提示「放好了」，它就进了停车场。

2. **再写下一件**

   工作的、家里的、想学的、担心的，都可以。不用分类，不用排序，不用写完整。

3. **倒完为止**

   直到脑子里想不出新的事。你会发现轻松了很多。



① 顶部输入框：写一句、回车，就放进了停车场。随时按键盘上的 / ，光标就会跳到这里。

倒完之后，简单分一分

停车场平时是收起来的，这是故意的：它不是待办清单，一长串摆在眼前只会让人更慌。点「展开」就能看到。

1. **展开 / 收起**停车场。
2. 一张卡片。左边的色条，是它的**方向**（比如蓝色是工作）。
3. **「来自 Things」**：在 Things 里记的事，同步过来的（开了同步才有）。
4. **#标签**，比如 #急 #报销 。
5. **「→ 本周」**：这周要做的，点一下就放进本周。

- 这周真正要推进的，点卡片上的 → 本周 。本周最多 5 件。
- 30 分钟以内的杂事，点卡片右下角的 ··· 打开，在「放在」里选「小事」。
- 剩下的，留在停车场就好。周回顾时再看。
- 在电脑上，也可以直接**拖动卡片**到别的列。

> **担心的事也可以写进来**
>
> 比如「担心下个月预算会被砍」。写下来，今晚就不用一直惦记着它。周回顾时，把它变成一个具体的小动作，或者放下。

04

每天早上：开始今天

点右上角「☀️ 开始今天」。3 分钟就好。挑少一点，比挑多了做不完舒服得多。

第 1 步：今天是什么日子？

按今天的精力和安排选，不按「应该」选。昨晚没睡好？那就选低能日。

日子	必做	有余力再做	怎么过
🪫 **低能日**	1 件	≤ 2 件	只做最重要的那一件。能休息就休息。
🔋 **常规日**	2 件	≤ 3 件	1 件主线 + 1 件必做（默认）。
⚡ **高能日**	3 件	≤ 2 件	留一块 90 分钟，给长期的事。
🛌 **休息日**	0	0	不排事。休息也算推进。直接点「就这样，今天休息」，今天里没做的卡会回到本周或小事池，不会丢。

这些是**建议**：超过了只会轻轻提醒，不会拦你。不过必做最多 3 件、有余力最多 3 件，这是上限。

1. **选日子类型**。选中的那个有彩色边框。
2. 这种日子该怎么过的一句话提示。
3. **勾选必做**：从本周和昨天延续的事里挑。
4. ⭐ **主线**：必做里最重要的那一件。点「☆ 设为主线」可以换。
5. 上面没有、今天又必须做的，写在这里、回车。

第 2 步：挑必做，定主线

- **必做**是今天真正要完成的事，从「本周」和「延续」里勾。
- **主线**是必做里最重要的一件。**今天做完主线，就算赢了。**
- 昨天没做完的，默认只勾上主线；其他的不会自动堆到今天，想继续就再勾上。
- 没被选上的必做，会回到本周（本周满了就先放停车场，会告诉你）。

第 3 步：高能日，给长期的事留一块时间

只有**高能日**才会出现这一块。它会列出你的长期战略和各自的「下一步」。想推进哪个，点「加进必做」。

1. 长期战略和它的「下一步」。已经加进今天的，会显示「已加进必做」。
2. 点「加进必做」，把这一步放进今天。
3. 停车场里的事一般不从这里挑；有硬截止的，可以展开挑一件。
4. **有余力再做**：从小事池挑。可以不选。
5. 一共挑了几件，和建议比一比。
6. 点「**就这些，开始**」。

第 4 步：有余力再做（可以不选）

从小事池挑几件 30 分钟以内的杂事。做了是赚的；没做完完全正常，晚上会自己回到小事池，不用管它。

排好之后的「今天」

1. **日子类型**。点一下可以切换。
2. ⭐ **主线**，字是加粗的。
3. 正在计时的卡，会显示 ⏱ **时间**。
4. ♟ 表示这张卡属于某个长期战略。
5. 卡片上的小按钮：☆ 设为主线，▶ 开始做，✓ 完成，⋯ 编辑。
6. **有余力再做**：做了是赚的。

小提示

- 一件必做连着好几天没做完，卡片上会出现「第 3 天了 · 拆小一点？」。这时把它改成一个更小的第一步，比如「先列 3 行提纲」。
- 凌晨 4 点前都算前一天。熬夜收工，不会记到第二天。
- 「本周」列顶上的一排节点，可以提前把这周每天标成高能、低能或休息（见周回顾）。早上打开时，会默认选好。

05

白天：一次只做一件

从主线开始。计时器陪着你，一次只做一件事。

开始计时

排好今天以后，顶部会显示今天的主线。点「**开始做 ▶**」，或者点任何一张今天卡片上的 ▶。

1. 今天的主线。
2. 点「**开始做 ▶**」，开始计时。

同一时间只有一件在做。开始另一件时，前一件会自动停下，时间也会记下来。

正在做的时候

顶部会变成一个大号计时器：

1. 正在做的事。
2. 已经做了多久。「/ 25 分」是你定的时间。
3. **⏸ 暂停**：临时走开一下。回来点「▶ 继续」。
4. **■ 先停在这**：今天先做到这里。时间会记下，卡片还在今天。
5. **✕ 取消**：这段不算（比如点错了）。要点两次才生效。
6. **✓ 完成**：做完了，卡片去「今天完成」。
7. **定时**：不限 / 25 / 50 / 90 分钟。下次会默认用你上次选的。
8. 进度条：离定的时间还有多远。

定时提醒

- 到点时，页面会提示「⏰ 到点了（25 分钟）。停下来喝口水、站一会儿？想继续就不用管。」，还会轻轻响一声。
- 如果你正在用别的窗口，会弹出一条系统通知。第一次选定时，macOS 会问「AGI Town Pace」能不能发通知，点「允许」。

- 它只提醒一次，**不会强制停**。想继续做就不用管它。
- 不到 1 分钟的计时不记（多半是点错了）。一段计时最多记 3 小时，忘了停也不会记成一整夜。

完成

点 ✓，卡片就去了「今天完成」。完成主线时，会看到「⭐ 主线完成！今天已经赢了，剩下的都是赚的」。

不想做了？点卡片打开编辑，点「**不做了**」。放下也是一种进展，会记在「进展」里。

给自己打个分（可选）

在「今天完成」里点一下那张卡（或者在「进展」页里点那一条），能看到详情，也可以写几句复盘。

1. 哪天完成的、专注了多久、从排进今天到完成用了几天。
2. **打分 1–5**：1 勉强做完 · 2 还行 · 3 正常完成 · 4 做得不错 · 5 超出预期。再点一次同一个分数就是取消。
3. **哪里做得好？** 哪怕一点点：开始得早、没被打断……
4. **下次可以怎么做？** 不是检讨，是给下次的自己留个小建议。
5. 其实还没做完？点「撤回到今天」（当天完成的才有这个按钮）。

> **打分不是给自己定性**
>
> 分数看的是「这件事做得怎么样」，不是「我这个人怎么样」。3 分就是正常完成。不想打，也完全可以不打。

06

随手记：顶部输入框和停车场

白天总会冒出新念头。别让它打断你：记下来，然后回到手上的事。

1. **按 `/`**
   光标会跳到顶部输入框，不用找鼠标。
2. **写一句，回车**
   页面提示「放好了。回到手上的事吧。」
3. **回到手上的事**
   它会安静地待在停车场，等周回顾时一起看。

停车场不是待办。冒出来的念头，大多数都不急。它的作用只有一个：**让你放心地把它从脑子里拿出来。**

还有几种方式会把事放进停车场

- 晚上收工时，「脑子里还挂着的事」每写一行，就进停车场一件（见收工）。
- 开了 Things 同步后，在手机 Things 里随手记的事，也会进停车场（见Things 同步）。

> **真的是今天必须做的？**
> 点卡片打开编辑，在「放在」里选「今天 · 必做」。不过先问问自己：它真的必须今天做吗？能不能缩成一个最小的版本？

07

标签和方向

方向是大类，标签是小记号。都是可选的，用得上再用。

方向

给卡片分大类，比如 工作 / 成长 / 生活 / 健康。每个方向一种颜色，卡片左边的色条就是它。「进展」页会按方向统计。

标签

更细、更随意的记号，比如 #急 #报销 #等回复 。一张卡可以有好几个。

编辑一张卡片

点卡片（或卡片上的 ··· ），就能打开编辑：

1. **要做什么**：动词开头、具体一点，比如「给 A 发消息确认 B」。
2. **放在**：停车场 / 本周 / 小事 / 今天。
3. **方向**：选一个大类。
4. **标签**：输入后按回车，就成了一个。
5. **属于哪个长期战略**（可选）。
6. **不做了**：放下。会记进进展，也算进展。
7. **删除**：要点两次。只是不想做了，用「不做了」就好。

加标签的小技巧

- 输入一个词，按回车，就成了一个标签。用逗号隔开，可以一次加好几个。
- 点标签上的 × 去掉它。输入框空着时按退格键，去掉最后一个。
- 如果你输入的正好是某个方向的名字（比如「工作」），它会自动帮你选到「方向」里。
- 「看板」「必做」「有余力」「主线」「战略」「本周」「小事」是同步用的名字，不能当标签。

新建、改名、换颜色

方向在「🧭 方向与战略」里管理：可以加新方向、改名字、换颜色，也可以写一句「这个方向想要的样子」（见周回顾里的图）。刚开始还没有方向的话，点「**+ 新方向**」加几个就行。删除一个方向，属于它的卡片会变成「不分类」，不会被删。

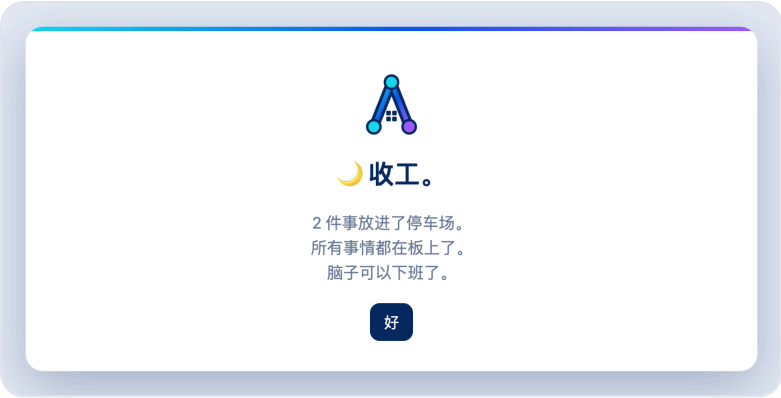
开了 Things 同步的话，标签会和 Things 的标签**双向同步**；方向也会变成 Things 里一个同名的标签。

晚上：收工

点「🌙 收工」。3 分钟，把今天收个尾，然后让脑子下班。

1. 今天完成了什么，专注了多久。
2. **没做完的必做，放到哪？** 主线默认「明天继续」，其余默认「回本周」。也可以选「停车场」或「不做了」。
3. 「有余力再做」的小事：不用管，会自动回到小事池。
4. **今天推进了什么？** 一句话，写给未来的自己。
5. **脑子里还挂着的事**：一行一件，都会放进停车场。
6. 点「**收工 ✓**」。还在计时的，会自动停下并记下来。

没做完的事，不用愧疚，只是安排一下它明天去哪。写下的那一句话，会出现在「进展」页，一天天攒起来。



收工了。所有事情都在板上，脑子可以下班了。

忘了收工也没关系

第二天早上照常点「☀️ 开始今天」就好。昨天忘了停的计时，会自动帮你停掉（最多记 3 小时）。没有逾期，也没有标红。

每周：周回顾

周日晚上或周一早上，约 20 分钟。这是一周里**唯一看「终点」的时间**。看完，把它变成这周几件具体的事，接下来六天就只看今天。

1 回看这周（2 分钟）

打开「📈 进展」：完成了几件，主线完成了几天，每天写下的那一句。只看事实，然后真心夸自己一句。放下的事和休息日，都算推进。

2 本周剩下的（3 分钟）

「本周」里还没做完的，逐件决定：继续留着、回停车场，还是不做了。在「今天」里挂了好几天的，拆成更小的第一步。

3 清停车场：分三堆（5 分钟）

点「展开」，把停车场分成三堆：

- **放下**：过时的、不重要了的 → 打开卡片，点「不做了」。
- **候选**：这周值得做的 → 点「→ 本周」。
- **继续放着**：没问题，停车场本来就可以放东西。

明显是 30 分钟以内的杂事，放进「小事」。标着「来自 Things」的，也一样处理。
「担心 X」这种卡：要么改成一个具体动作（比如「花 30 分钟列 X 的提纲」），要么放下。担心本身不是任务。

4 看长期战略（5 分钟）

点「🧭 方向与战略」，看看它们还是不是你想要的方向（下面有图）。

5 定这周、排节奏（5 分钟）

本周最多 5 件；写一句本周重点（下面细说）。

长期战略和方向

1. **长期战略**：一件要花好几个月的事。
2. **状态**：进行中 / 暂停 / 完成。
3. 已经推进了几步（完成过几张属于它的卡）。
4. **为什么重要、想要的终点**。写下来，就可以放下了。
5. **下一步**：一个 90 分钟能推进的具体动作。高能日早上会问你要不要做它。
6. **方向**：颜色、名字、想要的样子。

- 同时进行的长期战略**最多 3 个**。想加新的，先把一个设为「暂停」。暂停不是放弃。
- 每个进行中的战略，都写好一个「下一步」。高能日早上会出现在「开始今天」里。
- 可以在这里尽情想终点。但最后，一定要落回一个具体的「下一步」。

定这周：最多 5 件

每件都是这周能交付的具体结果，不是终点本身。优先顺序：没做完的主线 → 停车场里的候选 → 战略的下一步。多出来的，留在停车场。本周满了，就先挪走一件，别硬塞。

排节奏：哪天高能、哪天低能、哪天休息

1. **本周 7 天**。大一点、带光圈的是今天。点任意一天的节点就能切换：常规 → 低能 → 休息 → 高能。
2. 颜色：**紫**＝高能，**蓝**＝常规（淡蓝是没设过，默认常规），**青**＝低能，**空心**＝休息。
3. **本周重点**：一句话。
4. 本周已经有几件（最多 5 件）。

问问自己：这周哪天事多（设低能）？哪天可以留给长期的事（设高能）？哪天休息？
节点显示的是**这一周**。周日晚上做回顾的话，下周的节奏可以周一早上再点。

写一句本周重点（可选）

本周重点会显示在「本周」列顶上，提醒你这周最想守住什么。App 版里暂时还没有直接写它的入口，不写也完全可以。

看进展

点「📈 进展」。看看这些天实实在在推进了什么。

1. 本周完成了几件、完成主线的有几天、放下了几件。
2. 这周推进了长期战略，会多出一格「推进了长期的事」。
3. **最近 20 周**，每格是一天。
4. **颜色越深，推进越实在**：最深色只给「完成了主线」的日子；完成 2 件以上是中等；有任何推进（完成、放下、休息、写了一句）是浅色。
5. 本周各方向完成了多少件。

> **这里没有「完成率」**
>
> 没有连续打卡，也没有「x/7」这种比率。东一件西一件做了很多，也只是中等颜色——Pace 不奖励瞎忙，只在意你有没有推进最重要的那件事。

每天推进了什么

1. 这天是什么日子、专注了多久。
2. 收工时写下的那一句。
3. 完成的事：⭐ 主线，🌱 有余力的小事，♟ 长期战略的一步。
4. 自评的分数。点任何一件完成的事，都能打开详情。
5. 放下的事，也记在这里。

周回顾时，可以看看「下次可以怎么做」里有没有反复出现的建议。有的话，把它变成下周的一个小习惯。

和 Things 3 同步（可选）

Things 3 是 Mac 和 iPhone 上的一款待办 App。开启同步后，看板和 Things 互为镜像：**哪边改，另一边都跟着变。**这样在手机上也能看到、勾掉今天的事。

对应关系

看板	Things
停车场	收件箱
本周 / 小事	随时（用「本周」「小事」标签区分）
今天 · 必做 / 有余力	今天（带「必做」或「有余力」标签，主线再加「主线」）
完成	完成
放下（不做了）	取消
在看板删除卡片	废纸篓（在 Things 里还能找回）
#标签、方向	标签（两边都能改）
标题、备注	标题、备注（两边都能改）

开启之前，先看这几条

- **需要一台 Mac 开着 Pace。**同步是这台 Mac 上的看板在做。Mac 睡着了、关机了、或者 Pace 退出了，就不会同步；等它再开起来，会自动补上。
- **这台 Mac 上的 Things 也要开着。**Things 没打开时，后台先不同步（状态里会写「Things 没在运行」）；打开 Things 后，一分钟内会自动补上。点「现在同步」会自己把 Things 打开。
- **Things 3 是付费 App。**Mac 版和 iPhone 版要分别购买。
- **在看板上删除卡片 → Things 里那条会进废纸篓**（在 Things 里还能找回来）。卡片只是挪来挪去，Things 里那条只是跟着挪，不会删。想留下记录的话，用「不做了」，别用删除。
- **一次删太多，会先停下来等你确认。**如果一次同步时，看板上少了 6 张或更多和 Things 连着的卡（比如 Things 没开的这段时间里，你在看板上删了好几张），为了安全，这一次**不会**删 Things 里对应的任务，按钮会变成「⚠️ Things」，点开能看到提示。
  确认真的要删：App 版里暂时没有确认这一步的入口，所以这些任务会一直留在 Things 里。
  Things 里的那些任务不会丢，需要的话，在 Things 里自己处理。
- 「看板」「必做」「有余力」「主线」「战略」「本周」「小事」这几个标签，由同步自动加减，不用手动改，也不会出现在卡片的标签里。

- Things 项目里的任务也会被收进停车场，并挪到收件箱（会离开原来的项目）。Things 里的清单（子步骤）留在 Things。
- 同一时间，只让一台 Mac 开着同步。

第一次开启

1 装好 Things 3，打开一次

Mac 版需要单独购买。

2 在看板里打开

确认上面「开启之前，先看这几条」都没问题，再点右上角「🔗 Things」，勾上「开启同步」。按钮会变成「🔗 Things ✓」。

第一次同步时，macOS 会弹窗问「想要控制“Things 3”」之类的话，**点「好」**。不小心点了「不允许」的话：打开「系统设置」→「隐私与安全性」→「自动化」，找到「AGI Town Pace」，打开它下面「Things 3」的开关。

3 第一次同步

Things 里所有还没完成的待办，都会收进停车场（标着「来自 Things」），并挪到 Things 的收件箱。之后每分钟同步一次；你在看板上改了东西，几秒内就会同步过去。

1. 对应关系（和前面的表一样）。
2. **开启同步**的开关。
3. **状态**：上次什么时候检查、结果怎样。
4. 文件夹版用的**自检**命令。App 版用不到，忽略这一行。
5. **现在同步**：马上同步一次，等它跑完再显示结果。

在手机上用 Things 是什么样

- iPhone 上 Things 的「今天」里，就是看板上今天的事。带着「必做」「有余力」「主线」标签，一眼就知道哪件最重要。
- 在手机上**勾掉**一件 → 看板上这张卡也会完成。
- 在手机上**随手记**一件事 → 它会进看板的停车场。
- 在 Things 里把一件事排到「计划」或「某天」→ 看板上它待在停车场，Things 那边不动。
- 手机和 Mac 之间，靠的是 Things 自己的同步（Things Cloud），要在 Things 里打开它。

常见问题

窗口里一片空白，或者显示「连不上本地服务」

按 ⌘ + Q 退出，再双击打开一次「AGI Town Pace」。

右上角显示「⚠️ 没保存上」，也是这个原因；看板一开起来，页面会自动再保存。

停车场里怎么看不到卡？

停车场平时是收起来的，这是故意的。点停车场右上角的「**展开**」就能看到。

Things 同步状态里的时间，是什么意思？

「**上次检查** 12:17 · 没有新变化」：最近一次去 Things 对账的时间和结果。正常情况下每分钟一次。

「**上次有改动** 12:17」：最近一次两边真的有东西变了的时间。

「Things 没在运行，这次先不同步」：把 Mac 上的 Things 打开就好，一分钟内会自动补上。

点「现在同步」会马上同步一次，等它跑完再显示结果。如果「上次检查」很久都没变，看看 Pace 是不是退出了、Mac 是不是睡着了。按钮变成「⚠️ Things」，说明上次同步出了问题，点开能看到原因。

我的数据存在哪？会丢吗？

全部数据都在 `board.json` 这一个文件里，只在你自己的电脑上，位置是：`~/Library/Application Support/AGI Town Pace/`。在 Finder 里按 ⇧ + ⌘ + G，把这一行粘进去，回车就能打开。

每天第一次修改前，会自动在同一个位置的 `backups/` 文件夹里留一份快照（文件名带日期，比如 `board-2026-09-28.json`），保留最近 60 份。

想回到某一天：

1. **开着 Things 同步的话**，先在「🔗 Things」里取消勾选「开启同步」（不然 App 一启动，Things 那边的改动又会同步回来）。
2. 按 ⌘ + Q 退出 Pace。
3. 把那份快照复制出来，改名为 `board.json`，替换掉上一层里的那个。
4. 再打开 Pace，看一眼没问题。需要的话，再在「🔗 Things」里把同步打开——打开后，Things 里这段时间的改动（比如打过的勾）会同步回看板。

换电脑怎么办?

在新 Mac 上照第 2 节装好 App，先不要打开。把旧 Mac 上的整个 `AGI Town Pace` 文件夹（位置见上一条）复制到新 Mac 的同一个位置（U 盘、隔空投送都可以），再打开 App。卡片、记录、备份都在里面。

旧 Mac 上的 Pace 退出，以后只在一台 Mac 上运行。开了 Things 同步的话，在新 Mac 上装好 Things 3，第一次同步时授权一次（授权是每台 Mac 单独给的）。

好几天没打开，或者忘了收工?

没关系。直接点「☀️ 开始今天」，从今天重新开始。没有逾期，没有标红，也没有断掉的连胜。

熬夜到凌晨，算哪一天?

凌晨 4 点前都算前一天。所以半夜收工，记录还在当天。

能在手机上直接打开看板吗?

不能。为了数据安全，看板只允许运行它的那台 Mac 自己打开。想在手机上看今天的事、随手记、打勾，用 Things 同步。