专注时间与固定会议 分析参考

先检查来源与操作条件，再判断结果。此文件是作者参考分析，不是产品运行截图。

调整	结果	约束检查
B 改 11:30–12:00	释放 10:00–10:30	本人可控测试事件
C 改 12:00–12:30	与 B 连续	不碰 D
专注 09:30–11:00	连续 90 分钟	与 A 相接无重叠