专注时间与固定会议 成果参考

调整可移动测试事件后，09:30–11:00 形成 90 分钟专注块。

A 和 D 保持原时间；将建议与实际日历写入分开，真实账号须本人确认。

事件	调整后	状态
A	09:00–09:30	不变
Focus	09:30–11:00	新增
B	11:30–12:00	改期
C	12:00–12:30	改期
D	14:00–15:00	不变

附前后 ICS 原生文件并检查事件不重叠；这证明练习日历逻辑，不证明 Notion 已改真实日程。