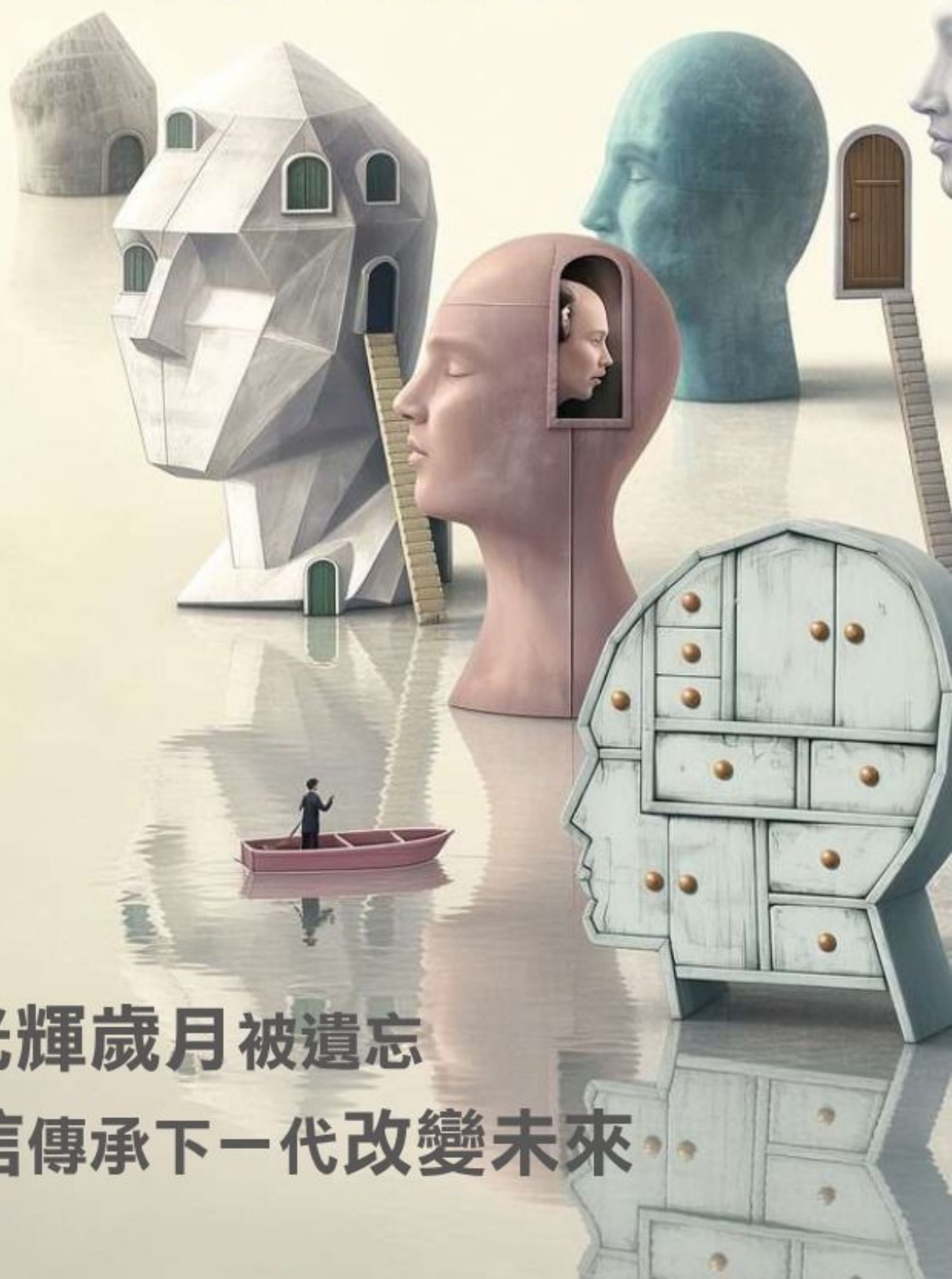


PROJECT OF
DETERMINATION
THE STORY
IN PORTRAIT 影敘傳芳

回憶錄 / 家族歷史傳記
新手寫作指南

別讓光輝歲月被遺忘
讓自信傳承下一代改變未來



為何編寫家族歷史或個人回憶錄如此重要？

匆匆五代人生，由民國到內戰，由二戰到紅權，由飢荒到民革，由逃難到自由，由繁榮到衰落，一段段先輩們用血與淚走過的人生，值得被記憶，值得被訴說。這個極具家庭及個人色彩的專案保存了每張照片、每個故事情節背後的真相：愛恨情愁、艱辛委屈、錯折勝利、轉變重新等……撮寫了人生遊戲通關指南，

從先輩們故事，學會看清昔日先輩時局大勢，以理性不帶感性作審時度勢。更會學習冷酷的生存哲學，破除權威幻象，先輩能活下來，靠的是極其務實、甚至略帶狡黠既靈活應變，亦是留給後人們的「避坑指南」。

從自己過去紅塵往事，悲歡離合，蒸餾了分辨人性偽善及動機的技巧，識破空洞洗腦口號，憑善意憑門面就能運作的現實無知。甚至也是給自己內心對深仇舊恨的「和解書」，給自己餘下人生下半場的「計劃書」。

每一章節都反映出生命的韌性、生活同理心，以及駕馭生存矛盾的優雅。留給所珍愛之人和未來新生成員的一份通識實用指南作承傳。活在當下，讓這本回憶錄給心靈放下，輕鬆呼吸，讓塵舊腦袋升級煥然一新。展望明日，讓這本回憶錄於風雨未來跟子孫們結伴同行。

編者淺談

親愛的讀者：

終於下定決心，坐下來開始回望這段半世紀的人生旅程。由思緒整理到歷史記錄，由書寫塵年酸甜往事到舒發心中多年積壓鬱結，由清空心靈的靜謐之地到開創計劃的壯志凌魂，一一需要相當大的毅力及堅持，才能完成此「人生傳記」寫作專案。

此時此刻，您已經準備好出發了。請將此視為給您自己的一份對過去的「和解書」或對未來五年十年自己作「筆友淺淡的信書」——把這個專案想像成一本終極「人生遊戲通關策略指南」、一本活生生有歌有聲有畫的「伴侶」，以及一本要代代相傳的《塔木德》Talmud之書。

您正在踏入主廚的角色，為自己或您所愛的人準備一場精緻的盛宴。由選擇場地、時機、風格、食譜、食材、餐具，以及整體的氛圍等。而且您不需要到遠處尋找食材。它們被藏在臥室衣櫃的角落、書桌抽屜裡、閣樓上婆婆們的舊相片舊食譜卡盒裡。

寫回憶錄就像透過一卷底片來回顧您的人生。每一個章節每一鏡頭的書寫都觸動心弦，情感顛簸有如座上雲霄飛車——從喜悅、感激、驕傲、平靜、興趣、娛樂、希望、靈感、敬畏和愛情，到那些較為沉重的憤怒、恐懼、悲傷、內疚、厭惡、挫折、嫉妒、孤獨、後悔和焦慮。

為了幫助您順利進行，這些寫作技巧分為三個部分：

A部分：寫作準備

理解核心元素、目的、資源、概念與工具箱

B部分：寫作技巧

只得一個，立即行動——沒有規則、沒有工具、
沒有藉口，憑藉直覺先完成第一章。

C部分：寫作之後

將多次修改手稿交給製作團隊，並附上條款與條件的提示

我們的工作目標是如何讓你的「人生傳記」專案能在計劃時間內以高效和高質的方式達成書寫及排版製作。當然，書頁間難免會浮現瑕疵與錯誤。不要責怪自己或他人，「不完美」是文學作品與生命本身的固有特質。享受收到「製成品」的那一刻，並將這份心情分享給您所愛的每個人。掌聲總是姍姍來遲。保持這種自信與放鬆，去探索您預知的未來。

在翻到下一頁之前，讓我們透過 QR Code 在您的數碼唱盤上播放這首《柔板》（Adagio），讓低絃音律伴領您踏上每段安靜、感性的旅程。



祝旅程愉快，一路順風

Bono. C
專案經理



「我在最好的時候碰到了你，是我的運氣，
可惜我沒時間了，
想想說人生無悔，都是賭氣的話，
人生若無悔，那該多無趣啊！」

~ 宮二 《一代宗師》



快問快答

請故事講述者或作者，試著每題用 5 秒解答以下三個問題：

請問您會投入了多少決心去完成這本「人生傳記」寫作專案，使其完美且不留遺憾？您願意付出什麼作代價？



在什麼情況下，您會失去雄心壯志、放棄寫作專案並宣告結束？



在什麼情況下，您會回頭並再次拿起筆完成寫作全書？



這是一個為您所愛之人——包括您自己——憑藉強烈決心而誕生的專案。一旦您將其啟動，便沒有退卻之路，直到球賽哨子吹響完場。這是因為這本回憶錄連繫了你的明天，更連繫了你們未來數十個挑戰，一是正面迎擊，二是撒手趟平。如果您不願意為自己堅持奮鬥下去，絕不要指望別人會為您付出為您而戰。心裏面，可以輸的還有什麼？



「莫聽穿林打葉聲，何妨吟嘯且徐行。」

竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕？一蓑煙雨任平生。

料峭春風吹酒醒，微冷！山頭斜照卻相迎。

回首向來蕭瑟處，歸去！也無風雨也無晴。」

～ 蘇軾《定風波》



目錄

編者淺談	第 2 頁
快問快答	第 5 頁
目錄	第 7 頁
甲部 - 寫作準備	第 8 頁
分門別類	第 9 頁
人物：來自本我、自我與超我的聲音	第 10-12 頁
事件：長篇敘事及軼事與見聞	第 13-15 頁
物象：有形之物、無形之象	第 16-17 頁
氛圍：外部氣候與內部情緒天氣	第 18-19 頁
效果及資源	
期望效果	第 22-23 頁
期望效率	第 24-25 頁
期望寫作品質	第 26-27 頁
預計成本投入	第 28-29 頁
挑選團隊與職責	第 30-31 頁
編者淺談	第 32 頁
概念選項	第 34-39 頁
視角(第一vs第三) / 啟發(讀者vs自己) / 真相(事實vs情感)	
/步調(手寫vs語音錄製) / 提取(蒸餾vs原始) / 痛苦記憶(停滯vs繼續)	
/真實姓名(誹謗vs舉報) / 作家困境(怠工vs催促) /	
瑕疵(完美vs不完美) / 寫作(自雇vs雇用) / 導師(AI vs 專業團隊) /	
實用工具及協作伙伴	
心智圖 / 助手 / AI 語音採訪APPS / 錄音APPS / 智能手機相機 / 詞彙庫 /	
視聽清單 / 雲端存儲 / 編碼清單提示 / 心理學導師 / YouTube 導師	
乙部 - 寫作起步	第 48-49 頁
丙部 - 寫作之後	
階段 1：三次自我反思	第 52 頁
階段 2：聘請編輯	第 52 頁
階段 3：設計與製作團隊	第 53 頁
後知後覺	
影敘傳芳- 風雨同行	
影敘傳芳	第 56 頁
與別不同	第 57 頁
項目流程	第 58 頁
聲畫作答	第 59 頁
聯絡我們	第 64 頁

甲部 - 寫作準備

對於寫作新手來說，撰寫一本深度滿意的回憶錄可能會望而卻步——就像承擔一項複雜的、要親自設計、親自指揮的家居翻新工程一樣。為了避免平庸無味、詞不達意，分析不實的結果，須掌握數百個細節及要扎實的準備。透過建立基礎類別、識別您的核心目的與手上資源、理解基本寫作及製作概念，以及利用實用工具，讓您節省了寶貴的時間。最終，條理清晰的工作態度往往反映了我們生活的方式：以多問多思別自以為是、初心貫徹而不留遺憾的承諾來應對挑戰。



分門別類

讓我們簡單將傳記故事/回憶錄裏各類記憶素材，分解為四個基礎類別：

- 人物—內在聲音：來自本我、超我和自我的，以及塑造您的其他導師、家人和人物
- 事件—完滿之路與生活軼事，
- 物件—收集有形與無形之物，以及
- 氛圍—外部氣候與內部氣候。

透過此分類法，將收集兩類：可見之物件和無形之象，及事件記憶，歸入這個清晰的框架中，初學者可以極具效率和輕鬆地將零散的思緒集合，組織、命名，毫不費力地轉化它們為數碼檔案存儲，確保不會遺漏任何有意義的細節。日後其他助手或後人亦可跟循此方式構建素材分類，方便搜索及使用。

人物：來自本我、自我與超我的聲音

第 10-12 頁

- 時間跨越與心理學的不斷變化的身份
- 運用本我、自我與超我的鏡頭
- 如何在寫作中展現三種靈魂聲音呢？

事件：長篇敘事及軼事與見聞

第 13-15 頁

- 總體時間與微觀時刻之間兩者取得平衡
- 如何在寫作中展現它們
- 小型溫馨軼事：懷舊與細節的力量
- 如何收集小型事件
- 小貼文的運用

物象：有形之物、無形之象

第 16-17 頁

- 有形之物（物質證據；紋身、珠寶、飲食習慣、口頭禪...）
- 無形之象（頭銜，標籤、權力、公司家庭心理角色...）
- 如何將有形與無形物件編織在一起

氛圍：外部氣候與內部情緒天氣

第 18-19 頁

1. 外部氣候的 5 大元素——宏觀環境

- 政府政策、經濟波動、大流行與自然災害
- 技術創新、地緣政治衝突

2. 內部情緒氣候：負能量根源

- 內在負能量（貪婪、無知、嗔怒、傲慢、猜疑這五根源）

內外部氣候的碰撞：匱乏、衝突與困境

人物：來自本我、自我與超我的聲音

我們與生俱來被靈魂佔據使用的腦袋從來不止演譯一個固定的角色。隨時間、環境與心理成長的不斷變化，靈魂深處响起多個內心的聲音，驅動自我的慾望前進、減少衝突下作最大化利益選擇的猶疑、平衡道德判斷的兩難，化作三種聲音在腦海內互相衝突及糾纏。

在您的過去、現在和未來中運用本我、自我與超我的鏡頭，為您的敘事增添了不可思議的心理深度。回憶錄中，那些被記錄的其他人物必有深刻特異之處，很少是平庸角色；他們是您成長、衝突和自我發現的催化劑。

	1. 過去的自己：原始素材
Id 本我	本我 (The Id) / 孩童 / 衝動： 您的年輕自我，由原始慾望、恐懼、生存本能、原始野心或肆無忌憚的激情所驅動。只憑直覺判斷，少理性少查詢而多做出衝動錯誤、盲目墜入愛河或愛駁咀而出於純粹自我保護而反應，卻不考慮後果的自己等等。
Ego自我	自我 (The Ego) / 談判者： 年輕的您試圖在自己及對方眼中思考平衡，野蠻衝動與對方底線之間的摩擦中生存，日復一日地摸索如何談判應對困難，於各場景中家庭動態、友誼危機或工作世界，將自己利益最大化而不致衝突。
Superego 超我	超我 (The Superego) / 內化的規則： 成熟的你試圖考慮對方及社會對你的評價，為討好獲得信任，於各場景中社交群組、團體或社會中為建立良好關係，將自己化身為智者，學者等角式，遵守遊戲規則，擺脫衝突，制約本我的咆哮聲音。
其他人物	物理磁性相引相斥與催化劑： 家庭成員、童年朋友、前導師或對手。關注他們如何塑造您的世界觀或留下未癒合的傷痕。不要只是描述他們，要展現他們在特定時刻的行為（例如：同班同學如何用手用口作暴力欺凌等的細節描述）。

隨時間及環境成長，年紀越大越多聲音在耳邊左右響起，一邊天使一邊魔鬼，左右自己決定，其實豈止兩種聲音，實質是三種聲音：

本我（ID，衝動）：代表基本慾望、飢餓、憤怒和對即時享樂的追求。

在故事中表現為魯莽的選擇、自私的想法或突然的爆發。

自我（Ego，現實）：代表駕馭現實世界的實用部分。

平衡您想要的東西（本我）與安全或可能的東西（超我）。

超我（Superego，良知）：代表各種角式：父母、宗教和社會教導的規則。

表現為罪惡感、羞恥感、崇高的理想或嚴厲的內在批判。

2. 現下的自己：倒影	3. 未來的自己：渴望
有意識的導航者： 站在「現在」的敘事者。這是您成熟、穩重的自我，以同理心、客觀性和來之不易的智慧回顧過去。現下將自己充當讀者的嚮導，將過去的混亂轉化為有意義章節。	理想化的自我 / 超我整合： 您所寫給的未來自我。這是已經整合了宏觀氣候（經濟衰退、社會變遷、家庭裂痕）及現實錯敗所致的教訓，並找到平衡平靜的自己。
和解： 在現在，您開始原諒過去本我的錯誤，並卸下過去超我不可能達到的期望，最終將它們整合為一個平衡的整體。	傳承： 當您書寫未來的自己時，您在向讀者展示暴風雨過後希望的模樣——將原始的生存轉化為智慧與傳承。
鏡子與同伴： 伴侶、孩子、現今的同事或朋友，他們像一面鏡子映照出您已成為的模樣。他們突顯了過去是如何在您的日常生活中產生迴響。	自己不再自稱為主角： 以成就他人為榮，包括將來自己或親人的計劃，你會計量怎樣將自己觀點影響植入他人心中，讓他人來評價

如何在寫作中展現三種靈魂聲音呢？

- **創造內心對話：** 展現您在行動之前內心的短暫爭論。讓本我為捷徑尖叫，超我因您想要它而讓您感到羞恥，而自我則找到一條中間道路。
- **使用行動與反應：** 讓您的原始行為揭示本我。讓您的猶豫或理性規劃揭示自我。讓您的悔恨或對規則的嚴格遵守揭示超我。
- **追蹤隨時間的成長：** 展現您的超我在年輕時如何過於嚴格，或者隨著年齡增長您的自我如何學會更好地管理您的衝動。



《海闊天空》

事件：使用長篇敘事，透析內心產生共鳴 以溫馨的軼事與見聞 - 增益趣味

只有充滿衝突、矛盾或困境的事件才深深烙印在我們的記憶中，久久揮之不去，皆因我們複雜的情感在水面下仍持續沸騰。這些強烈的情感源自五大人性根本根源：貪婪、無知、憤怒、傲慢、癡戀。與其將這些事件簡單地分類為好或壞，不如客觀陳述事實，並透過心靈的不同心理階段來探索您的反思：本我、自我和超我。

撰寫像「通往...(婚姻失敗)...之路」這樣的宏觀事件，需要在總體時間與微觀時刻之間兩者取得平衡。以下是如何建構和書寫這些宏大過程的建議方法：

1. 確立目的地： 在一個漫長過程中，讓讀者了解敘事轉接的軌跡，以便他們能感受到每一步的緊張氣氛。

- 伏筆： 在故事脈絡的早期，透露這條路最終通往何處的暗示。（例如：「回想起來，那就是最終導致我們在三年後破產的確切合約，儘管在那星期二，它感覺像是一場勝利。」）
- 利害關係： 明確定義贏得或失去這條「路」對您的生存、身份或靈魂意味著什麼。

2. 將漫長曲折過程鎖定在「轉捩點」： 書寫長篇脈絡時常見的錯誤是過度摘要（「歲月流逝，情況變得更糟……」）。相反地，將多年的道路分解為代表旅程轉折點的關鍵、高畫質場景：

- 不歸路： 您越過紅線的確切時刻（例如：簽署欺詐文件、提交第一份分居文件，或使用興奮劑）。
- 沸點： 外部氣候（經濟衰退、家庭壓力、法律威脅）與您的內部氣候直接碰撞並引發危機的時刻。
- 虛假巔峰： 您以為自己成功了或終於安全了，結果地毯卻被抽掉的時刻。

3. 捕捉漸進的侵蝕或累積： 漫長過程的定義在於習慣、心態和債務（字面上的或情感上的）如何隨著時間複利積累。

- 破產/入獄之路： 展現妥協的緩慢常態化。第一天一個微小、合理的道德捷徑，如何在第三年變成一場巨大的災難？

- **離婚/結婚之路：**展現微觀的轉變。婚姻通常不會在一夜之間結束；它是透過成千上萬的無聲沈默、留作未說出口怨恨的未洗碗盤，或是慢慢變成禮貌談判的對話而被侵蝕的。
- **奪冠/復健之路：**詳細描述念念不忘的單調乏味：清晨 5 點空無一人的健身房、社交孤立，以及您現在的人與您強迫自己成為的冠軍之間痛苦的差距。

4. 沿途描繪本我、自我與超我的演變：當您走這條長路時，您的內在心理必須從衝突走向演變。展現事件如何改變您：

- **路的起點：**由原始衝動（本我）或沉重的社會義務/恐懼（超我）所驅動。
- **路的中段：**自我在持續危機的重壓下崩潰，為了生存做出絕望的妥協。
- **路的盡頭（餘波）：**清算。從您現在更為成熟的自我回顧殘骸或勝利，並問：這值得嗎？我在這條路上變成了誰？

如何在寫作中展現它們

創造內心對話：展現您在行動之前內心的短暫爭論。讓本我為捷徑尖叫，超我因您想要它而讓您感到羞恥，而自我則找到一條中間道路。

- **使用行動與反應：**讓您的原始行為揭示本我。讓您的猶豫或理性規劃揭示自我。讓您的悔恨或對規則的嚴格遵守揭示超我。
- **追蹤隨時間的成長：**展現您的超我在年輕時如何過於嚴格，或者隨著年齡增長您的自我如何學會更好地管理您的衝動。

小型溫馨軼事：懷舊與細節的力量

「通常是最小的細節——驚鴻一瞥、一段分享的對話片段或一個古怪的物件——能讓記憶鮮活地重現，為讀者提供幽默、共鳴和意想不到的溫暖時刻。」

融入日常生活時刻、微觀一瞥和輕鬆幽默的軼事，能將沉重或複雜的反思植根於能引起共鳴的現實中。攜帶WALKMAN、尖沙咀東急、公仔紙、可口可樂搖搖，或是走入荔園喂大象天奴等生活軼事，增添了讀者能立即產生共鳴的質感、魅力和普世幽默。

如何收集小型事件

要發掘這些隱藏的寶貝，請使用避開宏觀思維、純粹聚焦於感官細節和日常生活的標誌性提示。

- **使用觸發物件：**想像一個特定的物理空間或時代，並列舉 3 個您每天互動的物件（例如：您的包包裡糾纏著什麼？您擺弄什麼小玩意「牠媽歌池」嗎？）。
- **聚焦於感官觸發器：**詢問能瞬間將他們帶回過去的聲音、氣味或味道（例如：什麼歌一直卡在您的腦海裡？星期五晚上當地酒吧聞起來是什麼味道？）。
- **尋找「尷尬或傻氣的事」：**人們經常因為覺得微不足道而刪除微小的失誤，但這些正是最好的軼事。試問：您幾個小時後回想起來還會笑的愚蠢錯誤是什麼？或者您當時有什麼輕微的叛逆或怪癖？
- **詢問「微時刻」：**不要詢問整個事件，而是縮小鏡頭。試問：您還記得有人在擦身而過時喃喃自語的一句話嗎？或者您的一天中有哪兩分鐘的片段徹底打亂了您變好或變壞的心情？

小貼文的運用：

那些小型軼事可被精心製作成小貼文，長度限制在 100-150 字左右，並配以小圖片的。就像快照或文學素描一樣，小貼文以某頁角落形式補充了對事物實質描繪，讓讀者一起進入同一時空，感受眼前同景同物。

物象：有形之物、無形之象

寫作傳記中，收集各類有形物件(可觸摸的物質及資源)與無形之象(頭銜、運用力量、社會及家庭的角色、社會名譽等...遠超乎物質財產。)是一件煩瑣的事情，收藏之處早已遺忘，而分類之複雜亦十分耗時，還加上轉換為數碼文件及命名，非用一兩個月難以整理得妥當。

但在傳記寫作中，「物象」是您身份的貨幣。雖然有形物品充當通往過去的記憶的道具，但無形事物——頭銜、授權力量、社會標籤和心理角色——則充當無形的籠子或王冠，決定了世界如何與您互動，以及您如何看待自己。以下是如何描述這兩個維度：

有形之物（物質證據）

有形物品（刺青、寵物、珠寶、汽車/單車、小學、獎盃，頭髮……）是您存在過、感受過並生存下來的物理證明。

- **把它們當作角色來對待：**不要只列出一輛第一輛車或鼻環；賦予它們實體重量、瑕疵和感官細節。您第一輛車副駕駛座那扇生鏽的車門把手，需要一個特定的搖晃才能打開；潮濕浴室鏡子前，剛穿洞的新鼻環帶來的金屬刺痛與腫脹。
- **情感負擔：**展現物理物品如何承載情感重量。一瓶日常藥物不只是藥丸；它是慢性病或生存的生理節奏。一個金獎不只是金屬；它是驗證的冰冷重量，當您終於握住它時，它感覺比預期還要沉重。

無形之象（頭銜，標籤、力量、公司角色，家庭心理角色……）

無形事物是貼在您身上的社會、心理和制度結構。它們塑造了您的外部氣候並重寫了您的內部氣候。描述它們需要暴露它們所造成的無形摩擦。

1. 頭銜與標籤（「博士」、「LGBTQ+」、「移民」、「前科犯」）

頭銜是由社會賦予的，或是透過激烈的奮鬥爭取來的。在您開口之前，它們就已經改變了人們看您的方式。

- **標籤的重量：**展現戴著無形頭銜的身體感覺。「醫生」這個頭銜感覺像是一件沉重的防護斗篷，還是一套您不確定自己是否配得上的窒息盔甲？在一個死板的社群中，局外人的標籤是否感覺像是背上的一個標靶？
- **內在現實與外部標籤之間的衝突：**描述當世界將您視為某種事物（例如：「失敗者」、「移民」、「少數族群」），而您的內在本我和自我深知您正在進行一場複雜且極具人性的戰鬥時，那種令人不悅的錯位感。

2. 授權力量（評判、統治或毀滅的權力）

力量是一種無形的貨幣。它可能表現為管理頭銜、徽章、法院命令、家庭中的財務主導地位，或是僱用、解僱或將某人機構化的突發體制權力。

- 腐敗或轉變：力量改變了您在房間裡移動的方式當您手握權力時，描述人們如何開始對不好笑的笑話笑，或者當權力被剝奪時，世界變得多麼無形。
- 權力的物質表現：權力是無形的，但其影響是物質的。它是權威僵硬的姿勢、您進入董事會時突然的安靜，或是將別人的命運握在手中的可怕輕盈感。

3. 心理與社會角色扮演（「受害者」、「智者」、「害群之馬」、「救世主」、「獨裁者」……）

家庭、社群和職場喜歡給人分配永久的角色。您變成了需要被拯救的家庭「受害者」、每個人都跑去尋求建議的「智者」，或是為每一次危機背黑鍋的「替罪羊」。

- 劇本的窒息感：描述扮演他人指派的角色有多麼筋疲力盡。當每個人都把您當作「倖存者」或「堅強的人」時，您是不被允許崩潰的。展現您意識到自己正在演出由親戚或社會撰寫的劇本，而不是過著自己真實人生的那一刻。
- 撕下面具：描述卸下無形角色的可怕自由。當您從「救世主」的位置走下來並允許自己需要幫助時，您的身份會發生什麼變化？

如何將有形與無形物件編織在一起

回憶錄寫作的魔力發生在有形物件成為無形事物的物理證明時。

- 範例：一件實體破舊西裝（有形）與成為股災風暴下的倖存者、香奈兒「香水」與闖入權力遊戲房間的竊聽者。
- 範例：鼻環或刺青（有形）成為對抗無形家庭期望（超我）或限制性社群標準的反叛行為。

透過將能觸及的與只能感受到的連結起來，如同王家衛導演透過鏡頭美學，以「微小細節」借物藏意，用色彩暗藏人物內心的壓抑與慾望，為讀者提供了一個生動、會呼吸的世界。

氛圍：外部氣候與內部情緒天氣

「氛圍」是指您的情感天氣。它融合了破壞性的情感根源和不受控制的環境力量。它決定了讀者在翻閱您的書頁時的感受。

雙重氣候：內在世界與外部現實交匯之處

在一本有濃厚感染力的回憶錄中，「氛圍」是由您的內部氣候（您的心靈與思想中正在發生的事）與外部氣候（周圍的社會、家庭、經濟壓力等轉變）之間的持續摩擦所創造的。

1. 外部氣候的 5 大元素——宏觀環境

外部大氣壓力微妙或戲劇性地塑造了故事講述者的行為、選擇、情感狀態等。雖為歷史遙遠的背景，但以下這五個元素展現了外部世界如何滲透日常生活：

- **政府政策：**立法轉變，例如稅制改革、移民規則和福利削減，這些改變了個人安全、職業軌跡和日常生存策略。
- **經濟波動：**樓市通貨膨脹或緊縮、股市衰退或繁榮帶來的心理與財務代價，決定了情緒是充滿焦慮的匱乏還是魯莽的豐裕。
- **技術創新：**人工智慧、自動化或大規模監控等新工具的顛覆性到來，重塑了人類的連結、工作、社交、隱私等等。
- **自然災害與大流行：**洪水、地震或病毒爆發等突發破壞，迫使人們隔離、打碎已有生活計劃並加劇其脆弱性。
- **地緣政治衝突：**戰爭、難民危機和貿易/出口限制等的漣漪效應，將全球不穩定直接帶入地方社群和個人心態中。

2. 內部情緒氣候：負能量根源

這種心理天氣從內部驅動故事講述者情緒發展及行為發展根源。這五個內在根源決定了個人如何對外部壓力做出反應，塑造他們的行為、防禦和情感轉變：

- **貪婪：**對心頭好的事物的無止境追求及癡戀——無論是財富、地位、愛戀還是玩具，不單是擁有、支配、控制，使用——正所謂有錢就任性，這扭曲了優先順序並驅動了冒險或強迫性行為。

- **無知：**以直覺判斷而忽視證據，只顧眼前而不繼後果，只會盲從而缺乏獨立思考，因而導致糟糕的決策、誤解和重複的錯誤。
- **嗔怒：**對個人、系統或環境的深層抱怨，怨恨、憤怒或厭惡，通常表現為敵意、痛苦或破壞性衝突，而口中理解往往缺乏邏輯，眼前的真善美被忽視。
- **傲慢：**自我重要感、自我意識或固執的膨脹，同理心有限，言詞，眼神或行為、態度不掩飾地隨處流露，這阻礙了脆弱性、阻斷了誠實的自我反思，並形成了尋求幫助的障礙，。
- **猜疑：**慢性妄想、對他人動機的不信任，以及將隱藏威脅讀入日常互動的防禦性心態，將故事講述者與真實連結隔離開來。忽視證據而主觀表達往往難以說服，引致關係疏離。

內外部氣候的碰撞：匱乏、衝突與內圈

當動盪的外部氣候（如經濟轉變或政策變動等宏觀壓力）與反應性的內部氣候（貪婪、無知、嗔怒、傲慢、猜疑這五根源）碰撞時，摩擦是不可避免的。由於有限資源在競爭中得與失、再疊加情感負能量爆發，於這雙重壓力下，其影響會直接漣漪至故事講述者的內圈親朋好友的關係，一連串衝突事件由此而生。

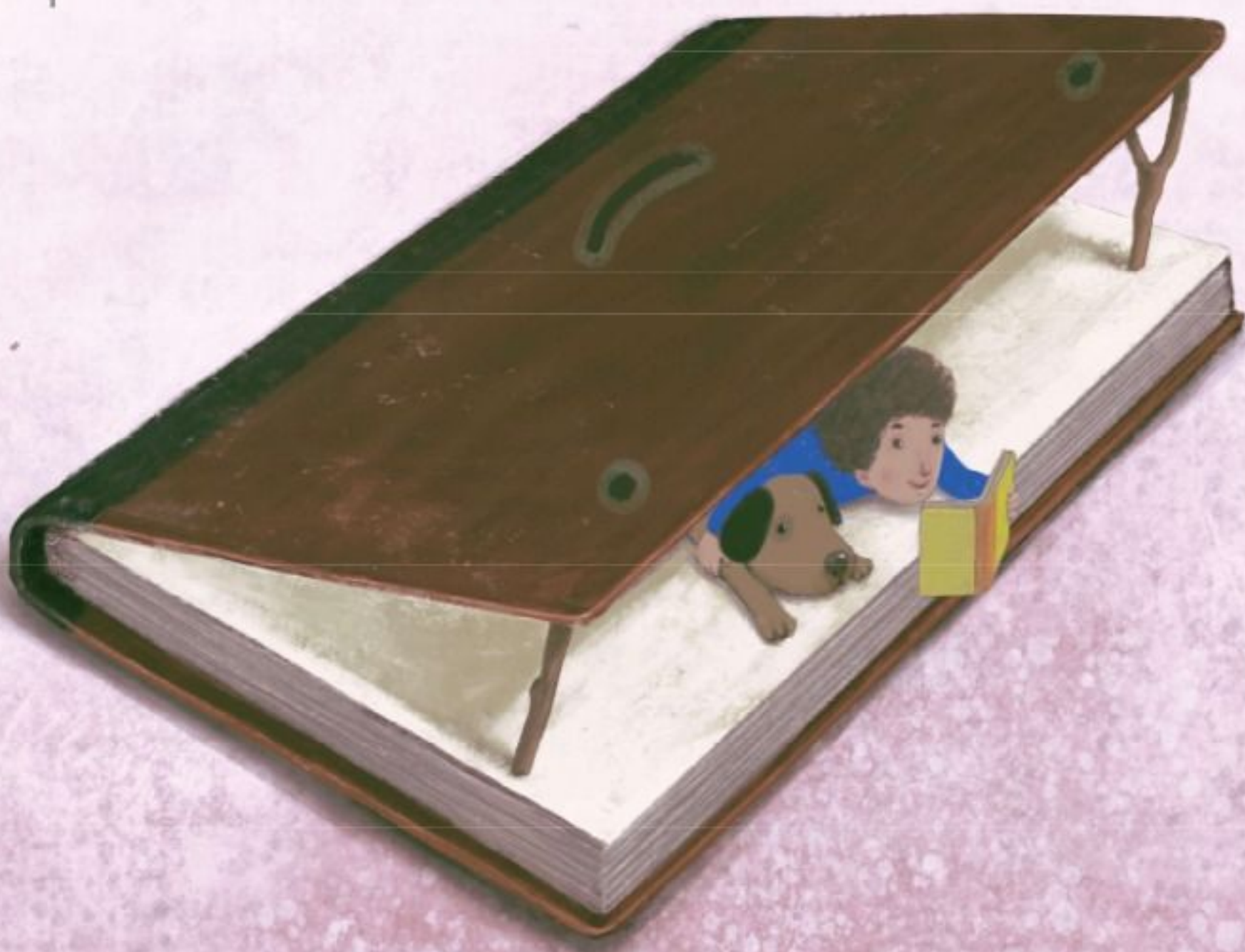
在雙重壓力下，人與人之間的連結會作動態轉變，由茂綠到青黃，由枯萎到脫落：

- **從滋養到競爭：**當資源——無論是財務、專業還是情感——變得匱乏時，自然的合作與互助可以迅速惡化為激烈的競爭，甚至是親密盟友或家庭成員之間。
- **抱怨者與敵人的崛起：**長期壓力放大了懷疑和仇恨，將微小的摩擦點變成主要的怨恨。隨著妄想壓倒信任，值得信賴的同伴可能會蛻變為放大消極情緒的「抱怨者」，或是直接成為「競爭者」與「敵人」。
- **無條件愛的考驗：**在結構壓力和內在自我防禦（傲慢與無知）之中，真正的無條件愛和深層滋養受到了最終考驗。它們要麼充當提供激進安全的罕見錨點，要麼在未滿足的期望和自我保護的重壓下破裂。
- **內圈的行為轉變：**由其內部氣候驅動的故事講述者的反應決定了他們如何駕馭這些關係的轉變。傲慢可能會阻止他們尋求互助；貪婪可能會促使他們孤立資源；而無知可能會使他們對最親近之人



「人最大的煩惱，就是記憶力太好。
如果可以把所有事都忘掉，
以後的每一天將會是一個新的開始，那你說多開心。」

~ 黃藥師 《東邪西毒》



效果與資源

作為家庭傳記 / 回憶錄寫作新手，需看看手頭上有的資源——時間、品質和成本而決定達成目標的質量，三者不能共全，通常由三選二。因此，仔細計算是至關重要第一步。回報豈止親朋好友的掌聲，更會重拾信心及鬥志。

期望效果

第 22-23 頁

1. 改善個人與家人關係(加深連結)
2. 傳承與紀念效果（超越葬禮）
3. 心理意識根源（內在自由）
4. 退場與實用目的（秩序與結案）
5. 商業專案預覽（回憶錄創作營利）

期望時間

第 24-25 頁

- 階段 1：從硬性截止日期倒推
- 階段 2：估算原始素材與內容範疇
- 階段 3：評估支持力量與資源
- 階段 4：計算寫作勞力 (桌面時間+收集時間)
- 階段 5：訪談結構

期望寫作品質

第 26-27 頁

1. 寫作風格
2. 精準圖片描述
3. 資深訪談者
4. 書籍規格
5. 多媒體元素

預計成本投入

第 28-29 頁

1. 自行製作與專業出版
2. 報價超出預算
3. 時間成本

挑選團隊與職責

第 30-31 頁

1. 尋找可靠的志工並設定明確條款
2. 尋找合格的專業人士 (設計師、編輯、印刷商)
3. 保護自己：終止與延期條款
4. 斟酌權限、隱私與法律政策

期望效果

書寫回憶錄，「效果」豈止一個。這裡還有幾個更深遠、更多元的目的，可為您的寫作專案激發靈感：

1. 改善個人與家人關係(加深連結)

給成年子女的「未過濾真相」：撰寫一份只有在您離世後才會被拆封的生命版本——分享您在育兒過程中無法大聲說出的錯誤、心碎和教訓。

- **移民或流亡者的橋樑**：記錄祖國、語言和祖先根源的地理、文化和感官細節，以便年輕一代（只知道收養國）理解他們的血統始於何處。
- **道歉與和解**：一份旨在修復破裂關係（與手足、疏遠的父母或前伴侶）的目標導向敘事，在沒有面對面交談的即時防禦機制下，擺出問責與觀點。
- **人生遊戲通關指南**：一份蒸餾的智慧去分辨人心虛偽及識破行為動機，一份投資指南(物業、專業資格...)，一份婚姻維系手冊，一本教育下一代避坑指南，甚至一本【塔木德】生存介條等等。

2. 傳承與紀念效果（超越葬禮）

「生前追悼會」專書：在您仍然健在時分發或朗讀的回憶錄，讓您能夠親眼見證親朋好友的反應、歡笑及眼淚，並在您仍能欣賞時接受您的「鮮花」。

- **打破祭祀傳統**：叮囑後人別燒香、別燒金銀衣紙 作墳前祭祖，真的天堂什麼都有，只欠和你後人作心靈連線的WIFI，請帶上回憶錄，歌唱出書內你喜歡歌曲，朗誦書內你喜愛的詩詞及情書，請他們分享生活樂與淚的故事，請讓你的靈魂再次與他們連線作情心交流。
- **道德遺囑 / 智慧法典**：這是一本嚴格圍繞生命教訓、失敗和核心價值觀建構的回憶錄——作為後代的精神和避坑指南針。
- **家庭創傷打破者**：對家庭秘密、成癮或婚姻失敗循環的刻意族譜揭露。目的是將所有內容落實到紙上，以便下一代不必重複或猜測過去的幽靈。

3. 心理意識根源（內在自由）

- **激進的自我審計：** 主要為自己反省而寫，作為精神分析的一種檢視。您規劃出您的選擇以釐清為什麼您會成為今天的您，作為從過去創傷或遺憾中獲得的治療釋放。
- **醫療或認知時間膠囊：** 面對退化或老化狀況時，給自己或照顧者撰寫的一份答謝書——時間及疾病會改變聲音、記憶和身份，在遺忘或脫色之前將其捕捉下來。

4. 退場與實用目的（秩序與結案）

- **道德及財務結案文件：** 將實際遺產結算與情感結案相結合的敘事，解釋為什麼會做出某些財務或個人決定（例如遺產分配或遺漏），防止死後家庭訴訟與混亂。

5. 商業專案預覽（回憶錄創作營利）

- **少量印製先作預瀏：** 自行預製方法可以最大限度地減少前期成本，同時允許您有效測試和衡量即時市場回饋。只要周密計算、精心策略，任何書都有潛力成為一本暢銷、兼具回報的傳記。

期望效率

管理回憶錄專案需要從截止日期倒推。為了讓你掌握時間軸，您需要將過程分解為具體節點、真實日常習慣和後勤階段。

以下是規劃時間軸和素材收集的實用框架：

階段 1：從硬性截止日期倒推

每本回憶錄都需要一個目標日期。一旦設定了這個日期，整個行事曆就會鎖定。

1. 硬性截止日期（生日、葬禮、週年紀念或發布會）

- 規則：如果您是自行出版或印刷實體書，您必須從目標日期倒數至少 3 到 6 個月。需考量編輯、版面設計、校對和運送/印刷時間。如果是為了慶祝健在者，請給自己充裕的緩衝，這樣您就不會趕著做沉重的情感負荷。

階段 2：估算原始素材與內容範疇

在坐下來寫下第一個字之前，必須清點他們正在處理的內容。

2. 收集照片與說明文字：

- 時間需求：約 2 -4 週的時間翻找舊箱子、硬碟，並請親戚傳送舊照片。
- 陷阱：不要等到寫作結束才去尋找照片。先收集它們，因為看舊照片通常會觸發您忘記自己擁有的記憶。

3. 定義事件數量：

- 規則：一本引人入勝的回憶錄不會涵蓋人生的每一年。它通常聚焦於 5 到 10 個關鍵的里程碑節點「通往……之路」，保持聚焦，讀者可跳選閱讀。

階段 3：評估支持力量與資源

寫作回憶錄很少是個人單獨行動；需要一個支援系統來挖掘隱藏的記憶。

4. 動員幫助網路：

- 規則：在您的社交圈中識別 1 到 3 位「記憶守護者」（手足、老朋友、配偶），他們可以核實故事、提供缺失的日期或提供您沒有的照片。儘早安排與他們的短暫咖啡聊天或訪談。

階段4：計算寫作時間（桌面時間）

對於新手寫作家而言，估算鍵盤前的時間有助於防止倦怠和挫折。

5. 桌前的時間（針對新手寫作家）：

- 數學計算：一本標準的短篇回憶錄或傳記大約是 2 - 4萬 字。
- 步調：新手在專注、不被打擾的一小時內能寫約 300 到 500 字。
- 承諾：要在 3 個月內完成 3萬字的手稿，寫作家每週需要花大約 4 到 6 小時在桌前一以每一章節為單位，例如一天 45 分鐘，每週四天。

階段5. 訪談結構（若使用助理或語音轉文字）

如果故事講述者難以面對空白的白紙，結構化的訪談可以承擔組織內容的繁重工作。

6. 所需的訪談次數：

- 規則：規劃 6 到 10 次主題訪談（每次大約持續 60 到 90 分鐘）。
- 結構：
 - 第 1-3 次訪談：早年生活、家庭根源與基礎過去（本我/超我）。
 - 第 4-7 次訪談：重大漫長過程、職業生涯、宏觀氣候（脫歐、經濟衰退、搬遷）與核心衝突。
 - 第 8-10 次訪談：當下的反思、學到的教訓與未來的傳承。
- 為什麼這行得通：說話通常比寫作容易得多。錄製這些訪談並將其轉錄，提供了該書所需的 80% 原始素材。

期望寫作品質

將回憶錄 / 傳記專案從一本簡單的個人日記提升為現代故事講述的傑作，其實是提升寫作「品質要求」，適合各類讀者閱讀。要達到這些標準，需要在風格、結構、互動增強和實體工藝方面等做出通盤的選擇。

1. 寫作風格

風格決定了讀者在瀏覽您的生活經驗時的感受。可從幾種不同的方法中選擇：

- **抒情與細節豐富的風格：**步調緩慢、氛圍濃厚且富含感官語言。它高度聚焦於內部氣候、實體「物件」的重量以及詩意的反思。最適合：傳承之書、深刻的個人療癒和哲學自我審計。
- **快節奏的電影風格：**尖酸帶某略的對話為驅動且張力十足。它讀起來像是一部驚悚片或高級戲劇，聚焦於宏觀危機（破產、政治轉變、漫長道路）。最適合：高風險的人生旅程、企業家傳記和引人入勝的生存故事。
- **事實與文學小說的融合（創意非小說）：**具嚴格陳述事件的真相及脈絡而非為讀者愛好偏向性迎合而作虛假陳述，但某些原素如情感發展、重建的場景、內心獨白和戲劇性步調和等，可運用小說化的技巧，讓記憶變得鮮活。

2. 精準圖片描述

高品質圖片亦需伴隨著深刻描述，而不是簡單的標籤，例如：與其用「1995年家庭度假」，不如用「蘇格蘭高地變速箱故障的那一年，迫使我們睡在星空下」。如沒頭緒，可用一段與圖片內容相近歌詞作心境描繪。

3. 資深訪談者

一個聰明可靠的訪談者充當您靈魂的調查記者，他們具備核心特質：

- **情商與激進同理心：**他們必須具備閱讀情緒能力及極具克制，如注意到您何時在掩飾痛苦的記憶，於聆聽後須表現沈默不作回應，並善於提出溫和追問，及不作任何評論及判斷。注意的是他們不是人生教練，不會提出任何建議作改變改善你的過去看法或將來行為，他們只作紀錄員分身作紀錄及調查，應保持距離。
- **結構掌控力：**他們知道如何引導您擺脫時間順序的混亂，並將對話錨定在您的核心主題上（本我/自我/超我、宏觀氣候）。
- **絕對的斟酌權限與保密性：**因為回憶錄經常揭露原始的家庭祕密、或法律/財務現況，所以簽署保密協議（NDA）是必須覆行的。

- **主動聆聽與綜合：**他們不只錄製音訊；他們還能做極其敏銳的主題筆記。錄音文檔理應留一份備份給案主回聽，但訪談者手寫筆記則不會。

4. 書籍規格：尺寸、物料、裝訂與包裝

書籍的觀感決定了其閱讀的「氛圍」：

- **標準尺寸：**回憶錄標準版（6x8.5吋）：可讀性和舒適手持的行業黃金標準。咖啡桌規格（8.5x8.5吋）：如果書籍高度依賴攝影、檔案文件和視覺跨頁，則是理想選擇。
- **紙張挑選：**一分錢一分貨，花費金錢在封面設計及印製特效總比內頁數百張歐洲環保紙來得有價值。不防多格價比較。
- **裝訂類型：**膠水精裝/縫線精裝：配以印刷特效書套或精裝書盒。並確保能流傳好幾代。
- **包裝：**展示盒：購買現成各類禮品盒，配以內襯絲絨或霧面黑色卡紙作保護書籍，並為收件人在生日或追悼會上創造戲劇性的「開箱」體驗。

5. 多媒體元素：互動整合

可納入多媒體工具來超越印刷書頁，達致聽睇看的多觸角的體驗：

- **語音錄製 QR Code：**在特定章節嵌入 QR code，當使用智慧型手機掃描時，可讓讀者聽到您用真實聲音講述特定故事或笑聲。
- **AI 生成的視覺效果或短片：**玩味十足的數十秒電影預告片或視覺背景（例如 1970 年代您在天台學校的返學上堂的影片）。
- **快問快答 / 互動元素：**提供有趣的快問快答錄影，例如：「如果您遇上18歲的自己，你會講什麼？」，讓讀者以多角度觀看作者的性格另一面

預計成本投入

寫作回憶錄/傳記如一人自編自導自演、自彈自唱自HIGH的作品，耗時數百小時，再加製作成本，代價不菲。在寫作出發之前，查詢各細節成本是至關重要。

1. 自行製作與專業出版

預算應是緊湊還是合理，視乎目的及讀者而定，製作路徑會有所不同。回憶錄可以完全由個人獨力完成，也可以像專業出版社作商業專案度身訂做。

自行製作（預算緊湊）：

- ・ 觀點及角度：忠於自己主觀判斷，我手寫我心，風格單一，如自家廚房炮製，菜圃耳熟能詳
- ・ 運作方式：作者需自行完成所有工作包括素材收集和掃描、寫作及修改，使用網上排版軟件，並將已校對手稿上傳到隨需應印刷平台
- ・ 代價：需重新學習書寫及新技能，時間安排和自律。

專業出版社路線（預算合理）：

- ・ 觀點及角度：忠於讀者，以客觀判斷審視整體結構及佈局，風格多元如米芝蓮大廚，質優賣相佳
- ・ 運作方式：作者撰寫原始草稿或錄製語音備忘錄，外包給專業人士：
- ・ 編輯 / 校對：提供專業編寫，出錯率甚低。
- ・ 平面設計師 / 排版師：負責處理圖片、章節標題、封面設計、內頁排版及包裝細節。
- ・ 印刷商：以高階短版印刷（縫線精裝、燙金或浮雕）

2. 報價超出預算

各家商業出版商或有口碑的作家給予報價可以十分參差，但報價仍比預期的偏高，可以作戰略調整，進行規模縮減：

- ・ 從全代筆作家轉向共同寫作/教練：與其雇用某人從頭開始寫書（這是最昂貴的選項）；不如雇用專業回憶錄教練，進行 3 到 5 次的每小時諮詢。只為了優化大綱、章節和審查草稿等。

- ・ 選擇數位優先（電子書 / PDF 膠囊）：完全跳過昂貴的實體印刷和精裝裝訂。將回憶錄交付為設計精美的 PDF 或互動式電子書，內含超連結、音訊 QR code 和數位照片。這將製作成本降至接近零，同時保留了 100% 的情感傳承。

- **群眾募資或家庭出資：**如果回憶錄是集體家族傳承，可以在手足或親戚之間集資，共同負擔專業設計與印刷成本。

3. 時間成本：200 到 400 小時的現實

對於新手作家而言，製作一本打磨好的回憶錄大約需要 200 到 400 小時的總勞動量（橫跨材料收集及數碼化及命名、寫作及修改、編輯、其他製作和排版等等）。其時間的機會成本可以包括：

- **量化時數：**如果您每週投入 8 小時，專案大約需要 25 到 50 週（大約 6 到 12 個月）才能完成。如果您希望更快完成（比方說在 3 個月內），您需要每週投入 16 到 小時——本質上把它當作兼職工作來對待。
- **「時間與金錢」矩陣：**
 - 如果您的時間充裕但金錢緊縮：投入您自己的 200 小時。撰寫草稿、自己掃描照片，並學習基本的排版工具。您的自付成本將微乎其微。
 - 如果您的時間稀缺但預算合理：外包重擔。花 20 小時與訪談者對話或錄製語音備忘錄，並讓專業人士處理剩餘的 200 小時寫作、編輯和設計。
- **管理精神疲勞：**提醒故事講述者，回憶錄寫作在心理上是吃力的。這 200 到 400 小時不只是用來在鍵盤上移動手指；在挖掘出舊的家庭創傷、悲傷或困難的人生轉變後，必須留出時間進行情感恢復、跟家人閒聊。步調與時間規劃同樣重要。

挑選團隊與職責

建立您的回憶錄團隊：挑選、條款與保護

回憶錄是一個極具容易難尾的專案。無論您與志同道合的家庭成員合作還是雇用專業人士，您都需要一個清晰的框架來找到合適的人選、設定期望並保護您的隱私和投資。

1. 尋找可靠的志工並設定明確條款

當邀請家庭成員、信任的朋友或志工協助收集原始素材（照片、文件或進行訪談）時，良好的意圖是不夠的。未說出口的期望會孕育怨恨。

如何找到他們：尋找具備好奇心、耐心和主動傾聽技能的人，而不僅僅是個有空閒時間的人。他們必須是您可以將情感歷史完全託付的人。

條款與條件（避免爭論）：在開始之前，坐下來寫下一份簡單的「專案協議」（甚至是口頭或非正式的），涵蓋：

- **工作範圍：**他們具體負責什麼（例如：「在 10 月前掃描 500 張舊家庭照片」或「進行六次 45 分鐘的音訊訪談」）。
- **時間承諾：**真實的每週上限（例如：「每週 2 到 3 小時」），這樣他們就不會感到負擔過重。
- **決策權：**澄清雖然他們可以提供建議和組織檔案，但最終的內容否決權完全屬於故事講述者。
- **感謝與補償：**如果他們是真正的志工，請定義您將如何感謝他們（例如：贈送第一本皮革精裝本、請他們吃晚餐或補償他們的開支）。

2. 尋找合格的專業人士（設計師、編輯、印刷商）

當您的預算允許您雇用外部協助時，您需要對回憶錄獨特敏感性的專家。

- **編輯：**尋找發展編輯或回憶錄專家。可要求提供專門針對非小說或傳記的作品集樣本。他們必須知道如何在不改變您真實原意的情況下，將混亂的人生故事塑造為引人入勝的章節。
- **平面設計師：**尋找專門從事商業排版和封面設計的書籍設計師。他們應該理解排版空間、圖像處理，選取字款及標題，封面設計等，以及印刷效果建議，書本第一觀感取決於設計師的平庸或成熟。
- **印刷商：**短版圖書印刷商網上多的是，請務必索取實體副本。

3. 保護自己：終止與延期條款

生活總會不設預期，專案因人事問題會停滯，或者因意見不合出現分歧。您與團隊成員和供應商的合約或協議必須包括明確的逃生口。

- ・ **「暫停與延期」條款：** 聲明如果個人情況、健康問題或情感疲勞迫使暫時中場休息，專案可以暫停長達 X 個月，而不會受到經濟懲罰或失去迄今已完成的工作。
- ・ **「違約金」/ 終止條款：** 如果您（故事講述者）決定中途取消專案，請概述供應商或合作者應得的報酬（例如：支付截至終止日期已工作時數的費用）。如果供應商未能達到截止日期或品質標準，請指定您終止合約並獲得未完成里程碑部分退款的權利。
- ・ **素材所有權：** 以書面形式明確聲明所有原始素材、逐字稿、草稿和設計檔案在專案的每個階段都仍然是故事講述者的獨家智慧財產權。

4. 斟酌權限、隱私與法律政策

因為回憶錄經常觸及敏感的家庭動態、無證據的真相、財務危機或法律歷史，安全性至關重要。

- ・ **嚴格的保密協議 (NDA)：** 您雇用的每位專業人士（訪談者、編輯、設計師、印刷商）在您交出單頁文字或家庭照片之前，都必須簽署具法律約束力的 NDA。這在法律上禁止他們在社群媒體上或與第三方分享您的故事、圖片或個人細節。
- ・ **資料安全與儲存：** 為所有數碼音訊檔案、掃描檔和草稿使用加密雲端儲存（或密碼保護的硬碟）。除非您使用的是本地化、企業級、符合隱私規範的平台，否則請避免將未發布的原始傳記細節上傳到不安全的公開 AI 工具中。
- ・ **法律「虛構化」安全網：** 如果您的回憶錄涉及敏感話題的真實人物（在世親屬、前商業夥伴），請就誹謗、毀謗和隱私法諮詢法律專業人士。在某些情況下，在保留事件情感真實性的同時更改次要識別細節（姓名、確切地點）可以保護您免受法律責任。

無價的禮物

親愛的讀者：

一直以來都有一個持久的神話，認為撰寫私人回憶錄是名人、公眾人物或高收入消費者的專屬奢侈，他們負擔得起由代筆作家和高階書籍設計師組成的軍團，公開發行數千本，度身訂做而影響力十足的傳記只為自己名聲加分，以商品某利。

我們堅決不同意。

名人撮寫回憶錄是商品，為利潤而生，其蒸餾內容為讀者而發，別多想會透露人生暗黑自私，狡滑虛偽一面。成功之路，勝者話語。

撰寫私人回憶錄不是面向大眾市場的商業產品；它是一種基本的個人反思行為。正如任何人都可以整理和組織自己的臥室，或者進行斷捨離，以清除陳年發黃舊物、過期低版本舊思想，而無需雇用昂貴的專業組織者或支付奢華的印刷裝飾費用，任何人都可以自說自話，印刷數十本只給親友、好友、隊友，給他們茶餘飯後作閒聊及嘲諷，赤裸裸書寫自己被騙或謀騙，分享暗黑交易致富內幕等等，這些這些寫出又何防，是教訓是教導，是劣評還是贊訟，只有認識作者本人的親朋好友留給他們評分。

因此，您不需要龐大的預算，只需要誠實、一本筆記本或鍵盤，以及帶著善良和清晰回顧過去的意願，帶上幾句粗口或難句GAG，不用擦脂抹粉原汁原味呈現。事實上，與其為您的下一個生日舉辦奢華派對或慶祝活動，不如考慮給他們一本自己的回憶錄，作一份更安靜、更持久的禮物，答謝多年支持及愛護。

坐下來寫下您的故事。您的人生值得記錄下來——不是為了讀者的掌聲或附和，而是為了您自己的處世做人的理解，以及為了那些最愛您的人一份有聲有畫的紀念品。

Bono C

影叙傳芳 - 專案經理



「十六號，四月十六號。
一九六零年四月十六號下午三點前的一分鐘，
你和我在一起。
因為你，我會記住這一分鐘。
從現在開始，我們就是一分鐘的朋友，
這是事實，你改變不了，因為已經過去了。」

~ 旭仔 《阿飛正傳》



操作選項

先欲善其事，必先利其器，再反覆其思，少則省時，多則省力，學而致用，事必功倍。

1. 視角：第一人稱 vs. 第三人稱	第 35 頁
2. 啟發：讀者 vs. 自己	第 35 頁
3. 真相：事實 vs. 情感	第 35 頁
4. 步調：手寫 vs. 語音錄製	第 35 頁
5. 提取：蒸餾 vs. 原始	第 36 頁
6. 痛苦記憶：停滯 vs. 繼續	第 36 頁
7. 真實姓名：誹謗 vs. 舉報	第 37 頁
8. 作家困境：怠工 vs. 催促	第 37 頁
9. 瑕疵：完美 vs. 不完美	第 38 頁
10. 寫作：自行 vs. 雇用	第 38 頁
11. 導師：AI vs. 專業團隊	第 39 頁

操作選項

在踏上回憶錄之旅時，故事講述者必遇到到各項選項。掌握這些基本概念，才會明白作者、讀者、編者於各方面的立場，可高效地作取舍

1. 視角：第一人稱 vs. 第三人稱

讀者從第一人稱視角「我」瞬間進入你的內心世界，感受你的呼吸、情緒與掙扎，更容易對你的遭遇產生共鳴和信任感，因為這是一個「活生生的人」在直接對他們訴說內心獨白、情感轉折、個人成長或深刻反思的故事。

第三人稱視角「他／她」或具體名字，以一種抽離、冷靜或帶點哲理的眼光來回看自己的人生片段，能減少主觀情緒的過度宣洩，讓敘事顯得更冷靜、沉著。對於一些痛苦、創傷或極度尷尬的過去，能提供「心理防護罩」，像個旁觀者一樣溫柔地包容、理解那個過去的自己。

小技巧：按各章節時段來寫，現在時刻及將來，用第一人稱，大膽寫出「我」當時的恐懼、喜悅與後悔，拉近距離、直擊心靈。寫過去血與淚的教訓，需要冷靜沉澱、自我和解，就用第三人稱，試著把當年的自己當作一個「主角」來寫，往往能寫出意想不到的深度與寬容。

2. 啟發：自己 vs. 讀者

作者是第一位「聽眾」與「覺醒者」，當然先啟發自己，在真誠態度下創作的過程本質上是一場自我探索。如果你在寫作時只是公式化地拼湊情節，連你自己都沒有被觸動、沒有獲得新的視角或體悟（即自我啟發），那麼寫出來的文字必然是空洞的。讀者在閱讀時，是透過你的文字去感受那份「發現」的喜悅或震撼。因此，感動自己、啟發自己是因，啟發讀者是果。

注意的是，別把樣樣事都追求教化或道理，故事會變得像一本沉悶的教科書或心靈雞湯，失去敘事應有的魅力。通常只需要在關鍵的轉折點（如高潮、結局、重大抉擇）點出核心的啟發即可。其餘的日常與衝突，只需要「如實呈現」，把解讀的空間留給讀者。

3. 比例：事實 vs. 情感

關鍵是寫作技巧修辭運用深度不足所致，如借景擬物，借古諷今，觸景傷情等的抒情手法，「客觀事實」與「主觀情感」份量重來沒界線。

如何比例拿捏與平衡技巧，其中以「事實為骨，情感為肉」的書寫概念去理解，血肉依附著骨架，才能形塑出具有生命力的故事。例如，不要只寫「我當時

很難過」（純情感），而是寫「雨水打濕了我的眼鏡框，我蹲在路邊，看著那張泛黃的車票發呆」（用事實帶出情感）。

另外，讓讀者「看見」而不是被「告訴」，如「那是一個讓我感到無比絕望的下午。」（直接把情緒塞給讀者，讀者往往無感），改為「那天下午，陽光很好，但我辦公桌上的辭職信已經被汗水揉得皺巴巴的。主管連頭也沒抬，只說了一句：『桌上收一收吧。』」（透過事實的冷酷，讓讀者自行感受到絕望）。

最後，利用初稿及修改三個階段作調整，初稿往往是情感最豐滿、最主觀的時候，應盡情抒發，把所有的委屈、感動或反思都寫出來，不用管比例，讓情感放飛。第一次修改約放置幾天後再回頭看那個放飛「自我」，看看邏輯、脈絡，表達等反思及修改。第二次修改以讀者角度審視那些情緒化的陳述有否足夠的客觀事實來支撐？」如果沒有，就補上當時的具體畫面或對話。

4. 初稿：手寫 vs. 語音錄製

在初稿階段，你的手永遠不會比你的心智快；先讓你的心智飛翔。如果停下來編輯每個字句時會扼殺創造力。作為一個新手寫作家，手寫細節或打字可能會導致倦怠。先讓語音錄製您自由說話，捕捉記憶的自然節奏、情感和流動。另加用便條紙把想法作隨手記下的碎片及提醒。甚至應用 AI 回憶錄軟件也比單獨錄音更要好。

5. 提取：蒸餾 vs. 原始

美化內容不單保護了人物感受並潤飾了殘酷的真相，讓每個人看起來都很正常不帶極端心態，推理謹慎，比喻中庸。主觀情緒表述及客觀事實分析，是保護讀者更保護自己的寫作手法。

而原始內容對人物不加修飾直接揭露錯誤、瑕疵和衝突，及無修飾、無消毒的行為，中間少有充份證據支持，邏輯推理亦不嚴謹及略大誇張比喻或嘲弄。如一本帶有原始氨味的事件回憶錄是給讀者濃烈味覺的體會：拙劣，愚蠢，貪婪，偽善，欺騙，狡詐等，負評估據大多篇幅。

只有VIP 版本給最愛的人才會明白過中含意，其他的保留完美是有所必要的，此終各讀者理解力不一樣，對第三方人物價值判斷早已根深蒂固，負評如洗腦，因誤讀而產生誤會代價太大則雖三思。

6. 痛苦記憶：停滯 vs. 繼續

我們明白有些往事不堪回首：父母的衰老凋零、在虐待中倖存，或是身體被暴力或災難摧毀。當您在書頁上達到這個領域時，您面臨著一條原始的分叉路口：停滯或繼續。當書寫痛苦和血腥記憶時，當您的雙手想要顫抖時，您的筆必須保持穩定。您將其寫下來，將暗黑幽靈最終被命名、被關在書頁上，並從私人酷刑轉化為人類韌性的共同見證。

您不必獨自走過血腥記憶的黑暗山谷。您需要一位經驗豐富且心態積極的助手作為您的傾聽者來走過這條路。試圖在完全孤立中挖掘深層創傷會導致您永久停滯或再次使自己受創。一位腳踏實地、樂觀的導師保持距離，不帶評判地聆聽，並在記憶情緒威脅要淹沒您時，溫柔地引導您的手回到紙上。

7. 真實姓名：風險誹謗 vs. 模糊化

而那些無法證實的指控，依靠您記錄及經驗或所謂不容置疑的證據，需要導出真實人物名字時，是否能安全書寫？誹謗誣告與所謂真相之間一線之差，在於對方仇恨多深，但對簿公堂是一件頗困擾的事情。以真實姓名講述的故事具有份量及問責，讀者會感受到真實世界中活生生的那種原始、未過濾的通透性。虛構的姓名或化名有時會弱化敘事，使一場毀滅性的家庭背叛或企業衝突，感覺像是一個寓言而不是真實的記載。如前夫用橫手奪去孩子撫養權，當然他的實名公報按理應沒問題，問題是「橫手」。

為了保護您書籍的敘事結構而不走進法庭，只有以私人日記出版的著作給私人收藏不作公開才不會牽連誹謗。灰色地帶需聽從法律諮詢給最後定稿，免得日後不必要的麻煩。

8. 作家困境：怠工 vs. 催促

有時候，怠工無可避免，超出其計畫時間，原因有二，不知該寫什麼或無休止擴展。然而，在回憶錄寫作中，擴展往往具有誘惑力：新增額外的照片、補充影片連結、新的心理學觀點、額外的章節，或來自第三方的難找證據，可以讓您的敘事無限更具說服力、更強健且更「完美」。如果您屈服於每一個新想法、記憶或證據，專案將陷入無法完成的迷宮。無休止擴展，您將花費多月時間追逐次要註腳，而不是完成核心節點。

評估新增（新章節、第三方文件、額外照片等）是否符合您的原始中心主題和情感路線。如果它沒有給讀者得益，請將其歸檔在「檔案」資料夾中，而不是讓它使主要手稿膨脹。

另外，允許自己有一個廣泛、混亂的擴展階段，在此階段您可以拉入每一份證據和新觀點。但一旦進入編輯階段，就要對範圍蔓延關上大門，鎖定您的最終目錄，並承諾完成紙面上的內容。請記住，將新證據、遲到的照片和更深層的反思編纂到超越截止日期的最新更新PDF 版本中。這減輕了試圖一次性包含所有內容的心理壓力，讓您的人生檔案在第一波分享之後仍然能夠成長和演變。

9. 瑕疵：完美 vs. 不完美

找錯處找不足區區1-2萬字必有瑕疵，無論錯別字、句子不順暢，論述不足等，如無時間約束，對自己及團隊而言是一場精神煎熬。如是為大眾市場出版，完美製作是有必要的。對於您私人內圈版本，那個不完美的美麗——讓草稿、原始未證實的記憶和未過濾的聲音，作為您活出自我的誠實見證，以你所愛的人而言，不完美不算什麼。

您的私人 VIP 不公開版本含爭議議題可躲在所謂條文背後灰色地帶。因此一份充滿風格帶有文字瑕疵、原始未過濾、兼帶未修飾情緒、未經證實的主觀真相和混亂情感爆發的手稿，對於您的內圈老友而言，只要真相是真實的，其他的通常沒什麼大不了。

10. 寫作：自行 vs. 雇用

當一開始有寫作念頭時，要麼 DIY 專案自行撰寫回憶錄，還是委託專業團隊。為了做出正確的選擇，新手應根據情況 - 時間、品質，人手和成本，權衡他們的策略。

時間與截止日期：

DIY：僅在您擁有充裕、從容的時間且沒有截止日期時最佳，允許您花費多年時間起草和組織。

雇用：如果您面臨時間限制，希望看到完成的……

文學寫作技巧：

DIY：您對結構化故事講述、文法和敘事步調自然充滿信心，則適用。

雇用：如果您擔心平庸或難以將原始記憶轉化為引人入勝、打磨精美的散文，則是必不可少的。專業作家能將零散的思緒轉化為藝術傑作。

範疇、人物與複雜性：

DIY：如果您的故事簡單明瞭且僅涉及少數個人和里程碑，則適用。

雇用：如果您的專案跨越世代、包含數百個歷史細節，並將人物、事件、物件和氛圍的複雜陣容編織在一起，則高度推薦。

心理深度與情感分析：

DIY：在情感上可能是沉重的；單獨寫作使得難以與痛苦或敏感的人生章節保持客觀距離。

雇用：專業訪談者和編輯充當中立、具同理心的向導，幫助您發掘深層反思、心理結案和真正的「和解」感。

預算與成本：

DIY：低財務成本選項，儘管它需要大量的個人勞動和情感能量投資。

雇用：代表更高的財務投資，但保證了最高效率、專業設計、博物館級印刷和卓越的保證標準。

初學者評估原則

- **將雄心與現實相匹配：** 絕不要設定超出您可用時間和技能水準的範疇。如果您的生命檔案龐大且複雜，試圖強行採用 DIY 方法往往會因挫折而導致放棄。
- **計算真實成本：** 不僅要考慮金錢，還要考慮時間、壓力的隱藏成本，以及平庸最終產品的風險。
- **選擇平靜而不是遺憾：** 無論您是自己寫還是委託訪談者、作家、編輯和設計師團隊與您共同構建，都要以絕對的初心來選擇，以便您的最終傳承不留任何遺憾。

11. 導師：AI vs. 專業團隊

雖然 AI 在多個領域提供了無與倫比的技術效率，但真正的回憶錄寫作需要情感深度和文化共鳴，只有背景相近的團隊才可完成。

AI 擅長之處

在於效率與自動化，因此是你的數位導師或助理，在五個關鍵情況下處理繁重的行政任務：

- **圖像與影片編輯：** 快速處理和增強數位視覺效果。
- **語音轉文字逐字稿：** 將原始口語記憶和音訊筆記即時轉換為文字稿。
- **虛擬人訪談：** 促進自動化、模擬的對話提示。
- **研究外部背景：** 即時調查廣泛的社會事件、政府政策或大數據趨勢。
- **後勤搜尋：** 快速掃描資源以尋找製作元素或排版模板。

AI 的不足之處

在於平庸，儘管速度很快，但往往會導致空洞、平庸的結果：

- 缺乏深度、直觀的訪談：AI 無法以同理心作目標導向、具情感智能的追問。
- 無法選取有意義的圖像：它缺乏選擇具有深遠個人份量的重要照片。
- 原始素材雜亂無章：它在將混亂、深切個人的檔案直觀地組織、分類和命名為連貫的敘事結構時舉步維艱。
- 情感斷開：AI 錯過了微細的情感暗流，未能真實捕捉喜悅、悲傷或懷舊。
- 無法追蹤心理發展：它無法深入將生活線索串聯起來，以分析心理成長、內心衝突及其對您世界觀的持久影響。

決策原則

- 效率 vs. 本質：絕不要信任 AI 來撰寫您人生的情感風景。
- 共享文化的價值：只有文化背景相近的專業團隊作夥伴才事半功倍：專案經理、訪談者、作家和編輯——相較冷冰冰演算法，根本無法複製人心的溫暖、無法共享細微差別和直覺，無法理解真正的尊嚴及傳承的意義。

「少年不識愁滋味，愛上層樓。愛上層樓，為賦新詞強說愁。
而今識盡愁滋味，欲說還休。欲說還休，卻道“天涼好個秋”」

～ 辛棄疾 《丑奴兒·書博山道中壁》



《陀飛輪》

實用工具及協作伙伴

先欲善其事，必先利其器，再反覆其思，少則省時，多則省力，學而致用，事必功倍，以下收集與寫作的實用工具及協作伙伴推介；

1. 心智圖	第 43頁
2. 助手	第 43 頁
3. AI 語音採訪APPS	第 44 頁
4. 錄音APPS	第 44頁
5. 智能手機相機	第 44 頁
6. 視聽清單	第 44 頁
7. 雲端存儲	第 45 頁
8. 編碼清單提示	第 45 頁
9. 詞彙庫	第 45 頁
10. 心理學導師	第 45 頁
11. YouTube 導師	第 46 頁

收集與寫作相關的實用工具

人生數十年，過千個片段的記憶抽出來作有系統敘事，如沒正確的工具，真的不知所措。

1. 心智圖（Mindmapping）：

建立連接您核心元素的網路。如

- 數個事件（事件之路）置於中心，並向外畫出連接到
- 因果關係，發展-起承轉合，影響，教訓
 - 自己（本我/超我/自我）+ 情緒氣候
 - 外部氣候（回歸、經濟衰退）、
 - 關鍵人物（家庭、社群）、
 - 有形物件（刺青、車輛）和
 - 無形標籤（頭銜、力量）的線條，

提醒

- 只需幾張紙和彩色筆就馬上開工，別等團隊成員之間的腦力激盪，或下載心智圖APPS。回憶錄寫作是一場你個人腦震盪；不需要任何人一起參與
- 接受混亂草稿：絕不要期望第一張心智圖就是完美。預期會有數十次修正，直到內容的大局終於聚焦清晰。
- 混亂的地圖意味著清晰的心智：不要害怕充滿糾纏枝幹和次枝幹的雜亂圖表。混亂的地圖證明您的心智正在積極運作，剝開層層疊疊，以識別複雜的邏輯細節和敘事因果關係。
- 嘗試多個核心元素為中心：剛才以「事件」作核心，再輻射出去，然後多試不同的核心觀點，例如僵硬的時間軸、關鍵情感事件、關鍵人物或單一誠摯的心智影像。透過在不同圖表之間移動和修正這些錨點，您將解鎖意想不到的連結和隱藏的記憶。
- 保持絕對私密：這是你個人專屬心智圖，是您導航自己真實人生的私人指南針。絕不受於第二三方干擾。

2. 助手

一位志同道合、可靠的家庭成員是優先人選，他們具備好奇心、耐心和主動傾聽技能，而不僅僅是個有空閒時間的人。他們必須是您可以將情感歷史完全託付的人。

提醒：無論您找誰，您都需要一個清晰的框架來設定期望，以及條款與條件以防日後爭論，其中包括工作範圍、時間承諾、決策權、感謝與補償。

3. AI 語音採訪APPS

專門設計給回憶錄作者作，以AI 作引導，啟發問題，進行對話錄音

如何使用：純粹將它們用作發聲板。當您與 AI 交流對話時，他們的唯一工作就是提出溫和、開放式的「多告訴我那天之後發生了什麼……」），而不會提示您的記憶盲點、情緒推厘，事實証明或 引導選擇等。

4. 錄音APPS

是最高效和有效的工具。

如何使用：說話速度比打字快。在散步或開車時記錄您的故事，並讓 AI 轉錄工具立即將您的口語文字轉化為文字。這保留了您自然的感情節奏。

5. 智能手機相機

列印清晰度的標準拍攝規則，

如何使用：

- 解析度：將照片品質設定為最大或高檔案大小（相當於列印清晰度的 300 DPI）。
- 定位：將相機實體靠近以最大化物件邊緣——請勿使用數位變焦。
- 燈光：注意光源；避免陰影。
- 記憶體：清空儲存空間。
- 上傳：將所有檔案上傳到 Google 雲端硬碟或其他雲端。
- 壓縮：避免透過 WhatsApp 或其他不台轉送，其圖片壓縮成小檔案，除非您重設設定。

6. 視聽清單

編列您喜愛的歌曲、電影、書籍和詩歌清單。

- 歌曲：標題、歌手、YouTube 連結、觸動的詩句、原因
- 古典音樂：標題、作曲家、YouTube 連結、詩句、原因
- 電影：標題、男主角/女主角、YouTube 連結、情節、原因
- 詩歌：標題、詩人、詩句、原因
- 書籍：標題、作者、原因

7. 雲端存儲（Google 帳戶組織）

如何使用：為此回憶錄專案設定一個擁有 15 GB 儲存空間的新電子郵件帳戶和 Google 雲端硬碟。並建構結構化資料夾（例如：01_童年、02_危機、03_愛情）。將所有原始照片檔案、掃描文件和語音逐字稿儲存在這裡，以便它們安全備份並可在您的所有裝置上存取。

8. 編碼清單提示

為高效辨別文件類別，以代碼命名。例如：

- Child_school_01.jpg（圖片：自己、童年學校……）
- TRAVEL_Xmas_1980.mp4（影片：聖誕節、大會堂、1980）
- TRAVEL_Xmas_1980.txt（字稿：聖誕節、大會堂、1980）
- Uncle_peter.mp3（語音備忘錄：彼得叔叔）

9. 詞彙庫

精確情感詞彙的清單：溝通動詞、情感形容詞等。按強度再分類，在頻譜上從輕微到極端分組（例如：惱怒、怨恨、惡毒）。這有助於您精確匹配過去記憶的情感利害關係。將此清單放在鍵盤旁，以確保每個場景都準確捕捉您確切情緒反應。

10. 心理學導師：

工具：結構化心理類型系統，例如：

- 九型人格 (Enneagram)
- 教練原型
- NLP（神經語言程式學）
- MBTI（麥布二氏心理類型量表）
- 米高教導 (Michael Teachings)

如何使用：借用這些系統的分析透鏡，將人的內心有系統描繪，與其單純描述人們做了什麼，不如使用這些模型來解碼為什麼您和生命中的關鍵人物會有那樣的反應。應用這些原型將扁平的角色描述轉化為深層的心理肖像，幫助讀者以清晰角度理解複雜的動機、情感變化、內心衝突和行為模式。

11. YouTube 導師

數百個廣受好評的傳記作家在YOUTUBE 上教授傳記寫作技能，可快速提升新手作家的筆功：

- 當您有太多記憶時如何開始回憶錄
- 初次回憶錄作家常犯的 5 大錯誤
- 如何書寫在世人物（不破壞關係）
- 如果您想讓回憶錄聽起來真實，請停止這樣做
- 如何建構感覺像小說的人生故事
- 書寫創傷：如何在不被淹沒的情況下將痛苦付諸筆墨

當您花上數十小時，掉進大師班的 YouTube 兔子洞中，鑽研「該做與不該做」教學影片之前，請明白一但用太多規則，您只會留心文字句子編輯，完全扼殺了原始、真實的聲音，嚴重影響新手作家思路暢順發展。您的唯一目標是捕捉您的情感真相，收集及組織您的記憶素材，讓您的原始情感在紙上流淌，完成每一章後再作文字及句子打磨。

何時諮詢教學課程：

當第一次完稿後作第一次修正時，對寫作效率、敘事結構或其他問題感到猶豫不決時，這就是到線上尋找答案的最佳時機。

「曾經有一份至真嘅愛情擺喺我面前，但我冇去珍惜，等我失去嘅時候先至追悔莫及。人世間最痛苦嘅事莫過於此。如果上天可以畀我再嚟一次嘅機會，我會同嗰個女仔講三個字：我愛你。如果非要喺呢份愛加上一個期限，我希望係……一萬年。」

《大話西遊 / 仙履奇緣》



《最愛是誰》



立即行動 拿起筆和紙

您的第一句話可以從以下開始：

由一張陳年心愛「相片」開始，

或者

由一件長期盤旋在您腦海中的「不妥協事件」開始。

「如果上天可以畀我再嚟一次嘅機會，我會同嗰個……」

- 御下所有工具
將心智圖、相片集和線上教學拋在腦後。書寫第一句..
- 清空思緒
播放一首讓靈魂舒懷，《柔板》（Adagio）樂章
放空心思，閉上眼睛，將呼...吸... 放.....慢
讓輕柔旋律引領你穿越時空；
引領你回到那些年，某時某地，跟她/他一起...
- 湧上心頭
別停筆，讓思路騰空，讓心緒放飛
中間不作停頓或休息，直到整個章節完成。



編者淺話

打開心窗

時間匆匆流逝，那些埋藏深處的塵封記憶難以攤開，更別講情感浮現。在動筆之前，讓這四部電影的場景為您牽動內心思緒。

不僅僅是作為娛樂，而是作為情感催化劑，讓時代變遷、離別悲鳴、生活無奈及個人成長等投射心態解鎖生活中未說出口的情感，為您書寫故事做好準備。



《悲情城市》



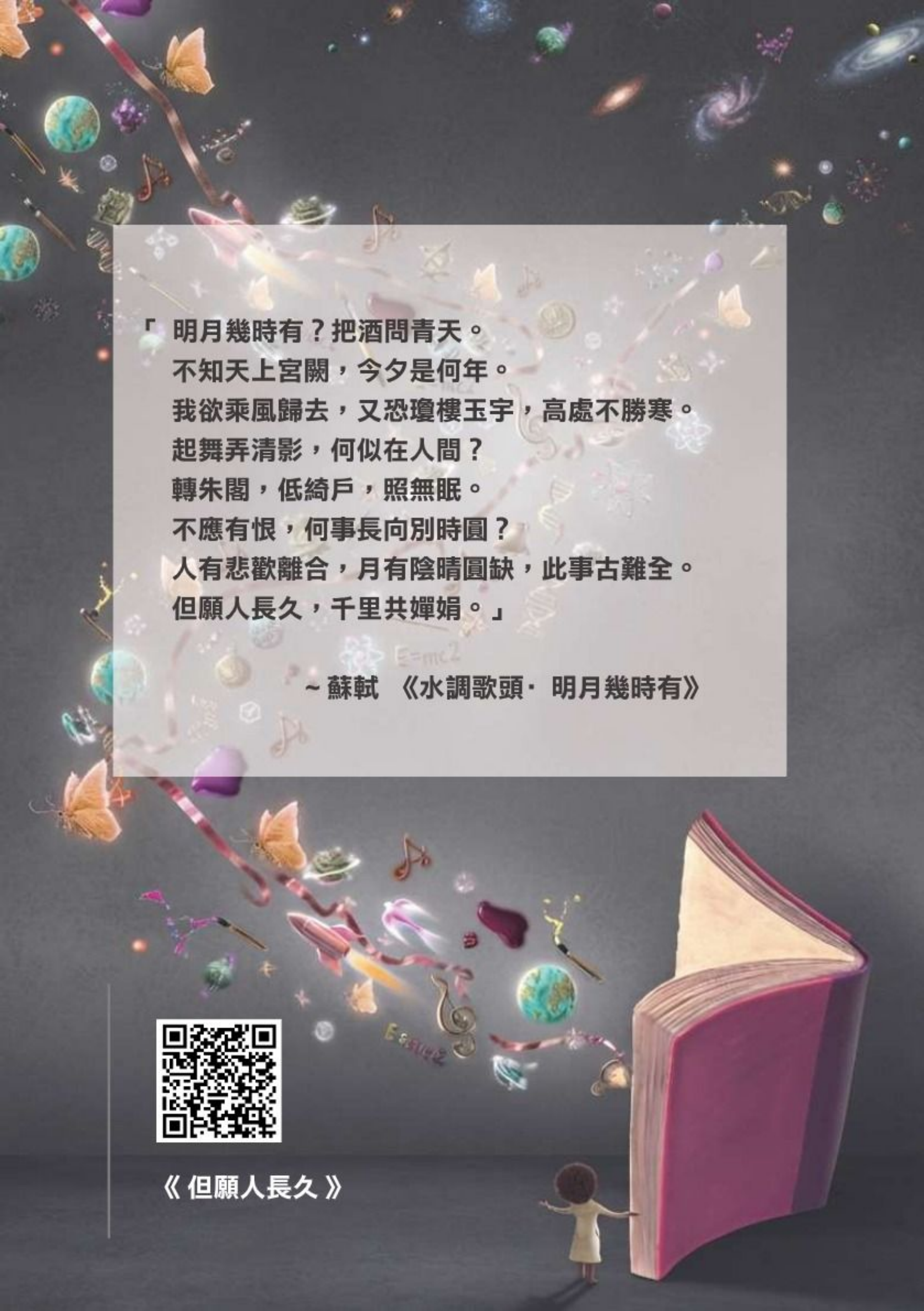
《禮儀師之奏鳴曲》



《女人四十》



《阿飛正傳》



「明月幾時有？把酒問青天。
不知天上宮闕，今夕是何年。
我欲乘風歸去，又恐瓊樓玉宇，高處不勝寒。
起舞弄清影，何似在人間？
轉朱閣，低綺戶，照無眠。
不應有恨，何事長向別時圓？
人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全。
但願人長久，千里共嬋娟。」

~ 蘇軾 《水調歌頭·明月幾時有》



《但願人長久》

寫作之後

當您的回憶錄的初版最後一句話寫完後，您將由創作者的旅程將轉變為協作者、作客觀地修改，及為展開設計排版的階段作準備。

初版之後

階段 1：三次自我反思

第 52 頁

階段 2：聘請編輯

第 52 頁

A 類型：化妝師

B 類型：製作人

簽署編輯合約時的注意事項

階段 3：設計與製作團隊

第 53 頁

平面設計師

印刷商

後知後覺

第 53 頁

初版之後

請您放鬆回首一下，思考幾個書內關鍵節點：

階段 1：三次自我反思

在將手稿傳給任何人之前，請暫停並問自己這三個根本的問題：

1. 此書那些內容對讀者有益嗎？怎知他們跟你一樣想法呢
2. 此書篇章，如何誘使讀者繼續翻頁又翻頁，讀懂裏面所有內容嗎？讀者如何跟你交流，表達不同意嗎？
3. 此時此刻此書稿，達至你初衷嗎？讓你釋懷，讓你和解嗎？書寫有用還是沒用呢？

例如：打破世代循環

- 許多家族歷史重複著痛苦的模式——婚姻失敗、惡疾纏身，數代人同一模樣同一連結。如果您的回憶錄揭露了這些世代根源或共孽，必須做的不僅僅是抱怨而是揭露，發掘根源。您故事的真正目標應該是造福讀者多於您自己：為他們留下解決方案、工具或觀點的轉變。

- 您可以傳遞給下一代的一技之長，一份辨識面相辨識偽善指南，一份投資苦主報告，一本本生存指南的教科書。撫心自問，為上述三條問題找到確切的答案是不可能的，但這種反思確保了您的意圖植根於療癒而不是宣洩。

階段 2：聘請編輯

在雇用編輯時，有兩種類型截然不同的編輯合作關係：

A 類型：化妝師（百分百忠於作者）

他們效忠於您（老闆）而非讀者，就內容結構、文法、插圖、標題和章節版面提出建議及有限度修改，不會扭轉你原意即使歪理。好比幫骨架穿上衣服、化妝與做造型。

B 類型：製片人（面向讀者）

站在讀者的立場，作體驗後感，積極提出建議、請求並就重寫進行合作。他們可能會要求您改變寫作步調、語氣、結構或敘事透鏡，以便大眾讀者能夠順利消化故事。經您的明確許可，他們可以建議結構性內容更改。

簽署編輯合約時的注意事項：

隱藏費用：當心條款，隱藏後來額外收費，例如每小時工作超額費用，每一字粒

計費，次要版稅削減、版權費等考立明目，目的在於彌補低價吸客，收網割客。只有多「價格」才可避坑。

工作流程效率：

保護您專案。提前澄清時間生產線，以確保低效怠工編輯不會將您的發佈停滯 4 到 6 個，令喜事變敗事的。

提防中介，濫竽充數；

行行出老千，作為行騙之都，買賣難防。但總有兩三分方法辨識

- 有否退出機制及投訴通道？
- 訪問員及作家及項目經理對公司背景知道多少？
- 作家背景能透露嗎？透過WHATSAPP文字，書寫感染力有多少？能否面談？
- 他們看過什麼書或電影，其作者或導演所表達弦外之音是什麼？獲益了什麼？

階段 3：設計與製作團隊

1. 平面設計師

有往績的平面設計師會捕捉您回憶錄的特定情感，透過插畫及封面選材需具慧眼，特定包裝由選色用紙，達致體面及嚴肅。

2. 印刷商

您的印刷後勤應透過您的平面設計師直接協調，他們了解技術規格，例如紙張重量、專門印刷效果和裝訂類型。緊記你應同樣保留一份文件檔案母本及輸出檔案製作本，以及的所有產權及使用權許可，掌管未來的每一次印刷主導權。

後知後覺

現實總不如意，不似預期，要順應要呈強，理應要事前開始前有所預計；

怠蔓拖延：隨著編輯怠工回饋，或自己突然其來的事情另自己怠工回饋，又或新証據新篇章加插，生產節點一拖再拖。

因此，為首稿何時「凍結」建立明確的截止日期，以防止無休止的修訂循環；為不可控延期進行後備部署。至於編輯怠工，需了解再作判斷，此終依靠口碑建立名聲的作家對負評有介心，但慎防以AI全盤寫作，濫竽充數，敷衍了事。

情感疑慮： 將一生人所有情感故事赤裸裸交給陌生人——編輯、排版師和設計師——最初可能會讓你感到疑慮。請記住，專業人士以客觀分析、技術打磨等將工作做好。以讀者角度出發，把精彩人生故事優化為舞台劇本，提升語句藝術層次，既可順應故事講者原作，亦可滿足讀者的好奇，兩者之間共同目標取得平衡。

活生的內容： 請記住書籍內容仍然是動態的，仍是活生生的。其後增補內容，以 PDF 文件作補叙，可以整合到雲中，以加深讀者體驗。

擁抱不完美： 瑕疵與錯誤，無可避免——無論是錯別字、語句不順、不完美的情感描述或不準確的說明文字。不要責怪自己或他人。不完美是文學與生命本身的固有特性。

「我想聽聽你嘅聲音。
你唔講嘢都冇所謂，我可以聽聽你嘅哭聲。」

~ 張宛 《春光乍洩》



《 Cinema Paradiso 》

風雨同行

影叙傳芳「Stand by me」

最珍貴的家族傳承

一段值得銘記的人生，理應在執筆落墨時不留半點遲疑或遺憾。這項極具私密溫度的計劃，旨在邀請閣下還原每張照片背後的真相？那些關於愛、失落、成就或蛻變的平生點滴，皆收錄於這部個人/家庭傳記之中。這些僅出版數十本的限量珍藏本，是閣下留給至親、摯友以及後世子孫最珍貴的家族傳承。

療癒之旅

寫作傳記一如人生，是精準至極的「寸進之爭」。在終場哨聲響起前，每一頁都是故事主角向目標邁進的印記。這更是一場療癒之旅，讓故事主角與至親一同在字裡行間走過寒暑與盛衰、面對抉擇時徬徨與傲慢、慶賀戰勝病魔的勇氣、或是靜靜悼念離去的至愛。每一章節都是堅毅的見證、是對自我與同理心的自省，亦是一份教人如何優雅地處理生命矛盾的指南。這本書提供的是一種沉浸式的體驗，邀請後輩透過閣下的眼睛，重新凝望這個世界。

無價且永恆的禮物

同時，這也是為子孫後代準備的「心靈寶庫」。訴說著在風雨間逆境智慧，信仰上奇妙的力量，指引後輩們走向光明的方向。它記錄了那些「經一事長一智」的艱難時刻，也留下了溫柔的叮嚀。書中更分享了閣下多年來賴以維生的生活錦囊、那些務實、經濟且高效的睿智。後輩能在書中尋回閣下的聲音、神采、笑靨以及年輕時的臉龐。當他們面對家庭、健康、財富、愛情、事業或人際關係的迷思，即使生活變得混亂，他們也能從中找到方向、尋獲鼓勵，而不必再盲目地從零開始。這是閣下贈予摯愛，那份跨越時空、無價且永恆的禮物。

今天就與我們團隊聊聊，讓我們將您的故事化作生命錦囊。

WhatsApp：+44 07306 040044

電子郵件：info@thestoryinportrait.com

與別不同

「影叙傳芳」有別於其他傳統出版商，以好玩及有益作使命，給作者出版其回憶錄，讓讀者們可以持續翻開書本，吸收先輩們所感所長。主要特色：

VIP 版本：只有曾經共渡患難日子的前妻，損友才明白當中樂與怒。2 到 4 個不同的版本，專為某些篇章隱私訂身訂做，內容和語氣會有所不同。

不限照片及文字字數：既然自由聯想，思緒飛翔，何需畫上邊界。不限照片及不限字數，額外頁數印刷費用都在前期清楚概述，沒有隱藏收費。

動感相片增強記憶：只有動感的相片才把臉上昔日梨窩再現，任何主意，也可活靈活現。

共享共鳴：將昔日照亮心思的詩歌、歌詞和電影台詞與圖片等，一起跟讀者分享，以加深故事的情感背景，共震共鳴。

精緻包裝：收納小型禮物於書內是我們強項，不單讓讀者因遊戲通關即時回饋，更讓他們更專注往後內容，獲取其他意外驚喜，禮物清單，期後付上。

趣味性格檔案：包括「快問快答」環節或人物故事特輯.MP4，捕捉故事講述者的幽默、語氣和個性，提供比純文字更動態、更真實的記錄。

作家團隊：多為「戰後嬰兒潮」一代現職或榮休教師及媒體編輯，深耕文學、歷史、哲學等學術領域，與純粹追求華麗辭藻或商業名氣的作家不同。他們觸覺敏銳、富有同理心，且具備卓越的溝通與傾聽天賦，是您訴說生命故事的最佳旅伴。對他們而言，助人寫下生命篇章，正與他們一生傳道授業的使命不謀而合。

在大多數情況下，筆耕者會親自與您聯繫，收集相關素材並安排網上訪談。若時間與情況許可，亦可安排在彼此方便的地點進行面談。唯有透過這種深度交流，筆耕者才能心領神會，精準捕捉您故事的脈絡與神韻。

所有版權與母檔案：全歸客戶保留。此外，所有檔案都儲存在 Google 雲端上，並鼓勵客戶不斷添加新的故事和照片，以保持檔案「鮮活」且不斷成長。

意想不到視覺盛宴及驚喜禮遇，讓讀者超越維度，跟作者共震共鳴。當然你的新穎主意跟我們分享，一起跨地域、超時空實現。

項目流程

每一個精彩的旅程都始於舜眼間的好奇心。無論您是給我們發訊息、打電話還是寄電子郵件，最初的聊天感覺都讓一切開始運轉。我們善於聆聽——助您找出行動的原動力、助您編排時間，助您發掘獨特故事。一旦我們一拍即合，下一步：

1. 收集與數碼化實體記憶（第 1-2 週）

我們在一週內收集、數碼轉換、命名並組織您的所有有形、無形寶貝——從佈滿灰塵的舊相簿和手寫信件到剪貼簿和數碼檔案——到安全的雲端資料夾中。您可以選擇由我們同事上門拜訪採集或快遞物品到我司(風險略高)，甚至使用 DIY 拍攝指南工具包，讓你有效率及輕鬆地完成。

2. 規劃您的故事與訪談（第 1-2 週）

在我們開始訪談之前，讓你運用我們提供的工具包，以 MINDMAP 等工具作引導及規劃關鍵人物、事件、家庭和氛圍之間的關係，以確保我們的聊天有意義且聚焦。甚至運用數碼語音備忘錄或線上訪談作初步探討，至於面對面訪談，初次會面是有必要的，其後會面留作重要故事探討再作安排。

3. 撰寫您的章節（第 3-8 週）

在落筆之前，我們討論讀者期望及作者期望。然後我們按章節撰寫您的故事，遵守商定的時間表。您的回饋將調校至最接近你所要版本。

4. 設計與製作（第 2-4 週）

當最後修定完結時，我們的平面設計師和項目經理將會接管下一階段。我們處理所有視覺排版和印刷規格，確保您在交付印刷前對每個細節確認。

5. 交付與移交（按時）

我們準時將精美包裝的書籍直接送到您的門口，同時移交您的所有數位檔案。專案完成！

這段旅程對作者而言不僅僅是製作一本書；也是靜心反思和整理一生記憶的機會。我們有幸被你邀請一起參與及同行，與您的故事及情感連結，是一份奇妙的緣份，也是我們的榮幸。

聲畫作答

為何要書寫【影敘傳芳】？為自己？為家庭長輩？為下一代/已故親人？

為自己？



1A 旅途應變通關日記
點解呢本相片家庭傳記/回憶錄 **對你** 咁重要？



2A 心靈「觀景台」
為何花時間出版回憶錄，又唔係名人名咀，**後輩們** 不會採理？



9A 心靈嘅斷、捨、離
如果 **生命裏某一刻可以重來**，你最想選擇返回那個時間點重見某人？



1B 人生遊戲玩家攻略
點解呢本相片家庭傳記/回憶錄 **對我** 咁重要？



2B 何需事事解釋
出版一本精美印刷嘅人生傳記，點樣 **治癒家人既沉重心債**呢？



9B 冷對世俗 貪嗔癡
為何還執著那些過期人情數簿，**試問爭贏又如何**，再次紅牌出局又如何呢？



9D 人生抉擇工具包
除了有升無跌不動產及保險金，**還會留下什麼**比五年十年自己，比子孫呢



2C 內心『和解書』
點樣可以平復仇恨，點樣能夠弱化「**愧疚感**」，解開「**心結**」呢？



9C 倒數日落定迎接黎明
櫃桶底未完嘅**計劃及夢想**，係時候 TAKE 翻出來，激活佢地！

為家庭長輩？



3A 舊酒新瓶
點樣用一本家庭傳記，將三代人有交流有共鳴，將故事有動地傳承？

為何要書寫【影叙傳芳】？為自己？為家庭長輩？為下一代/已故親人？

為下一代 或沒出世的 / 已故親人？



6A 鏡頭後面嘅『你』
一本數百張嘅《孩子成長圖集》，點樣**轉化為一份別出心材嘅生日禮物**呢？



4B 心靈 WI FI
清明那天請求你們帶著-影叙傳芳 到我身旁，輕聲唱出情歌，訴說未來奮鬥事！



4A 共渡患難日子總有樂趣
呢本家庭傳記，點樣作工具，修復父母子女之間**心結**，打開共通話題呢？



5B 真愛絕不離棄
如果子女們喺**人生旅途**遇到風雨、迷惘，你能給他們什麼作旁身？

作為寫作新手，從何開始？



7A 分辨 美智與平庸
A. I. 書寫無所不能，為何不讓A. I. 幫自己執筆書寫個人回憶錄呢？



7B 今天眼睛多雪亮
點解唔自己坐低寫家庭傳記及回憶錄呢？**點解一定要搵團隊幫手？**



6B 歌伴影隨心靈投射
處理幾千張相、幾百條片，還有故事內容，千頭萬緒，不知**從何入手**？

【影叙傳芳】有何特色？



8A 穿越平行宇宙

如果舊相片內裏所熟識人物跨越時空『復活』，你最想睇到係那個人呢？



8C V.I.P. 專版

點樣將傳記內容消毒，可共震共鳴亦保留少許私隱，別引起道德批判呢？



8B 意想不到嘅開心笑顏

已經係電子年代無人寫書，出版自傳，除了自high外，真的有人會睇嗎？



5A 心力加油站

如何令讀者一次又一次返嚟，翻開呢本【影叙傳芳】，去再讀你嘅故事？



8D 一張報價清與金

搵專業作家 幫我寫自傳？咪搞我啦，我都聽過唔少『搵笨』故事！



《抉擇》

謝謝你，睇到最後，聽到最後，
讓回憶錄寫作不再是文字工程，也是歌影字新媒體製作。
此時此刻，別讓心窩冷卻下來，執筆書寫你的第一章——
從你那段 念念不忘 待有迴響的往事 開始吧！
或聯絡我們，我們還有更點子讓回憶錄寫作玩味十足，娛樂無窮；
筆者暢、編者順、讀者快，三方皆贏也！

聯絡方式



PROJECT OF
DETERMINATION

THE STORY IN PORTRAIT

有問題或回饋？直接透過以下方式聯絡

專案經理：Bono Chan

電子郵件：info@thestoryinportrait.com

WhatsApp：+44 7306 040044

我們將在 48 小時內回覆。

週一至週五——上午 9 點至下午 6 點

Determination Innovation and Production Ltd.

WhatsApp：+44 07306 040044

電子郵件：info@thestoryinportrait.com

版權所有 © 2026

Determination Innovation and Production Limited。保留所有權利。

版本：08/2026



PROJECT OF
DETERMINATION
**THE STORY
IN PORTRAIT** 影敘傳芳

[www. the story in portrait.com](http://www.the-story-in-portrait.com)