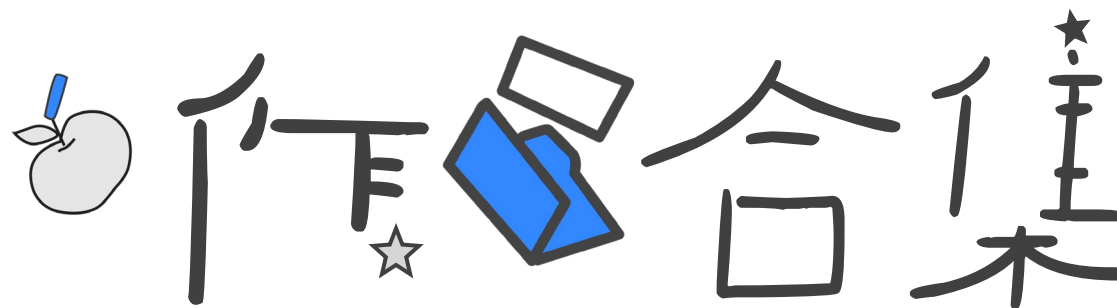


燕晓然
Sherry

2003/07
澳门科技大学（本科）
伦敦大学国王学院（硕士）

文案、视频、图片多面手，相信
storytelling的重要性，一切都是
表达与沟通的工具。

:)



核心优势



内容策划与运营

[微信](#)、[知乎长文](#)、[小红书笔记](#)、[视频脚本](#)、[传播物料](#)

互联网尝鲜er：2015开始接触新媒体运营，学习微博运营、公众号排版、直播和播客。



《意林·小淑女》官博运营，日常话题累计阅读量135,000+。限定活动 #天使旅行日记 阅读量 73,000+。



10+SEO长文，高质内容辅以seo写作规范提升内容排名，形成可复用写作SOP。



活动记录、种草推文、toB展示，15+原创推文。



制定标准化内容排期，统筹物料拍摄规划，项目全程稳定产出 17 篇图文、2 支短视频。



走心向视频，以共情式文案搭配镜头叙事，打造具备情感共鸣的视听内容。



活动统筹与执行

[独立策划并引导了5场应用戏剧](#)

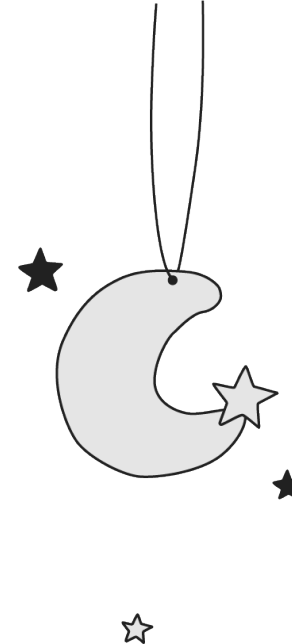
[2部伦敦独立戏剧创意制作人](#)

独立撰写Marketing方案；洽谈剧本版权、寻求场地和资金支持；项目进度跟进；管理人员出勤、协调人员矛盾。



专业技能

- [语言](#)：英语流利（雅思7分），粤语可日常交流；
- [办公&研究](#)：办公(Office, Notion); 数据分析 (SQL, Atlas.ti 认证学生导师);
- [AI 工具](#)：熟练 ChatGPT、Claude、Midjourney、Stable Diffusion、Notion AI、Workbuddy；掌握提示词工程、Agent 及自定义 Skill 搭建，实现文案产出、AIGC 绘图、业务重复工作提效。
- [设计&视频](#)：PS, AI, XD, Canva; PR, 剪映, AE



01/

案例分享

Cases

02

文案

Copywriting

03

视频

Video

0/

案例分享

Cases

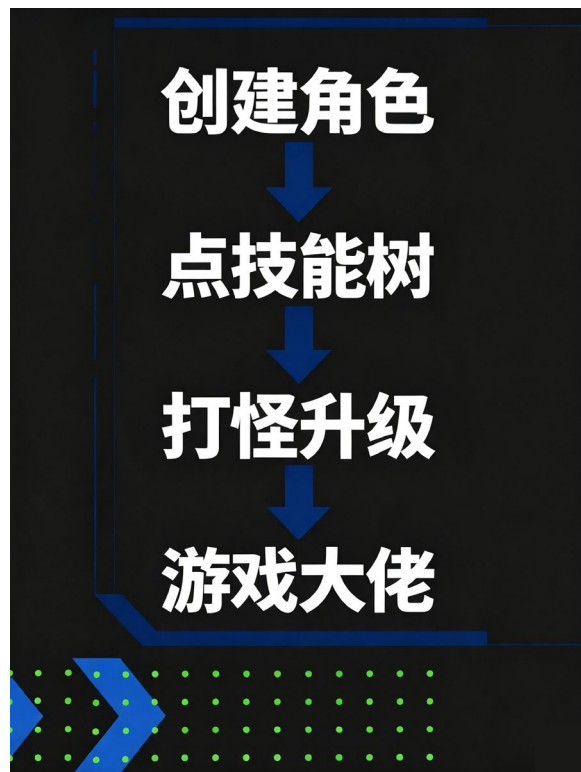


★ 案例一

JALA
伽蓝

伽蓝集团最佳雇主品牌策划案：一起“玩”到“伽”

第九届中国大学生公共关系策划创业大赛全国三等奖



主题阐释

在游戏中，玩家需要不断战胜各种怪物，获取经验和技能点来提升自己的能力，逐渐提升等级。类似地，在职场中，年轻人也需要面对各种挑战和困难，通过不断学习、成长和适应环境，来提升自己的职业能力和竞争力。利用游戏游玩进度将整体活动划分为四个板块：创建角色、点技能树、打怪升级、游戏大佬。

传播目标

站在Z世代职场人的角度考虑，打造暖心的雇主形象

负责工作

- 方案统筹：带领团队完成雇主品牌全案顶层设计与创意方向把控，立足新生代求职者洞察搭建完整策略框架，围绕差异化雇主形象构建可感知、可参与、可传播的人才体验体系。
- 社媒运营：围绕校招潜在候选人打造系列传播内容，策划互动预热视频、求职指导直播、职场主题短视频，依托故事化内容传递企业人才文化，打造适配青年群体的雇主品牌传播素材。

第一阶段：创建角色

阶段阐释：在这个阶段中，年轻人了解自己的性格、特长，确定自己的职业目标，选择想要追求的领域或行业，并设定长期和短期的职业目标。

/ 创建你的职场角色（互动视频）

活动目的：为公关传播项目预热，吸引大家关注后续的活动。

投放媒介：Bilibili 视频链接（时间久远已失效）

第二阶段：点技能树

阶段阐释：就像游戏中需要点亮技能一样，年轻人需要学习并掌握与所选职业相关的基础知识和技能。

/ 模拟面试（直播）

活动目的：邀请伽蓝HR、各部门经理轮番坐镇模拟面试直播间，还原真实的面试流程，提升参与者的面试技巧，以打造暖心的雇主形象。

媒介投放：抖音、微信

第三阶段：打怪升级

阶段阐释：在游戏中，玩家会面对各种小怪来获得经验和奖励。在职业生涯中，年轻人也会遇到各种小的挑战和困难，如解决工作中的问题、处理人际关系或应对工作压力等。通过经历这些挑战，他们可以不断提升自己。

I “00后职场指南”（态度视频+话题活动）

活动目的：引发观众对职场话题的深度思考、引起共鸣；表明伽蓝会和年轻人一起直面职场中出现的问题，共同成长。

策划思路：热议话题“00后整顿职场”，是真的吗？

我们选取了碰到不会的工作、被同事抢功、没有得到预期的升职加薪三个情景拍摄短片。

三级反转，呼吁“在充斥毒鸡汤与爽剧的当下，直面职场现实”。

一场互联网的话题狂欢结束之后，青年人应该如何面对职场现实？

00后职场指南

「Career Guide」

I “职场青年说”（伽蓝x知乎）

汇集热点职场话题，邀请伽蓝资深职场人、知乎职场领域答主和广大年轻人参与讨论，激发思想碰撞。

活动目的：提供平台鼓励年轻人分享自己对职场的新追求、新态度；表现出伽蓝关注年轻人想法。

媒介投放：知乎、上海地铁（前期宣传）

第四阶段：游戏大佬

在游戏中，当我们的“小怪”打的足够多，积累了一定的经验，打败了太多的竞争对手，就会变成游戏大佬，游戏大佬也会带小弟，分享自己的经验。在我们伽蓝，无论是实习生还是领导管理层，都有着他们独特的优势，都是各自领域的佼佼者，变成“大佬”之后，希望他们也能分享自己的经验。

【员工工作分享】

活动目的：创造大量第一视角的经验分享信息，满足本项目开展之后参与者对伽蓝产生的了解和搜索需求。
利用微博和小红书两类app，进行员工工作分享。

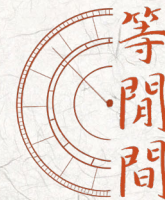
微博：利用“一起玩到‘伽’——安全回家”为话题，进行员工工作分享。

为Z时代员工布置简单的打卡任务，一个月发布三条微博，并带上#一起玩到“伽”——安全回家#的话题。微博内容包括，1.日常工作环境及工作过程，制作简单的视频或者发布图片2.职场趣事，发布文章或者图片3.公司活动，发布有关公司活动的图文或者视频，以自己的视角看待活动本身。

小红书：利用“一起玩到‘伽’ 伽蓝工作日记”为标题，每月发布三条小红书。无论发布图文还是视频，都至少需要带上#一起玩到“伽”##伽蓝#两个话题，提高伽蓝的热度。内容可与微博同步，并作简单修改，增加同一个信息的观看量。

宣传推广以小红书为主，每月建议评选2-3个优秀帖子，并进行宣传，在平台进行充值，增加推广量。

★ 案例二



日月之间，品悠闲之味。

原创校园糕点品牌IMC策划案：等闲间

视频

“偷得浮生半日闲”

灵感来源

一位期末疯狂赶due的科大人，意外穿越进宋代画作之中。她偶然在此间度过了悠闲的一天。临别时，她因贪吃“偷”走了一块糕点。醒来方觉是梦一场。看着袖中带回的糕点，感悟道——“原是偷得浮生半日闲。”

负责工作

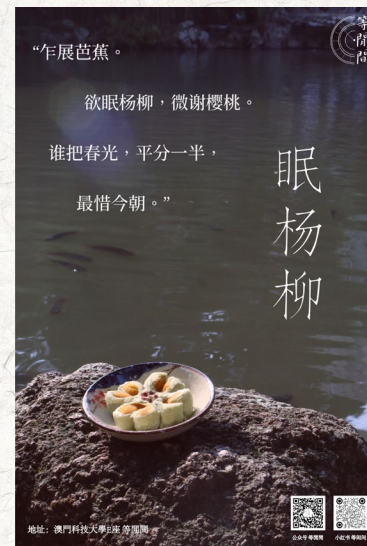
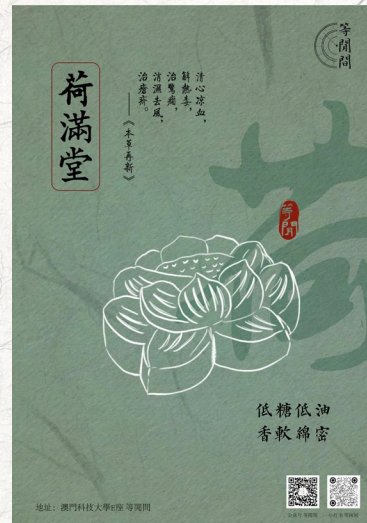
文案写作、拍摄、出镜



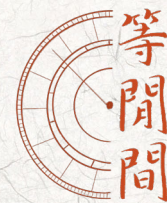
其余物料



日月之间，品悠闲之味。



其余物料

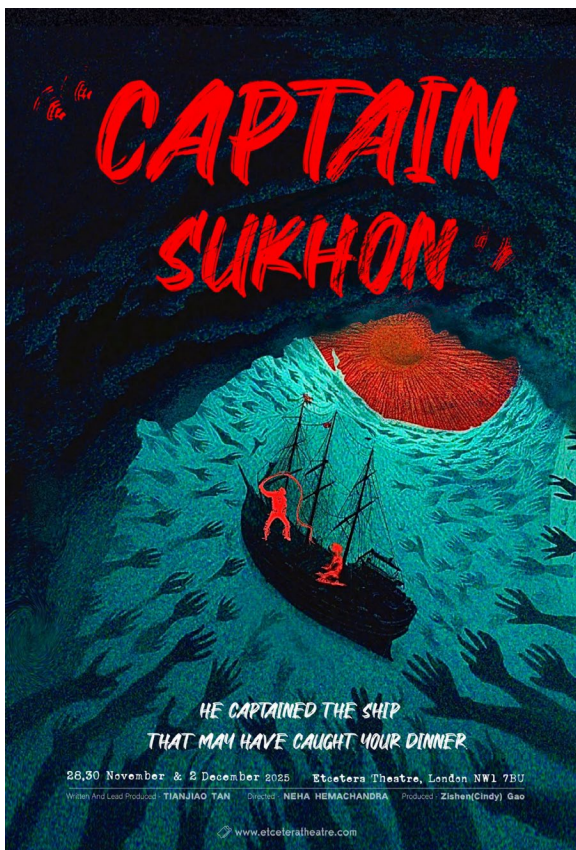


日月之间，品悠闲之味。



★ 案例三

伦敦原创戏剧：船长苏克



传播目标

提升剧目在当地的知名度，提振票房。

负责工作

- 项目统筹：从 0 到 1 搭建 原创戏剧，覆盖创意构思、团队组建、排期管理与执行落地，协调导演、演员等分工保障项目节奏。
- 社媒运营：围绕预热/演出/收尾期制定社媒运营计划，在 Instagram 与小红书搭建差异化内容矩阵（幕后排练、角色故事、创作理念、观众反馈）。
- 媒体公关：主导节目单内容策划与设计，建立媒体沟通清单并成功邀请 5 家本地媒体，扩大项目在本地社群的文化影响力。

Captain Sokhon Marketing Plan - Master

Show All

📌 类型	📌 发帖主题	📌 内容提纲 (中 / 英)	📌 形式	📌 引导语 / CTA	📌 互动/标签	📌 目的 / 转化策略	📌
	【舞台碎片】	幕后照 + 团队短语文		"Thank you for sailing with us."		温度维系	
A 议题线	「血泪之海」真实事件背景	深化加强前篇内容，和前期分享形成链条式分享	图文长帖	"你是否想过，这片海的另一面？"	#伦敦戏剧生活 #独立剧场 #CaptainSukhon	建立议题信任 / 吸引深思型观众	
Main Post	【Who is Captain Sukhon?】角色意象介绍	船长主题人物照 / 暗色调舞台灯下剪影	排练照+logo	"He's not a hero. He's what the sea remembers." 「他不是英雄，只是海洋记住的名字。」	@演员？ @EtceteraTheatre #CaptainSukhon	吸引兴趣 / 开启叙事世界观，建立故事氛围，激发好奇心	CI N
C 情绪线	「舞美草图·光下的海」	分享舞美草图、视觉构想。 Visual sketches: how	图组 / 图片	"收藏这片海，等舞台亮起再看。"	品牌视觉强化 / 提高收藏	Producer联系舞美素材收集	CI
Story	船长的日记	Sokhon语录或剧本台词 + 字幕图		Captain's Log, Day 9: Is it madness, or memory? The body repeats what the mind denies."		激活Story互动算法	CI
Reel	【Behind the Script】导演谈灵感 (30秒)	导演采访片段 + 排练片段	视频	"It started with a question: who owns the sea?"	@导演， #BehindTheScenes #TheatreMaker		CI
B 人物线	【制作日志Day1】导演谈项目缘起	导演的创作动机与挑战。	视频 / 照片+文字	"每一场戏，都是一次自问。"	剧组成员点赞。小红书简介中放Linktree 链接	建立情感连接 / 拉近观众距离	CI
Reel	【Movement Rehearsal】排练肢体短片	10-15秒运动片段	视频	"Every move remembers the sea."		视觉冲击 / 算法曝光	
A 议题线	现代奴隶制的另一面	讲述供应链与消费关系。	图文	"你吃的那条鱼，来自哪里？"	建立话题性 / 分享传播		
B 人物线	【幕后日志】演员初排现场	rehearsal snapshot + short caption.	视频 / 图文	"他们正在用身体记住这片海。"	展示真实性 / 提升信任感	ASM收集演员 HEADSHOT+演员角色体照	N
Main Post	【团队行动-site view】Meet the Crew	site view panel合照	图文	"Every show is built by invisible hands."		建立人情温度 / 关系信任	CI N
Story	【一周回顾】	5秒倒影式拼图故事		"One week closer to the		保持算法热度	

船长苏克Captain Sukhon

小红书号: CaptainSukhon

45 关注

50 粉丝

344 获赞与收藏

我们打捞沉没的声音，凝视深海的罪与罚

一部源自普利策奖真相的原创戏剧，还原东南亚渔业触目惊心的强迫劳动链条

28-30 Nov, 2 Dec

伦敦 Etcetera Theatre

英国英格兰

互相关注

发私信

笔记

booking here

「血泪之海」

「血泪之海」vol.3 在炸鱼薯条背后走在伦敦街头，那股炸鱼的香味总是让人放慢脚步。金黄、酥脆、热气腾腾——这是英国最无害、最令人熟悉的味道。很少有人会追问：盘子里这条鲜嫩的鱼，究竟来自哪片海？它或许就来自印尼本吉纳岛附近的海域，来自那些被铁链锁在渔船上的缅甸渔工的掌心。

藏在“国民美食”背后的供应链

当我们在餐厅切开炸鱼、在超市拿起虾仁时，很难想象它们的旅程：它们可能是渔工们每天工作20小时、喝着脏水、挨着重鞭捕捞上来的；接着被装上泰国的冷藏货船，与合法渔获混合后“洗白”身份；最后通过复杂的贸易链条，摆进英国的商超与餐厅。

《卫报》联合反奴隶制组织展开6个月调查，揭露亚洲奴工捕捞的海鲜通过泰国正大集团（CP Foods）流入英国主流超市，包括Tesco、Aldi、Morrisons、Iceland等。

我们咬下的每一口酥脆，都可能连着远方渔工未

话剧·船长苏克 | 今日开票

倒计时0天 | 船长苏克

倒计时2天 | 船长苏克

你在吃炸鱼薯条的时候有没有想过...

你在吃炸鱼薯条的时候有没有想过...

「漂流者笔记」“如果你也曾漂流，请来剧...

倒计时1天 | 船长苏克

倒计时3天 | 船长苏克

「血泪之海」vol.3 在炸鱼薯条背后

制作日志 | Day 1 导演谈项目缘起

角色人物志

伦敦剧场人：用身体记住这片海

原创戏剧是怎么试镜的？看看《船长...

群一样工作

舞台布景选哪个？

「血泪之海」vol.2 结构性暴力的质与帮凶

「血泪之海」vol.1 震撼的现代奴隶制调查...

定方案了！舞台布景到底该选哪个？

「血泪之海」vol.3 在炸鱼薯条背后

02

文案

Copywriting



产品/品牌文案

英国艺术博物馆 V&A

项目背景 & 写作目标

一篇博物馆联名首饰的品牌种草推文。
受众：追求审美、艺术感的年轻女性消费群体；
核心目标：不只介绍商品参数，把馆藏艺术历史与首饰产品绑定，传递艺术氛围感，保持品牌调性，激发读者的购买与送礼意愿。

写作策略

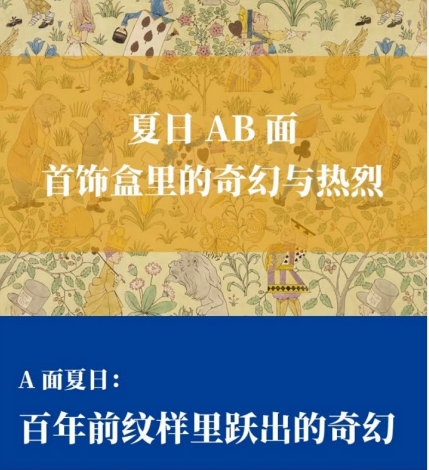
- 文化价值前置，弱化硬销售。优先输出馆藏历史、艺术设计师背景、纹样故事，把产品作为艺术的当代载体；不堆砌功能卖点，用故事建立产品溢价，软性植入商品。
- 不是高高在上的艺术。强调艺术的日常性，切忌使用过分有距离感的语言。
- 场景化感官。调动视觉想象，让读者代入佩戴首饰的氛围感，唤起情绪共鸣。
- 情绪双落点。自用 + 送礼，兼顾「犒劳自己」与「馈赠礼物」两种使用场景，覆盖两类用户需求。

V&A种草 | 八月，“戴”点艺术感

打开夏日首饰盒的 英国VA博物馆
2025年7月31日 13:20 加拿大 1人



盛夏八月，阳光一般火热的聚会和派对中自然少不了点睛的饰品
V&A 博物馆馆藏珍品隽永经典的图案与现代工艺巧妙融合
化身项链、耳饰与手链
无论是作为送给自己的心爱单品还是表达情谊的精致礼物
它们都能为日常夏日造型注入一抹浪漫意趣



A 面夏日：
百年前纹样里跃出的奇幻

爱丽丝首饰系列的设计灵感，源自《爱丽丝梦游仙境》中的奇幻世界，并以工艺美术运动设计师沃塞 (C.F.A. Voysey) 的视角重新诠释。沃塞设计的图案曾装点过多种材质的工艺品，为作品注入经久不衰的艺术生命力。



爱丽丝系列卡牌风珍珠项链

黑白配色在简约与优雅之间取得微妙平衡，莹润的珍珠为造型增添梦幻气息，同时带来一丝不羁。点缀在锁骨间，仿佛随时都能让你跟随爱丽丝坠入奇幻仙境。

SEO文案

BC雅思

认证情况	BC雅思	IDP雅思
整体	雅思，作为全球英语测评领导者，已在全球范围内，被140多个国家和地区，超过12500所教育机构、雇主单位、专业协会和政府部门认可,包括英、美、加、澳、新及欧洲、亚洲等新兴留学目的地。	
	雅思是唯一被100%英国院校和UKVI(英国签证移民局)同时认可的英语考试。 申请英国的本科、研究生及以上学位课程，若就读院校不具有“licensed sponsor”身份，则必须提交IELTS for UKVI成绩。	
	IDP认可的SELT考场参加考试，而UKVI雅IDP在国内未开放UKVI考试，申英院校需额外换机构，流程繁琐。	
	申请签证入读预科/语言班，或者移	

前期准备工作

美国	超过3400+的美国院校认可雅思成绩，包括2024年U.S.News美国综合大学排名TOP100（含所有常春藤院校：哈佛大学、耶鲁大学、普林斯顿大学等），同时，雅思在美的覆盖率也极高，除世界名校外，美国的文理学院、社区学院以及职业院校均可雅思成绩，而且认可度仍在持续增加，有些顶尖大学校明确表示更加偏爱雅思成绩，如全美综合排名第一的耶鲁——前世界TOP1名校在招生官手中只认了雅思成绩。
加拿大	雅思接受 100% 加拿大院校和移民局信赖，是加国使馆推出的 SDS 快速签证计划指定的语言考试，所以雅思考试是留学加拿大的最佳途径，可以认证的“绿色通道”，签证通过率比普通签证的通过率高很多，比如雅思6分可以走SDS计划。
澳洲	雅思考试的合作方之一IDP（全球最大的国家留学服务机构）与澳洲有着天然的关系，所以雅思在澳洲更占优势，雅思被100% 院校及专业协会认证申请过程所青睐的考试，针对毕业后想要移民的留学生的最佳选择，可以留学移民工作全搞定。
亚洲	中国香港和新加坡所有院校100%认可雅思，尤其在美国家留学签证形式严峻的当下，香港和版吸纳全球学子，密排密集且暖心，5月下旬，教育局局长蔡若莲表态力挺，行政长官李家超更宣布将非本地生录取比例从 20% 翻倍至 40%，还联动 8 所院校为受美政策影响的学生开通“绿色通道”，港校也迅速响应，集体送上“定心丸”；港科大已向哈佛研究生录取，承诺无条件接收在读生及准新生；城大设专项计划保障博士生研究；理大以专家团队提供一站式转学服务；中大、浸会、岭南等校也纷纷开通专属通道，推出直接录取等便利。
	QS Top500排名榜单中，所有马来西亚、泰国、印度尼西亚院校100%认可雅思。

竞品调研

寻找己方用户利益点

	国内机构和高校对IDP雅思成绩熟悉度较低	
分数换算	雅思 ETS 发布的研究纸稿《Linking TOEFL iBT Scores to IELTS Scores: A Research Paper》，托福无论是旧版 0-120 分还是新增的 1-6 分评分体系，成绩换算程度均大于雅思，这意味着托福分数受单次考试发挥、题型难度等因素影响更大，稳定性不及雅思。 雅思采用1-9 分成绩评分，听、说、读、写四个项目独立计分且权重相等，总分取四项平均分（四舍五入），这种模块化评分模式更能精准反映考生的真实语言能力，而托福即便新增了 1-6 分分数与 CEFR 对标，但总分仍依赖 0-120 分传统体系，且单个分数对应雅思多个分数段的问题依然存在（例如雅思 6.5 分对应托福 79-93 分），这种致考生在申请时需“冲刺更高托福分数”才能匹配院校要求，无形中抬高了申请门槛。 以 2023 年美国加州大学本科留学条件为例：要求托福 85+ / 雅思 6.5+，若考生托福成绩为 80 分（处于旧版 80-84 分区间内），但仍因未达院校要求的 85 分门槛而失去申请资格；若选择雅思考试，只要四项平均分达到 6.5 分即可直接达标，无需在申请中的核心优势之一。	
考试设置	BC 雅思	
权威与可靠性	教育部唯一盖章认证！金大预独此一家！ 35年本土考场元老！考点都在知名大学，服务到位！深谙中国考生痛点！ 数据保险稳健的PU！0题单封杀战绩，隐私安全绝死buff！	托福 ETS 官方认证！全球通用！ 监管灰色地带翻盘！考点外包+无国家背书，成绩公信力=开盲盒！
考试形式	机考+纸笔考	目前在中国大陆仅开放机考
考试类型	提供普通雅思考试学术类（A 类）、培训类（G 类）以及用于英国签证及移民的雅思考试（UKVI），考生可根据自身需求自由选择	在中国仅有机考学术类（A 类），不提供培训类（G 类）和 UKVI，选择局限
考点设置	在全国40个城市，有104个纸笔考点 全国44个城市，92个机考考点	
考试中心工作人员（监考）	非常专业，招聘的条件很严格，需面试+英语能力测试	全国13个地区15个考点（目前国内已暂停）
考试设备	门证和门禁设备分开（杜绝作弊嫌疑）机考+纸笔 纸笔考场设备计时（监考老师会不定期提醒时间）考生可自行练习模考设备	存在自培培训现象，不够专业

积累话术进入共享库

项目背景 & 写作目标

Anti-idp SEO 长图文

目标受众：计划英 / 港留学、备考雅思的学生，核心搜索人群痛点：纠结

BC 还是 IDP、不了解 UKVI 考试、担心考试难度。

业务目标：布局海量雅思对比类搜索长尾词，为BC雅思抢占搜索引擎自然流量。

写作策略

- **专业人士视角**。笃定、专业的口吻，增加信服力。
- **关键词布局策略**。主核心词锁定：BC 和 IDP 差异在哪/BC 与 IDP 的本质分野；海量长尾词埋入。
- **痛点开篇**。抓住留学考生当下大环境焦虑。

留学转向期，BC 和 IDP 差异在哪？为什么前者成了人才流动的关键支点？/从留学转向到人才流动：BC 与 IDP 的本质分野，为何选对前者直接少走弯路？

作为留学行业深度观察员，长期聚焦国际教育生态与考试机构角色，我见证了留学市场的风云变幻。美国签证政策的收紧，重塑了全球留学的格局。大量原本流向美国的留学资源开始向英国、加拿大等国家转移。与此同时，英国 21 所高校被纳入香港高才通计划，这一举措犹如在留学与就业之间架起了一座桥梁，打通了“留学 — 就业 — 全球发展”的全新路径。香港入境处官网明确高才通计划的院校认可标准基于 QS、泰晤士等四大排名——这种结构性变化，让雅思考试从语言工具跃升为人才流动的战略支点。在这场全球教育版图的调整中，雅思考试不再仅仅是一道简单的语言门槛，它已悄然演变为影响留学申请成败的“关键支点”。

2024 年国际乒联男女世界杯& 2023 年澳门世界乒乓球锦标赛

项目背景 & 写作目标

受众：赛事赞助商、文旅政企、体育行业 B 端合作伙伴、赛事主办方

业务目标：对内复盘沉淀项目落地成果，完整呈现我方全流程体育展示执行能力；对外向合作方输出项目价值，具象化品牌曝光、现场互动、政企联动权益，强化合作信任感；打造行业标杆案例，用于商务拓客，承接后续赛事、品牌联名合作。

写作策略

- 分层拆解两大核心价值，精准匹配两类 B 端受众
 - 1) 面向品牌赞助商（红双喜、运动品牌等）重点落地现场定制化互动环节，清晰呈现品牌礼品露出、现场流量曝光、用户参与度，量化品牌触达效果，直观证明赞助投放价值。
 - 2) 面向政企文旅客户（澳门旅游局、文旅集团）设计本地化联动玩法（看图猜澳门地标），将赛事流量与城市文旅宣传绑定，突出赛事具备城市营销、政企宣传的落地能力，挖掘政企长期合作机会。
- 全链路工作叙事，完整展示统筹协同能力

2023 WTT MACAO CHAMPIONS

Hug cam、kiss cam、趣味问答、颠球挑战……精彩互动活动使得现场观众在比赛场间依旧热情高涨。活动游戏趣味满满，活动奖品更是诚意满满，我们为观众们献上了来自赞助商的精美礼品，包括澳门银河娱乐集团提供的大额礼券、正大集团提供的蜂蜜套装、李宁公司提供的衬衫、雨伞、水壶等。



Cam捕捉作为经典的互动活动，一如既往地受到现场观众的欢迎。偶有在镜头前略显羞赧的朋友，也在MC的鼓励和灯光、音乐恰到好处的铺陈中相拥相吻。这是观众们所喜闻乐见的。



2023 WTT MACAO CHAMPIONS

本次新增的“看图猜地点”活动与澳门地标和赞助商--银河综合度假村紧密相连，不仅有助于宣传澳门旅游更趣味性十足。

只是看见图片一隅，便有观众秒猜“银河”，直言“自己就住在银河”。这不仅是一次成功的现场观众互动，更是一份创新的、成功的赞助商回馈案例。



“颠球挑战环节也充满亮点”提前录制的人气球员颠球挑战，让观众不仅能看乒乓、还能自己上手体验。



视频脚本文案

泡泡马特DIMMO

竞争分析： 竞争对手：TOPTOY、52TOYS 主要产品：热门IP联名盲盒、科技类玩具
目标受众： 主要集中在 18 - 30 岁的年轻人群体
消费者洞察： 泡泡玛特消费者主要为一、二线地区的学生、白领，他们喜欢网络分享、追逐潮流。为情感买单、成人世界的童心延续。当代年轻人生于经济高速发展的背景下，当物质条件生活得到满足后，会追求更高层级的自我愉悦、个性化、兴趣追
创意说明： “Dimoo by you side” 系列娃娃突出始终在身边陪伴的特点。情绪没有好坏之分，负面情绪不必被消灭，正面情绪也不必刻意求索。认识情绪，与情绪共处，把情绪作为生命旅程中的自然组成部分。
创作要求： 1) 品牌logo高辨识度 2) 温馨、治愈的整体风格 3) 童真、可爱的元素

《我与我相处》

我们总被教导
要控制自己 保持冷静
我们压抑 “多余” 的感受
担心变得脆弱
可那狂奔的心跳 颤动的手指
又如何被轻易驯服

享受悲伤 像是跌入无边海洋 允许眼泪顺流而下
遇见愉悦 无需刻意奔跑找寻 与它自在风中相遇
闭上眼睛 进入一段冥想
我们与自己独处 天地变得宽广
睁开眼睛 拥抱所有情绪
我们与情绪相伴 走向真实的自己

于是 我们不再躲避
拥抱每一次心跳 每一泪水 每一次微笑
不要抗拒 不必逃离 与它相处

原来这就是你与世界的对话

视频脚本

《我与我相处》分镜（节选）

场景	画面	音效	时长
1	黑幕	有“咔嗒”的音效，随后是打开房门时的声音。	2s
2	直接从黑幕切到小A出现在画面的正中间，特写镜头。小A眼皮牵拉，一脸疲惫身上充满了浓浓的班味儿。小A扫视一下屋内，深深的叹了一口气。	开始出现一些缓慢的钢琴声。伴随着一些放钥匙，拖鞋的零碎声音。	3s
3	镜头切到对出租屋的全景拍摄。	BGM：忧郁的钢琴声	2s
	黑幕，出现标题：我与我相处	拖鞋踩地的声音，以及易拉罐和食品包装袋碰撞发出的声响。	3s
4	镜头切到床的正上方。小A重重的倒在了床上，烦躁的在床上蠕动，最后掩面啜泣。	BGM：忧郁的钢琴声 画外音：我们总被教导要控制自己 保持冷静 我们压抑“多余”的感受担心变得脆弱	4s
5	镜头切到床的右侧。小A的正上方突然出现了一个小云朵（云宝宝）在活蹦乱跳，好像想要逗小A开心，但是小A依旧感觉疲惫。小云朵见小A无动于衷，突然冲向小A的脑袋。	“叮”清脆的一声后小云朵出现。随后BGM变成活泼俏皮的管弦乐 小云朵在移动的时候会“哗哗”的可爱音效伴随。 画外音：可那狂奔的心跳 颤动的手指 又如何被轻易驯服	6s
6	在小云朵冲向小A脑袋的瞬间，镜头切正对小A，特写。碰撞同时出现闪光，并白屏。	BGM：活泼俏皮的管弦乐 碰撞时有音效出现（未定）	0.5s

7	（切到动画画面）全景展示在一个阴暗的空间里，dimoo失落的站在原地。	BGM：空洞的音效伴随着水滴掉落的声音 画外音：享受悲伤 像是跌入无边海洋 允许眼泪顺流而下	2s
8	镜头特写头上的云宝宝感受到dimoo的低落情绪后开始转变自己的情绪去影响dimoo。	BGM：逐渐欢快、活泼、给人明亮感觉的钢琴曲	3s
9	从特写拉到全景，周围阴郁的环境因为云宝宝的情绪转变开始变得明亮起来，有漂亮的蝴蝶飞到dimoo的周围，脚边长出了蘑菇、绿草与鲜花。	BGM：逐渐欢快、活泼、给人明亮感觉的钢琴曲 音效：小草破土而出“ber”的一声，鸟鸣	5s
10	镜头切到dimoo发愁的脸，他发觉是云宝宝开朗的情绪让周边的环境发生了变化。镜头跟随着dimoo，dimoo在草原上感受着风在耳畔嬉笑。Dimoo渐渐融入周围愉悦的环境，从在草原上漫步到肆意的奔跑，周围有飞鸟相伴。最后Dimoo坐在绿色的云上感觉心里暖暖的，也露出了丝丝微笑。	BGM：悠扬的小提琴曲 音效：风呼啸的呼呼声还有飞鸟的啼鸣 画外音：遇见愉悦 无需刻意奔跑找寻 与它自在风中相遇	5s
11	镜头切到云宝宝，云宝宝又变换了一种情绪——闭上双眼感受平静。	BGM：悠扬的小提琴曲	1s

03

视频

Video



剧宣视频



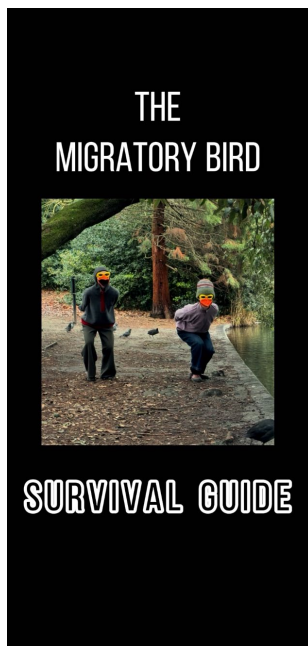
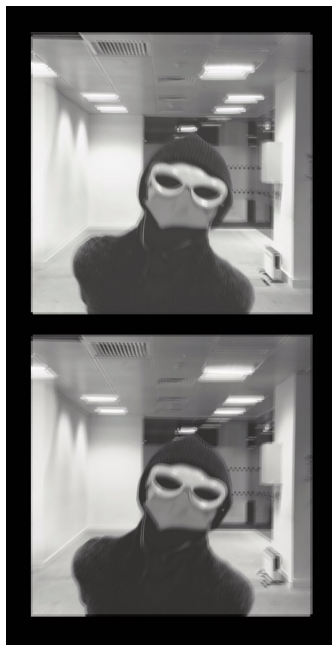
伦敦原创戏剧：Visa, Drama & Other Disasters

项目背景 & 写作目标

项目筹备期，期待吸引潜在观众以及艺术品味相似的从业人员加入剧组。
仅投放instagram。

创意策略

- 以鸟类视野展开。海鸥喻本地人，候鸟喻移民、外来者。借海鸥的meme热度吸引注意。
- 幽默诙谐。以欢快的喜剧风格为主，配乐选用与本剧风格契合的爵士乐。
- 极致视觉优先，强统一美学调性。Ig平台特性，3组短视频显示同系列风格。



个人纪录片

F

*“They said there was a ghost in
this room,
But I have never seen one.
They were terrified,
While I wasn't.
I just hated that tree.
It made me uncomfortable.
I always wanted to tear it out.”*

Name

2024

13'

- 本片创作于第七届澳门国际纪录片电影节影像工作坊，并于 2024 年完成改版重制。
- 全片素材均由数码摄像机拍摄录制。

L



View link: <https://youtu.be/8vRpt2pB1io>

M

期待
与您共事

☎ Call Me
18970663621

:)

🗨 Wechat
SherrYan777

感谢观看

