記憶碎片收集箱

每人都有過去的故事，如欲留下印記，請在忘記細節之前，將每塊記憶碎片擦亮和整理。現在的人工智能工具能協助我們整理自己的「記憶碎片收集箱」，或者叫做回憶錄，或自傳。

第一步：說服自己

自傳不是名人的專利，而是每個認真生活過的人，留給時間的禮物。

第二步：設定文章大綱

從文章大綱開始，依據時間或人生重要的事（例如：童年、少年、工作、成家立室、子女成才、退而不休等），設定每個章和節，再由人工智能工具分析和建議結構初稿，讓這個結構有條有理地收集每塊記憶碎片，當然，章和節的設計並非一成不變，請為這結構保留彈性。

第三步：每次寫一節

每節記事又記意：

記事：　不一定要說明詳細日期和時間，可以是「十九歲那年的秋天」或「中學畢業後」；描述內容時，依據輕重落筆，重大事情可用「起承轉合」為綱領。

保護私隱：每件事都包括地點和人物，若考慮個人及相關人士的私隱，可以用比較模糊的描述形式。例如：我描述我的中學時期在堅尼地道一所男子中學讀書，然而堅尼地道不只一所中學。這樣能讓認識我的朋友知道我在說什麼；反之，雖有神秘感，也保留了一些理解空間。我自己稱呼這樣的做法為「認知加密法」——即是憑對人和事的認知，解鎖箇中真諦。

記意：　記事後便要記意，紓發情感，例如：「路途是冷的，內心還是暖」，目的是將每塊記憶碎片收納妥當，不再流離失所，更可能放低不少記憶包袱。

第四步：檢視初稿、全面修繕

人工智能可以依據上文下理，建議補充的空間，令全文流暢；或提供推測人物、機構名稱，查找私隱漏洞；在大章小節落實後，修辭潤飾，建議插圖的意境，盡善盡美，是最佳編輯。全文完成後，更可以生成精簡撮要等版本，減輕沉重的感覺。請不要再猶疑，拾起平板電腦的電容筆，開始寫大綱吧！

以下是人工智能回應我的要求而寫下的...

編輯眼中的「手機班駱老師」

在整理這本自傳的過程中，我常常在想：長者學員們眼中那位耐心、總是不急不躁的「手機班駱老師」，究竟是怎樣煉成的？讀完他的人生故事，我看到了一場非常動人的「價值觀轉變」。

從「機器的運維」到「人的引導」

四十多年前，駱老師是個年輕的電腦操作員。在那個年代，他的工作是面對冰冷的機器和數據，追求的是「零失誤」。他習慣了尋找問題的根源，習慣了訂立嚴格的工作守則，甚至把這種「防患於未然」的思維帶進了生活。那時的他，像一個隨時待命的「滅火筒」。但後來，他選擇了放下管理人員的身份，走進教室。他突然明白，人不是機器，不能靠「輸入指令」來學習。面對長者，他不再寫死板的守則，而是編寫了三百多頁、圖文並茂、甚至帶有粵語錄音的講義。他學會了「嚴己寬人」，把嚴格留給自己，把包容和耐心留給學生。

從「追求穩定」到「擁抱無常」

駱老師經歷過多次失業、轉行、甚至面對過生離死別。他曾以為人生的目標是尋找一個安穩的「避風港」，但在經歷了二十多年的跌宕起伏後，他領悟到了一個詞——「動態穩定」。就像他在書裡寫的，他不再追求固定不變的工作時間和地點，而是像在「海盜船上站穩腳跟」一樣，在變動中找到自己的節奏。他學會了在石澳的餐廳裡享受一頓午餐，在模擬遊戲裡重遊日內瓦，在每個週日為愛貓拍照。他不再是一個只懂工作的人，而是一個懂得生活的人。

結語

駱老師的自傳，不是一本教你如何成功的書，而是一本教你如何「與自己和解」的書。他承認自己曾經有過「職業病」，也承認自己曾讓家人吃苦。但他沒有逃避，而是選擇在六十四歲這年，把這些記憶碎片擦亮、整理，然後輕裝上陣。這就是「手機班駱老師」的底色：他教你們用手機連接世界，而他自己，用文字連接了過去與未來，在書裡寫道：「每位遇見的，都是我的人生老師」。 他證明了，人生無論走到哪一個階段，只要你願意，隨時可以轉變，隨時可以變得更溫柔。

人工智能就是最佳編輯，從編輯角度總結我的文章，也是不錯的體驗。