

個人營銷變贏銷

品牌密碼

BRAND

DECODE

專業形象
PROFESSIONAL
IMAGE

成就非凡
PHENOMENAL
SUCCESS

【助您脫穎而出，創造個人品牌】

目錄

作者序II

名人推薦

黎文卓 VIII

馬翠蘿 X

Longo Rocco 楊竣富 XII

Peter Ng 伍尚豪 XIV

Marcus Chan XVI

單元一 外觀形象禮儀

穿 出 好 形 象 4

服飾的魔力 4

塑造個人風格 13

色 彩 與 線 條 19

色彩的特性 19

線條與量感配搭 33

單元二 親和力

身 體 語 言 46

令人內外閃亮的微笑 46

社交禮儀 49

握手背後的動機和意義 52

贏在「品味」 54

Angel 小貼士：讓你出眾的秘密 1 59

Angel 小貼士：讓你出眾的秘密 2 62

Angel 小貼士：讓你出眾的秘密 3 64

言 語 溝 通 技 巧 66

掌握說話藝術，讓你贏在嘴上 66

二十種有力量的言語 68

分享小個案 74

Angel 小貼士 76

Angel 小貼士：讓你出眾的秘密 4 76

Angel 小貼士：讓你出眾的秘密 5 77

單元三 個人深層發展

個人的目標定位	82
你想成為一個怎樣的人？	82
為自己制定個人承諾書（Mission Statement）	84
提升形象能量的要素	87
提升品位與品味	90
培養人格魅力	92
高度與角度	94

單元四 「形」和「禮」——會說話的簡歷

會說話的簡歷	100
見工秘訣	100
我不是職場新秀	107
提升職場形象的「四個小貼士」	107
職場通行證	115
得體的自我介紹讓對方記住你	117
做個受歡迎的工作夥伴	119

單元五 嘉賓訪問

Kenny Tang 鄧國健	124
Jackal Ho 何卓樂	150
Janet Ip 葉家欣	162
James Tsui 徐家駒	175
Instant Alpha 傅鋒榮（筆名：尹思騰）	188
鳴謝	198

作者序

藝術有提升內涵、打動人心、改變世界的本事，這一切源於教育及傳承。

我的工作——形象禮儀也是一種表達藝術，能幫助人們了解自己，提升人格德行的魅力，增加自信、自立、自愛及自癒能力。繼而促進社會和諧，對家作出貢獻。

擔任形象禮儀顧問及培訓導師已經有一段很長的時間，數年前，很榮幸可以為雜誌及財經網當專欄作家。曾經在媒體分享過少少感受，如下：

「從小便感到『人生』應該要創造價值和要有使命感，如果能夠做到『厚德載物』就是人一生最大的成就！金銀珠寶、古玩字畫都不是真正的寶藏，人格德行的魅力，才是人生最大的寶藏。於是我把自己的專業作分享，為有緣人建立形象品牌，包括：提升其自身素質，增添其生活色彩，繼而促進社會和諧，對世界作出貢獻！」



2016年，經驗令我體會到人們很多時候也在迷失自己，在未能尋找到自己甚或創造自身價值、自我實現之前，也會依賴物質追求去滿足虛榮心，例如：虛名、奢侈品等等。

如能了解自己（觀照自己），尋找內在價值這個「寶藏」，我們便能創造自身價值，因為「寶藏」能告訴你，所有著相、物質均是鏡花水月，儘管迷人，美麗但不真實。

不同的人有不同的生活和際遇，只有當你意識到自己的命運，並取得了自我實現，你才可以找到你自己，所謂「照見自性」和「創造自身價值」，從紅塵中看見自己是顆閃亮的明珠，這就是你在這個世界上所尋求的「寶藏」。

做培訓是教育，在媒體寫作也可以是一種教育，任務非常大，責任也大，因為受眾多，影響深遠，不能為著自己一時之痛快而不負責任……

在現今社會，個人形象的重要性不遜於個人學歷。缺乏個人形象增值、不擅交際，造就了以往香港市場上所謂的「宅男宅女」、「剩男剩女」等的代名詞。你想拓展新的社交圈子嗎？你想結識婚姻對象嗎？你想受到老闆的賞識嗎？那麼，你需要重新包裝自己，建立一個自然又成功的個人形象。



一個人的衣著妝扮及行為舉止斷定別人對他留下的印象，要在別
人心目中留下一個美好的形象及印象，內至外的表達同樣重要；
所以，提升個人形象是非常重要的！

大家有沒有聽過「You are what you eat」、 「You are what
you wear」？從現在開始，請緊記：

「你的未來如何，就是你今天的形象如何。」意思是想將來變成怎麼樣，現在的形象就要做「對」位置，所以要為自己「定位」，鼓勵自己說「I can do it」！

- 無論在私人感情生活上或職場上想更加如魚得水？
- 面對壓力可以從容不迫？
- 想要建立自信？建立專業形象？
- 想要開心自在過生活？
- 想活出個人本身最美麗自然的一面？
- 想發揮個人的獨特氣質？
- 認識不同禮儀範圍的重點？
- 從內到外打造及經營正面的「個人品牌」，讓事業持續發展？
- 何為「個人品牌」？形象也能夠管理嗎？

筆者跟大家分享以下幾個情況：

- 男生對女生說：「我是最好的，我保證讓你幸福，跟我好吧！」——這是推銷。
- 男生對女生說：「我父親擁有三幢房子，跟我好，這些以後都是你的。」——這是促銷。

- 男生根本不對女生表白，但女生被男生的氣質和風度所迷倒。
——這是營銷。
- 女生不認識男生，但她的所有朋友都對那個男生誇讚不已。
——這是品牌。

「個人形象」就是一種由內至外的自我表達，透過你的眼睛、型態、姿勢、聲音、禮儀、衣著、化妝、氣味及行為展現出來。我以往把形象分位三大範疇，包括：身、心、靈——大家對這三個字應該不陌生了。在形象上，我們眼睛可以看見的打扮、外觀、形狀為「身」，包括：皮膚質素、化妝、髮型、得體合適的衣著打扮及體型等等；我們的親和力、魅力指數為「心」，包括：表達的言語態度、表現風格、溝通技巧、談吐處事、聲音用詞，以及身體語言的表達藝術；而我們的深層價值觀、個人發展及人生目標是為「靈」。

第一印象就是當你和陌生人初次接觸的時候所產生的印象，你的第一印象便會印在對方腦海裏作為往後和你相處的參考，尤如我們把資料輸入電腦再儲存一樣。

所以「頭七秒」非常重要，因為「頭七秒」是對方憑著你的外觀（即是你的衣著及儀容）來判斷你給他的感覺；然而往後第八至

三十秒就是你言語上及身體語言上的溝通技巧，讓對方更立體地接收你給他的印象；第三十一秒至四十五秒便是你的內涵產生效應，如說話的內容與態度，繼而決定你整體的形象。

建立良好的第一印象是面試成功的關鍵，亦是「自信心」的泉源。畢業生求職面試人人都穿著灰黑色套裝，事前準備不足或背熟標準答案，每個人表現也一樣很難脫穎而出呢！

我們可從細微處著手打造形象，每個人都需要「個人品牌」，建立「個人品牌」就是對自己和別人的終生承諾！只要你能建立正面的「個人品牌」，機會就會主動找上你！

如何建立「個人品牌」？如何建立屬於你的獨一無二的形象？如何讓人對你有興趣？

想知道當中的方向和策略，大家不妨留意本書的內容。



名人推薦

黎文卓

香港著名編劇及創作大師



通常，寫劇本的老前輩都會這樣教導新人——

劇本最重要三個要素

第一，是「人」

第二，也是「人」

第三，還是「人」

所謂人生如戲，沒有「人」，就沒有「戲」，戲劇世界如此，現實世界亦然；現實世界中，每個人都是自己人生中的主角，都算是一個人物，演好自己，就會有精彩的人生，要演好「自己」這個角式，就需要學習如何塑造、管理，提升好自己的個人形象。

我是個職業編劇，寫好劇本中的人物形象，我可以得心應手，但現實中的個人形象，則屬另一專門學問了。

Angel 這本書，正正就是一本講個人形象，翻開目錄，對個人形象的描述，可謂相當齊全，從外觀形象、禮儀、親和力、身體語言、到說話藝術、衣著舉止，甚至心靈體驗，人格魅力，都分章分節，有所涉及。

Angel 是這方面的專家，她有豐富的實戰經驗和深度的理論基礎。

我認識 Angel 是在我的一個課程上，第一天上課，我便很留意這位學生，舉止大方、談吐得體、形象鮮明，令人印象深刻，後來才知道她原來是個頗有名氣的形象禮儀顧問。

她禮貌地請我這位老師替她的新書寫幾個字，有這樣出色的學生，是我的榮幸，期待這書的出版，也讓我可以學習參考，在日後劇本中的人物角色，有更精彩的形象。

名人推薦

馬翠蘿

香港著名兒童文學作家



與 Angel 初識於一次飯局。甫見面，便覺得這是一位談吐大方、舉止得體的優雅女子。攀談之下，才知道她是形象策劃顧問暨培訓導師，在企業品牌形象、個人形象、國際禮儀及溝通培訓方面很有成績。

本人作為兒童文學作家、語文教科書編撰，也算是教育領域的同盟軍吧！多年來，也深感禮儀教育對於提高個人乃至整個民族的素質，有著重大意義。由此，也對於 Angel 在這方面所作的努力，有點肅然起敬之感。

中國是歷史悠久的文明古國，幾千年來創造了燦爛的文化，形成了高尚的道德準則、完整的禮儀規範。

「禮」是指人的行為規範，「儀」是「禮」的具體表現形式。《論語》提到：「不學禮，無以立。」就是說，「不學會禮儀禮貌，就難以有立身之處。」

諺語有云：「人要衣裝，佛要金裝。」可見衣著禮儀的重要；俗話說「民以食為天」，一天三餐必不可少，所以學習飲食禮儀很有必要……

社交禮儀能幫助我們在生活中廣結人緣，在職場上長袖善舞。俗話說「禮多人不怪」，見到認識的人時要送上友善的微笑及親切問好；「禮尚往來」，別人以禮相待，便要以禮回報；「禮之用，和為貴」，在日常生活當中，與人相處，最可貴的是「和」。待人謙和、和平共處、求同存異，人與人之間的關係會更美好。

至於具體怎樣做，就打開這本書，聽聽 Angel 老師的諄諄善誘吧！

名人推薦



Longo Rocco 楊竣富

丹麥全球國際品牌 PANDORA 企劃發展顧問

VISUAL PRINTING 有印視野行政總裁暨高級創意設計總監

為成功而打扮，為勝利而穿著，對自己要夠「狠」！

現今社會講求「內外兼備」，我一直相信一個真正成功的人，對自己都會有一定程度的「狠」！即是對自己要求嚴謹、注重細節、精益求精，做事講求目標，具有使命感。深信跟隨我的徒弟都會記得我常常掛在嘴邊的一句話：「沒有最好，只有更好！」如果你想要更好的，就必須給自己更苛刻極致的追求。

「形象」不單是一張名片，也是「個人品牌」。它並不是指一個簡單涵蓋穿衣、外表、長相、髮型、化妝的組合概念，而是個人全面素質的綜合，包括了你的穿著、言行、舉止、修養、生活方式、知識層次、家庭背景、居住環境、朋友圈等等。成功的外表為你

的事業有著推波助瀾的作用，一個成功的形象，能夠展示出個人自信、尊嚴、力量和能力。

一個人的身形，某程度上反映了個人修養，兩者之間存在著一定的關聯。修養是約束自己行為的能力和素養，一個關心個人形象的人，必定對自己的人生具有高度的責任感，懂得自我管理、追求健康、熱愛生命、積極學習。

我跟 Angel 老師份屬好友，也作為她的金牌經理人甚至長期合作夥伴，彼此互相支持。身為專業人士，外貌與智慧、學識並重對事業發展確實十分重要，但能夠稱得上「內外兼備」者卻不多，這方面 Angel 老師絕對是行業的典範！

名人推薦

Peter Ng 伍尚豪

香港插畫師協會會長



「形象」是一種態度，是一種溝通工具，也是一種價值。在現今競爭激烈的商業社會，良好的品牌形象實在非常重要。無論是商品或服務，品牌形象對消費者構成有形無形的感染力。良好的「品牌形象」不單反映了人們的個性、生活態度、氣質等不同的面貌，它往往超越商品本身的實用價值。

科技發展迅速，也不應忽略人與人之間的溝通，予人良好而深刻的印象，無論在職場、社交還是學習，都十分重要。過往香港插畫業發展主要依靠廣告推廣，時至今日，插畫師個人品牌的建立變得更形重要；廣受大眾認識的角色形象「米奇老鼠」、「熊本熊」甚至本人的原創角色「苦榮」與「小苦妹」，都是由建立品牌開始，逐步發展，其中「苦榮」和「小苦妹」在香港商業電台 903 節目《芝 SEE 菇 BI FAMILY》中，表現深入民心，廣受香港大眾喜愛，創造了成功的原創角色形象，帶來了更多的發展空間。



「禮儀」、「形象」是一門專業學問，我們需要好好學習，藉此提升個人專業素質。本人深信 Angel 老師是一位伴著我們成長的好老師，讓我們好好活出真我，自信勇敢邁出第一步。

名人推薦

Marcus Chan

香港著名食評人




「七秒是成功的關鍵」這是我參與商會活動時，從 Angel 的演說中所聽到令我印象深刻的一句話。良好的形象的確十分重要，是給人留下美好第一印象的關鍵。

一個人的氣質是由內而外、從頭到腳散發出來。身處不同的場合，要表現恰到好處、不卑不亢，絕對是不容易的事情，畢竟在不同環境下、不同圈子裏，有不同的社交禮儀。

作為一位廚師及專業食評人，對菜式要求色、香、味和溫度；其實人也一樣，怎樣能夠在別人的視覺、聽覺、嗅覺和觸覺留下正面的第一印象，必須先深入了解自己。

看完 Angel 這本書，絕對可以讓你發揮潛在的魅力，建立良好的個人形象，令人際關係和事業如魚得水。

The background is a solid teal color. In the top-left corner, there is a small white triangle and a yellow triangle. In the top-right corner, there is an orange square and a series of white diagonal lines. In the bottom-right corner, there is a yellow triangle and a small white triangle. In the bottom-left corner, there is an orange square and a light blue triangle. The text is centered in the middle of the page.

現在，讓我們一起來揭開
品牌密碼……

單元一

外觀形象禮儀

Holistic



穿出好形象

服飾的魔力

與人交往的第一印象非常重要，在心理學上稱之為「首因效應」。儘管有時候人不可以貌相，但是不能否認漂亮的外表和得體的言談舉止，的確能夠讓別人留下美好的印象；所以，在一般情況下，「以貌取人」還是一個相當普遍的現象。

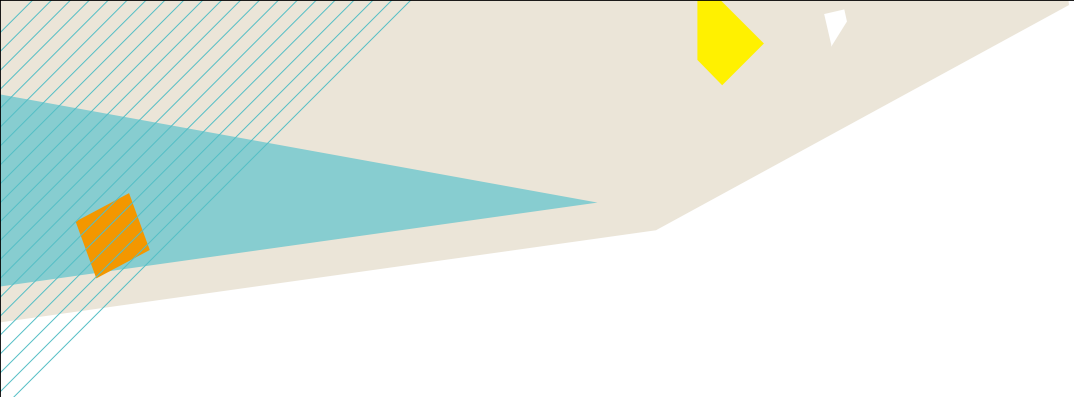
在「前言」部分，筆者已經跟大家分享第一印象的重要性，而當中以「頭七秒」最為關鍵，因為剛開始與一個陌生人接觸，我們無法立刻對他作深入了解，只能夠根據對方的外表去判斷他是一個怎樣的人；所以，給予他人美好的第一印象實在非常重要。

在大部分國家，人們都習慣憑藉一個人的外表和穿著而作出評價，而評價主要分為兩部分：第一部分是儀表，包括容貌和身材；另一部分是著裝，包括衣服和配飾，兩部分絕對是息息相關而不可分割的。俗語說：「三分長相，七分打扮」，說的不無道理，得體的外觀打扮可以讓一個容貌平凡的人看起來儀表更出眾；然而，一個五官樣貌標緻的人，如果穿著不符合身分的服飾，衣不稱身，相信也不會給別人留下美好的印象，所以，一個人的外表很大程度上受著服飾的影響。

「以貌取人」是人類的本性，原來並沒帶有褒或貶之意，只要大家細心觀察，便會發覺這個現象在日常生活中非常普遍，特別是當你去一間公司面試時、男女雙方約會時、選民給政治家投票時，很大程度上都是以貌取人，自古以來從沒有改變。既然這是人類的本性，為甚麼不及時修煉自己，提升個人的修養和氣質？雖然修養和氣質並不是朝夕能夠培養出來，但是只要我們願意改變，為自己作適當的打扮，讓自己看起來更精神奕奕、神采飛揚，相信通過整潔、優雅、大方的外表，讓別人對你留下美好的印象，從而產生信任，透過良好的人際互動，讓你在社交上、工作上獲得更多可持續發展的機會。

我們根據一個人的穿著打扮來衡量他的專業水平，當然我們並不能忽視「美感」在體現個人能力上的重要作用。無可否認，具有較高美感商數的人更容易獲得別人的好感、支持與幫助。





美感商數（Beauty Quotient）是指一個人對個人形象的關注及追求指數，對於美學和美感的理解力及控制能力，甚至包括一個人在社交上對聲音、言行、禮節及儀態等一切涉及個人形象因素的控制能力。美感商數與 IQ、EQ、AQ 同樣重要，對於從事服務行業的工作人士來說尤其重要，自我行銷是高度競爭的社會環境中的致勝關鍵，而個人外型包裝技巧正是其中重要的一環。

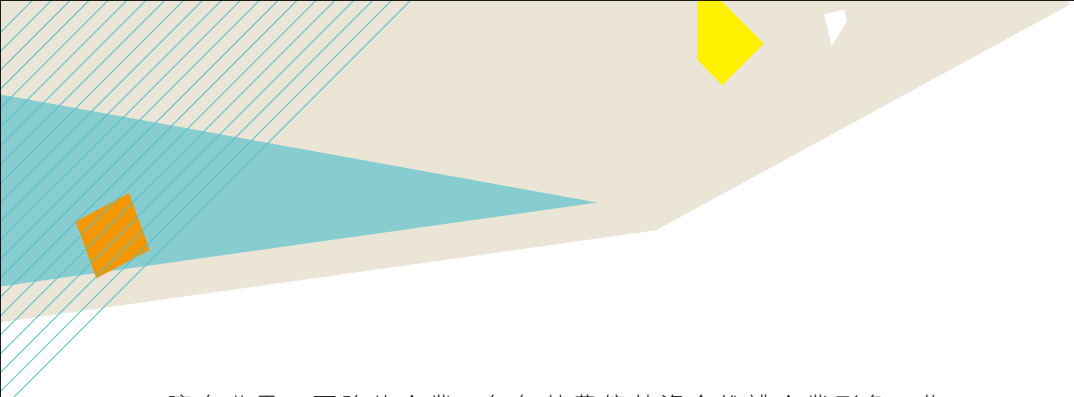
筆者曾經在報章上看過一則社會心理學領域的一項調查研究，提及到美感能夠提升個人在職場中的競爭力，這項研究涉及企業高層主管、銷售經理、律師、教授等專業職位，得出的結論是美感商數較高的專業人員的確能夠賺得較多的利潤，贏得客戶、學生的信任，看來美感商數在提升個人職場競爭力佔著舉足輕重的地位。

在最近五年筆者進行了一項統計，發現超過百分之九十的企業老闆均承認適當的外型打扮對於職場發展具有正向幫助，並表示上班穿著的服飾最能夠增加專業說服力和個人自信，透過服飾可以彰顯個人氣質及品味，創造個性魅力。綜合統計的結果，得出良好的外維形象能夠幫助「上班一族」快速融入企業文化中，更有助於大家拓展人脈，增加升遷轉職的機會。

如果你穿著不合適的衣服、不懂得搭配服飾、頭髮凌亂不整，沒有人會提醒你，但所有人都會看在眼裏、記在心裏，這些小節不但會對你構成負面影響，同時也影響閣下公司的形象。上述所提及的，正是一些集團主管與筆者開會時千叮萬囑必須涉獵的培訓內容。這是一個非常現實的問題，在一個不斷高速發展的社會，能夠留給每一個社會個體表現的時間越來越短，如何能夠瞬間抓住眾人的目光？如何爭取更多的機會來表現自己？畢竟不是每個人都天生麗質，但是往往「美感商數」

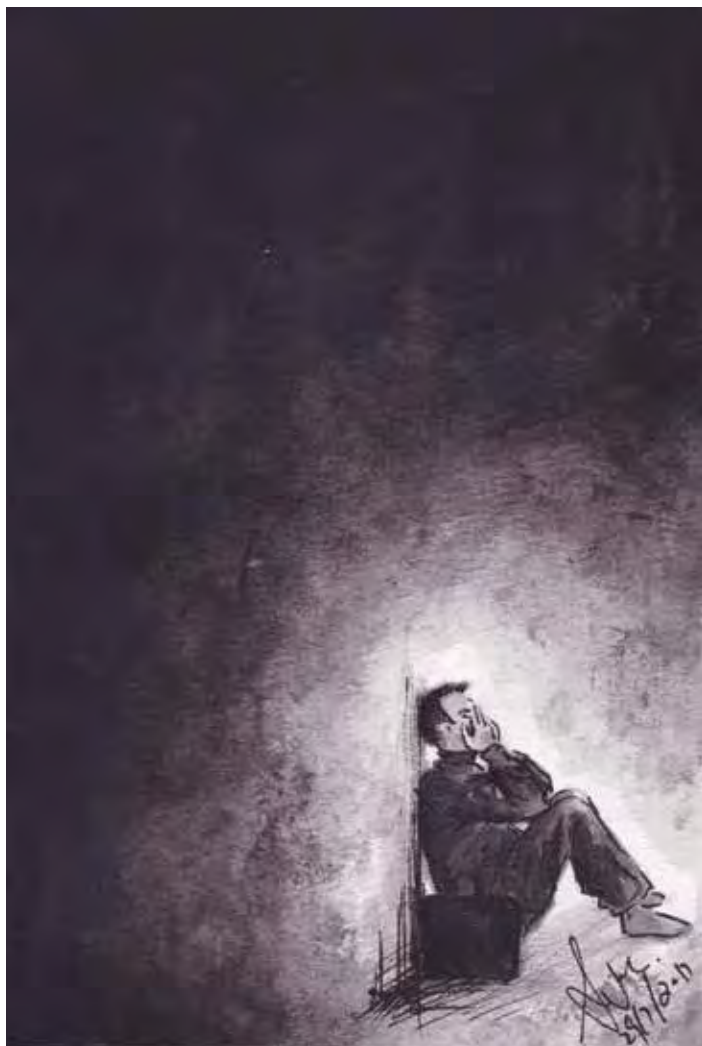
較高的人，會因為對自我形象的關注和追求而更容易獲得成功，因為在現今各種社交場合中，個人形象與成功緊密相連，如果說「個人形象價值千萬」，一點也不誇張失實！





躋身世界五百強的企業，每年花費億萬資金維護企業形象，作為最有價值的無形資產，企業形象便是通過企業員工的形象直接反映出來，員工的優秀形象相比廣告中的俊男美女更加能夠代表公司形象和企業文化，而且更具說服力。公眾一般根據銷售人員或前線服務人員的衣著去判斷一間公司是否專業可靠，在行業中是否處於領先地位，是否具有優質的企業文化，是否能夠持久發展並且不斷壯大等等。如果客戶看到前線工作人員穿著隨便，不注重形象，很容易令人產生負面的印象，甚至轉而購買其他公司的產品或服務，大大影響公司業務拓展的機會。

過往的經驗告訴我們，當你應徵一份工作，除了學歷和工作經驗以外，企業管理人也會考慮應徵者的外表和穿著打扮而決定是否取錄。針對這一點，在筆者的培訓經驗中，求職者在面試前必須對企業文化進行詳細了解，然後選擇能夠迎合這種企業文化的服飾，這種文化上的認同能夠讓未來僱主產生一份親切感，從而對你產生良好的第一印象。合適的穿著可以讓你在各種場合表現從容自若，別人會因為你穿著合適的服飾而對你表示尊敬，從別人的態度和眼神反過來加強你對自己的認同，增強自信，因為你知道身上的服飾讓自己表現得優雅出眾。



品牌密碼

作者

Angel Pang 彭舜玟

編輯

Win Win 悠雅

攝影

Patrick Kong 江柏健

封面設計

Longo Rocco 楊竣富

美術設計

Nora Chung

排版

劉葉青 / Gary / Oscar Lai

出版者

萬里機構出版有限公司

香港鰗魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

電郵：info@wanlibk.com

網址：http://www.wanlibk.com

http://www.facebook.com/wanlibk

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路 36 號

中華商務印刷大廈 3 字樓

電話：2150 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

萬里印刷有限公司

出版日期

二零一八年三月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved.

Copyright ©2018 Wan Li Book Co. Ltd.

Published in Hong Kong

ISBN 978-962-14-6653-2