B7　標題寫作

> 標題是傳播成敗的關鍵：**20字內、一個主體、一個行動**。下標三步驟：先從稿子裡挑出最強的真實鉤子，再用四大原則（切身、特點、舉例、簡明）檢查，最後數字數。兩個半句要有資訊遞進，標題裡要有讀者會搜尋的實體關鍵字。忠於事實，不做標題黨。

一、標題的規格與分量

標題若無法讓讀者一眼看懂重點，內文寫得再好，傳播效果也是零。一篇好報導要配「忠於事實且具吸引力」的標題，不做誇大不實的標題黨。

項目	規定	說明
字數上限	20字內（可另空半格）	硬規定。超過就是錯，主編會退回
常見區間	14–20字	多數標題落在這裡；能講完就不必湊字數
計字方式	中文、全形英數、全形標點各算1字；半形英數、半形空格各算0.5字	《》各算1字
內容	一個主體、一個行動	塞兩件事，兩件都會講不清楚
標點	一律全形	半形空格可作兩個半句的分隔（本媒體慣例）
半形英數	僅限品牌、產品或專有名詞的正式寫法	如 HOMECAFE、AI、921；其餘一律全形

關於字數，有一件事要講清楚：20字是硬上限，14字不是硬下限。「14–20字」是多數好標題落點的區間，也是請AI產標時給的目標帶——因為字數太少，訊息通常不夠。但如果十二個字

就把事情說完了，那就是好標題，不必為了湊到十四字塞贅詞。本單元後面的範例「有聲樂譜造福視障音樂人」只有11.5字，依然是經典。

分量提醒：標題有錯字，一個字扣3分；題文不符、圖文誤置，一次扣3分——主編、記者一併扣分。

❌ 批語實錄：「減兩字，標題不能超過20字。」

❌ 批語實錄：「內容可以，字數不能超過18字。」

→ 批改紀錄裡還有18字的嚴格版：越短越有力。

下標的三個步驟

學生最常見的錯誤，是打開空白欄位就開始想「要怎麼寫得漂亮」。順序應該反過來：

- **第一步：從稿子裡挑鉤子。**回頭掃一遍你的內文，找出最有力的那個具體素材——一個場景、一個數字、一個反差、一句話（見第三節）。標題的材料在稿子裡，不在你的腦中。
- **第二步：用四大原則檢查。**讀者有感嗎？有特點嗎？夠具體嗎？看得懂嗎？（見第二節）
- **第三步：數字數、看結構。**20字內？兩個半句有沒有講同一件事？實體關鍵字進去了嗎？（見第四節）

二、四大核心原則

標題的判準與內文完全同構：從抽象到具體。四大原則各舉三例，錯誤與正確對照著看：

1. 切身而非旁觀：點出與人有關、對人有用、能幫人解惑的資訊。讀者要在標題裡看到「這關我什麼事」。

❌ 多功能樂譜中心成立　造福視障音樂人

⭕ 有聲樂譜　造福視障音樂人

讀者不懂全是文字的樂譜怎麼幫視障者。改後點出視障者真正需要的是「有聲」，一看就懂。這則只有11.5字，短而完足。

❌ 馬術治療中心提供多元復健服務

⭕ 騎馬像走路　馬術治療助腦麻兒放鬆肌肉

「多元復健服務」是機構的話術，讀者無感。改後把原理（騎馬的律動像走路）和受益者（腦麻兒）都放進去，家長一看就知道跟自己有關。

❌ 護專開設生命教育體驗課程

⭕ **躺進棺材　護專學生練習同理臨終病人**

「生命教育體驗課程」六個字什麼也沒說。改後用最具體的動作（躺進棺材）加最明確的目的（同理臨終病人），讀者立刻感受到這堂課在幹嘛。

2. 標出特點而非全面：別把所有面向塞進標題，找出讓人驚奇的要點、鮮明的對比或巨大的變化。

❌ 跳脫體育選手框架　打造場外第二人生

⭕ **運動員學寫作與行銷　打造場外第二專長**

「跳脫框架」「第二人生」是套語，套在誰身上都成立。改後點出「武的來學文的」這個反差，才有記憶點。

❌ 視障音樂家舉辦音樂會　推廣身障共融

⭕ **以全黑音樂會　感受視障音樂家情感色彩**

舉辦音樂會不稀奇，「把燈全關掉」才是這場音樂會的靈魂。找特點就是找「只有這一則新聞才有的東西」。

❌ 禾餘麥酒收購台灣小麥　支持在地農業

⭕ **台灣小麥做不成麵包　他釀成啤酒保價收購**

「支持在地農業」是所有農業報導都能用的句子。改後點出這個行動最戲劇性的轉折——原本要做麵包，做不成，改釀啤酒。

3. 舉例而非概述：以小見大，挑具體的細節或範例，不用抽象概括詞。

❌ 打造安全特技環境　鄒奕昇推廣威牙技術

⭕ **跳樓撞車也平安　鄒奕昇打造安全特技**

沒人懂「威牙技術」。改後用一個極端的具體範例（跳樓撞車），讀者立刻體會這技術有多安全——這就是以小見大。

❌ 團隊研發環保餐具　減少一次性垃圾

⭕ **珍奶免吸管　大學生設計凹槽杯分離配料**

「環保餐具」涵蓋一百種東西。改後具體到品項（珍奶杯）與設計（凹槽分離配料），讀者能想像那個杯子長什麼樣。

❌ 美濃外籍配偶投入農業　撐起地方產業

⭕ **打工變老闆　美濃外籍配偶種出水蓮產業**

「投入農業」「撐起產業」都是概述。改後給出身分轉變（打工變老闆）與具體作物（水蓮），一句話有畫面、有人物、有成果。

4. 簡明而非晦澀：一眼看懂、一目了然；嚴禁專有名詞、過度文字遊戲、大眾看不懂的詞。也不要用「他」「這招」這類模糊代名詞製造廉價懸念——那是內容農場的手法，讀者被騙進來一次，下次就不點了。

❌ 尋找格外品的幸福味　研發部落與在地風味

⭕ 泰雅食材加基隆漁產　煮出醜蔬果的幸福味

「格外品」「部落」「在地」全是模糊詞。改後把「格外品」翻譯成秒懂的「醜蔬果」，抽象的部落與在地換成精準的「泰雅」與「基隆漁產」。

❌ 以循環經濟模式活化農業剩餘資源

⭕ 咖啡渣變蚊香　把廢料做成能賣的商品

「循環經濟」「剩餘資源」是公部門的話。改後用最具體的物件（咖啡渣、蚊香）示範什麼叫循環經濟，一個術語都不必用。

❌ 三峽推動藍染工藝復振與地方創生

⭕ 失傳八十年的三峽藍染　921後重新染出來

「復振」「地方創生」是計畫書用語。改後用時間跨度（失傳八十年）與事件（921）撐出故事感，讀者知道這件事有多難。

❌ 批語實錄：「標題重下，不玩文字遊戲。」

三、六種真實鉤子：從稿子裡挖，不從腦中編

四大原則講的是「不能怎麼寫」，鉤子講的是「該去哪裡找料」。原則只有一句：**從稿子既有的素材中挖掘最具吸引力的真實鉤子，嚴禁無中生有**。鉤子強度絕對服從事實精確——若最搶眼的素材與事實有出入，退而求其次選次強但絕對精確的。

鉤子	去稿子裡找什麼	示範標題
1. 解方與行動	用什麼具體手段，回應什麼問題、服務什麼對象	台灣小麥做不成麵包　他釀成啤酒保價收購

2. 創造切身感	這件事跟讀者的荷包、健康、生活圈、情感有什麼關係	上課玩遊戲也能學素養　弱勢生免費用
3. 提煉反差	打破常理、非凡堅持、極端事件、強烈衝突的細節	專研拉花沒空碰毒品　更生少年考取證照
4. 算數與實證	最具代表性的關鍵數字	九百隻浪浪送養　救援團隊撐過五年
5. 範例與具象	用具體名詞取代大概念	壽喜燒對洋蔥炒蛋　營養午餐照見城鄉差距
6. 轉折張力	命運、處境或情節的戲劇性翻轉	曾是問題少年　他創只做好事的幫派

以下逐一說明素材怎麼變成標題。（示範標題係依判準與本手冊記載的案例構作，供理解用；實際下標一律以你自己的稿子為依據。）

1. 解方與行動

素材：陳相全鼓勵農民改種高經濟價值的小麥，推廣後才發現台灣小麥筋性不足、做不成麵包，銷路成了難題；他轉而試驗釀酒，創立「禾餘麥酒」啤酒廠，保價收購在地小麥。

標題：台灣小麥做不成麵包　他釀成啤酒保價收購

→　為什麼有效：「解方與行動」的骨架是「以什麼手段，回應什麼問題」。這則的問題是小麥沒銷路，手段是釀成啤酒、保價收購。前半句先給困境製造懸念，後半句給解方——兩句各有各的訊息，沒有一個字重複。《生命力》以社會創新與弱勢關懷為主軸，這一型鉤子在適用題材應優先採用（見A1）。

2. 創造切身感

素材：品學堂把素養教育做成遊戲化學習平台，弱勢孩子可以免費線上使用。

標題：上課玩遊戲也能學素養　弱勢生免費用

→ 為什麼有效：「素養教育數位平台」對家長是天書，「上課玩遊戲也能學素養」則是他們會停下來看的一句話。後半句補上「弱勢生免費用」，直接回答「這跟我有沒有關係」。切身感的操作方法：把宏觀議題翻譯成讀者荷包、健康、生活圈、情感上的具體利害。

3. 提煉反差

素材：第一位來到未來咖啡館的更生少年，發覺對烘焙的興趣，逐漸擺脫毒癮並考取證照。他說：「每天都在專研拉花，根本不會想去碰毒品。」

標題：專研拉花沒空碰毒品　更生少年考取證照

→ 為什麼有效：反差來自兩個不該放在一起的東西——「拉花」與「毒品」。這個素材直接來自受訪者的原話，記者只是把它壓縮成標題長度。找反差的方法：翻你的逐字稿，哪一句話讓你當下「咦」了一下，那就是。

4. 算數與實證

素材：動物救援團隊經年投入送養工作，累計送出九百隻犬貓，運作已滿五年。

標題：九百隻浪浪送養　救援團隊撐過五年

→ 為什麼有效：「長期救援」是形容詞，「九百隻」是事實；「多年來不放棄」是形容詞，「撐過五年」是事實。數字的力量在於它經得起檢驗，也讓讀者能自己判斷規模。但務必先算過一遍合不合理（見B6），數字錯了比不寫還糟。

5. 範例與具象

素材：報導營養午餐的城鄉落差，稿中對照了都市學校與偏鄉學校同一天的菜色。

標題：壽喜燒對洋蔥炒蛋　營養午餐照見城鄉差距

→　為什麼有效：「城鄉差距」是大概念，讀者早就麻痺了；「壽喜燒對洋蔥炒蛋」是兩盤看得見的菜。以小見大的訣竅是：不要在標題裡下結論，把最能說明結論的那個具體物擺出來，讓讀者自己得出結論。

6. 轉折張力

素材：逆風劇團創辦人年少時被視為問題少年，好友離世後徹底悔悟，創立了「只做好事的幫派」——劇團。

標題：曾是問題少年　他創只做好事的幫派

→　為什麼有效：轉折張力靠的是前後落差：從「問題少年」到「只做好事的幫派」，六個字之內完成一次翻轉。要注意的是，這則用了「他」——之所以可以，是因為「問題少年」已經給出足夠的身分訊息，不是為了製造懸念而藏起主角。若前半句沒有任何身分線索，就必須把主角寫出來。

使用鉤子的三條紅線：手段與成效都必須是稿子已寫的事實；不得把「試行／個案」誇為「解決／普遍」；不得隱去主事者。動詞暗示的行為主體要與稿子相符——誰撰文、誰繪圖、誰主辦、誰倡議，不可混為一談（歸因查證見B6）。

通則：各類鉤子都要搭配有畫面感、有動態張力的精準動詞。「推動」「打造」「致力」是靜態的，「釀成」「揪出」「撐過」「染出來」才有動作。

四、兩個結構要領

結構上，學生最常犯的錯只有兩個。其他細節都不如這兩件事重要：

要領一：兩個半句要有資訊遞進，不可覆述同一件事

標題常拆成兩個半句（用半形空格分隔）。既然分成兩句，兩句就必須各自帶不同的訊息——後半要補出前半沒交代的新資訊：成果、對象、手段或地點。

❌ 淨溪行動起跑　志工替河川發聲

兩句在講同一件事，等於只用了一半的字數。

⭕ 志工月月驗水質　三年揪出十處排污口

前半給手段（驗水質），後半給成果（揪出十處排污口）加時間跨度，每個字都有工作。

檢查方法很簡單：把後半句遮起來，看前半句講了什麼；再把前半句遮起來，看後半句講了什麼。兩邊講的若是同一件事，就砍掉一句，換上新資訊。

要領二：標題裡要有實體關鍵字

標題須含與新聞核心直接相關的實體關鍵字——人名、機構名、物品名、行動名。這既是讀者的辨識點，也是搜尋引擎找到你的依據。但**地名與泛用詞只有在它本身就是新聞核心時才入標**：「礁溪驛本屋」是核心，「礁溪」值得寫；若「松菸」只是活動場地、「台灣」只是背景，就不該佔用寶貴的字數。

順帶一提關鍵字欄位：撰稿模版（用法見B1）要求每篇附三至五個關鍵字，判準和標題一樣——用讀者真的會在搜尋框打的具體詞（地名、行動名、物品名、機構名），不要用「愛心」「公益」「溫暖」這類搜不到你的詞。

五、改題七法

以下七組改題示範，每一組對應一種常見病症。看完這七組，你大概就能診斷自己的標題出了什麼問題。（部分取自批改紀錄實例，部分為依判準構作的教學範例。）

第一法　抽象提問 → 具體行動

❌ 當閱讀遇上溫泉　地方文化如何與書店共存

⭕ **逛書店兼泡湯　礁溪驛本屋老宅展現日式風情**

前者是論文題目，讀者不知道能得到什麼。後者讓人一秒看到「能做什麼」（逛書店兼泡湯）、「在哪裡」（礁溪）、「有什麼特色」（老宅日式風情），而且兩個半句各有訊息。你的標題若長得像前者，照後者的方向改。

第二法　機構掛帥 → 人與行動

❌ 多功能樂譜中心成立　造福視障音樂人

⭕ **有聲樂譜　造福視障音樂人**

「某某中心成立」是公關稿的開頭，讀者不在乎誰成立了什麼，只在乎那東西能做什麼。把機構名換成它做出來的東西，標題立刻活過來。

第三法　專有名詞 → 白話翻譯

❌ 打造安全特技環境　鄒奕昇推廣威牙技術

⭕ **跳樓撞車也平安　鄒奕昇打造安全特技**

標題裡出現讀者不懂的詞，等於自動流失一批人。方法是問自己：如果要跟阿嬤解釋這個詞，我會怎麼說？把那句話寫進標題。

第四法　空泛套語 → 反差亮點

❌ 跳脫體育選手框架　打造場外第二人生

⭕ **運動員學寫作與行銷　打造場外第二專長**

檢查套語有個好用的測試：把主角換成別人，這個標題還成立嗎？「跳脫框架」「第二人生」套在誰身上都成立，就代表它沒有說出這一則的獨特之處。

第五法　模糊詞 → 精準詞

❌ 尋找格外品的幸福味　研發部落與在地風味

⭕ **泰雅食材加基隆漁產　煮出醜蔬果的幸福味**

「部落」有幾百個，「在地」是哪裡？把每個模糊詞換成它實際指涉的對象——泰雅、基隆——標題的資訊量瞬間翻倍，SEO也跟著受益。

第六法　概述 → 關鍵數字

❌ 團隊長期投入流浪動物救援

⭕ 九百隻浪浪送養　救援團隊撐過五年

「長期」「大量」「許多」都是記者的判斷，數字才是讀者能自己判斷的事實。稿子裡只要有數字，先試試看能不能放進標題。放進去之前記得算一遍（見B6）。

第七法　只有現象 → 補上解方

❌ 偏鄉學童缺乏課後照顧

⭕ 放學後有晚餐吃　旭海小學堂陪孩子寫功課

這一法是《生命力》特有的。我們報導的是「解決社會問題的創新行動」，標題若只點出問題、沒有行動，就跑掉了報導定位。前半給讀者看得到的改變（有晚餐吃），後半給執行者與做法。

六、AI可以怎麼幫你

下標是AI最好用的環節之一——它能在三十秒內給你十個選項，讓你從中比較。但實測經驗是：指令下得含糊，AI的標題就會籠統抽象；把規格、鉤子、紅線全寫進指令，可用率會明顯提高。

（一）從零產出：十組標題

> 你是資深新聞編輯，擅長為《生命力新聞》這類報導「解決社會問題的創新行動」的媒體下標。以下是我的報導全文：
>
> 【貼上全文】
>
> 請產出十組標題，規格如下：
> ・20字以內（中文、全形英數、全形標點各算1字；半形英數、半形空格各算0.5字）。
> 多數落在14–20字，但若十二字就能說完，不必湊字數。
> ・一個主體、一個行動。標點一律全形；半形空格可作兩個半句的分隔。
> ・若拆成兩個半句，兩句要各自承載不同訊息，後半須補出前半沒交代的新資訊（成果、對象、手段或地點），不可首尾講同一件事。
> ・須含與新聞核心直接相關的實體關鍵字。地名或泛用詞只有在它本身就是新聞核心時才入標。
> ・動詞要有畫面感與動作性，避免「推動」「打造」「致力」這類靜態動詞。
> ・句型多樣：部分亮點前置、部分主詞前置。

> 鉤子請優先從下列來源挖掘，且一律以我提供的全文為唯一依據：
> 解方與行動（什麼手段、回應什麼問題、服務什麼對象）／切身感／反差亮點／
> 關鍵數字／具象範例／轉折張力。本媒體以社會創新與弱勢關懷為主軸，
> 「解方與行動」型鉤子請優先採用。
>
> 紅線：
> ・標題宣稱的事實一律以全文為依據，嚴禁虛構、誇大或釣魚。
> ・不得把「試行／個案」寫成「解決／普遍」，不得隱去主事者。
> ・動詞暗示的行為主體要與全文相符（誰撰文、誰繪圖、誰主辦、誰倡議）。
> ・不用模糊代名詞（他、這招、那個）製造懸念，不用無效雙關。
>
> 每組標題後用半形括號標註（計X字／用了哪種鉤子／核心實體關鍵字）。
> 若全文缺乏關鍵事實、不足以負責任地下標，請直接告訴我缺什麼，不要硬產。

十個通常能有一兩個可用。不滿意就補條件重跑，例如「再給我五個用關鍵數字當鉤子的」。

（二）診斷優化：先自己想，再請AI挑毛病

更值得推薦的用法是人先提案、AI回饋——你會學到判準，而不只是拿到答案：

> 以下是我的報導全文，以及我自己想的三個標題：
>
> 【貼上全文】
> 【貼上你的候選標題】
>
> 請逐題診斷，只點出有問題的部分，不必客套：
> 一、字數是否超過20字（請幫我算，並說明算法）。
> 二、有沒有與新聞核心直接相關的實體關鍵字。
> 三、兩個半句有沒有語意重複、缺乏資訊遞進。
> 四、鉤子是否到位——全文裡有沒有更強的真實素材被我浪費了？
> 五、有沒有讀者看不懂的專有名詞、或套在誰身上都成立的空泛套語？
> 六、動詞暗示的行為主體，與全文記載的分工是否相符。
> 七、標題只點出問題、卻沒點出解決行動嗎？
>
> 診斷後再依結果改寫，重質不重量。每組標註（計X字／改寫重點／對應我的第X題）。

（三）關鍵字建議

> 請依以下報導全文，建議三到五個關鍵字：【貼上全文】
>
> 條件：要是讀者真的會在搜尋框打的具體詞（地名、行動名、物品名、機構名），
> 不要「愛心」「公益」「溫暖」這類搜不到的抽象詞。
> 請一併告訴我，每個關鍵字在我的內文中有沒有自然出現過；沒有的話，
> 建議我可以加在哪一段。

這個用法老師自己也示範過：批改紀錄裡有「請利用AI工具下3～5個關鍵字」的幹部指令。

怎麼看AI的回答

AI給的標題是選項庫，不是答案。批改紀錄中，老師曾一次貼出15個AI生成的標題候選給學生參考，最後仍由人拍板定版；也有小組「覺得AI給的都不太合適，就沒有採用」——不合用就放棄，是正常結果。

要特別檢查三件事：一是字數，AI算中文字數常出錯，一定要自己數一遍；二是事實，AI很容易為了張力把「有學生受惠」寫成「翻轉偏鄉教育」，標題宣稱的每一件事都要能在內文找到根據；三是動詞的分工，AI會把「參與」寫成「主辦」、把「引進」寫成「發明」。

還有一個實用的土方法：把標題唸給沒看過你稿子的人聽——室友、家人都行。如果他聽完的第一反應是「所以呢？」，那標題就還沒好。

AI做不到的：AI不知道哪個素材是你在現場最被打動的，也不知道你的受訪者會不會覺得這個標題失真。標題必須忠於你採到的事實，最終拍板永遠是你。

凡有使用AI，交稿時須在稿末「AI使用聲明」勾選使用項目（模版用法見B1寫作流程）。更多實測用法與指令，詳見《生命力新聞AI教戰手冊》第10節「輔助下標」。

七、實務小結

下標按三步驟走：**先挑鉤子（稿子裡最強的具體素材是什麼？）、再過四原則（讀者有感嗎？有特點嗎？夠具體嗎？看得懂嗎？）、最後查結構（20字內？兩個半句有沒有講同一件事？實體關鍵字進去了嗎？）**

還有一個《生命力》專屬的檢查：**我的標題點出「解決問題的行動」了嗎？**只寫出問題、只寫出理念、只寫出機構名稱的標題，都還沒到位。

四項全過，你辛苦採寫的報導才會被看見。

寫作流程與模版用法見B1，導言見B3，內文書寫見B5，查證見B6；標題所依據的事實從哪來，見A3採訪執行；報導定位見A1。

八、延伸資源

- 標題寫作教學影片：https://youtu.be/O7cmKi07rAg
- 生命力新聞　報導解決問題的創新行動：https://bit.ly/450X9eY
- 學生記者的報導與反思：https://bit.ly/3X5V5y7
- 編採教學網站：https://bit.ly/vita1210