# 陳建銘

從《Cheers》採訪、金融行銷到台南的獨立內容工作

陳建銘使用英文名 Ryan，也以「萊恩」經營網站與 Podcast「萊恩日誌」（Ryan’s Daily）。他讀台灣大學政治系政治理論組，做過《Cheers》記者、外商金融業行銷，現在以採訪、內容撰寫與搜尋引擎最佳化（SEO）顧問接案維生。2022 年出版的《高效經理人的管理備忘錄》，是他與盧智芳共同採訪整理微軟前高階主管蔡恩全經驗的作品；應援科技 Oen 則是他離開媒體後，公開列名的長期內容客戶之一。[1, 2]

幾種工作在他的生活裡長期重疊。受僱期間，他已在接案、寫部落格、錄說書節目；2024 年 11 月離開正職去日本，仍替台灣客戶工作。打工度假一年後，他回到台南。到 2026 年 10 月最新的公開回顧，他仍住在那裡，固定案子較穩定，也剛婉拒外商獵頭的邀約。網站上的日本生活、塔羅電子書、免費抽牌工具與顧問服務，同時存在，卻未必替彼此帶來生意。[3, 4]

理解他，需要同時讀兩類文字：已替別人完成的報導、書籍與商業內容，以及他連續公開的工作紀錄。前者呈現一個寫作者如何把談話變成文章；後者留下案子中斷、稿費延後、分包改稿、旅行住宿和自己不想寄出的開發信。它們讓「自由工作者」這個稱呼有了具體的工作日，也保留了尚未解決的部分。

## 台大時期：照顧咖啡館、職涯訪談與新聞所甄試

陳建銘的大學訓練是政治理論，不是新聞研究所。他在 2017 年已經嘗試報導工作：替 1111 職涯論壇寫人物訪談，也參加台大與《報導者》合作的「小田野計畫」。台大教學發展中心提供的這個場域，鼓勵學生離開校園，訪問不同地區、不同生活條件的人；成果展於該年 12 月在博雅教學館舉行。對一個還沒有記者職位的學生而言，這是可實際接觸議題、完成作品並公開展示的制度入口。[5]

他的題目是照顧者。後來回顧選題，他寫到父母忙於工作、自己對家庭生活的疑惑，原先想用「中年危機」解釋，資料查下去，才把焦點移向照顧責任。他自述當時二十一歲，完成〈被照顧的照顧者〉；公開履歷則記載，他訪問十位以上的受訪者與機構，以照顧咖啡館為主題製作報導。在這份學習紀錄裡，原先對父母生活的疑惑，逐漸變成可以帶去訪問別人的問題。[6, 7]

2017 年 11 月 29 日，《關鍵評論網》刊出他的〈打破醫療疆域，生活浮上檯面：日本與台灣的「照顧咖啡館」〉。文章先整理日本的社區照顧案例，再寫台灣家庭照顧者關懷總會與咖啡館合作。值得注意的是他選的實作細節：台北極簡咖啡不只讓照顧者喝杯咖啡休息，也提供有薪實習，協助離開職場的人重新接觸工作；有心咖啡則把既有空間用於講座與支持活動。照顧不只以政策名稱出現，也落到一個人能不能出門、與人接觸、重新當店員。文末附上日本案例的參考資料與台灣訪談來源，將資料整理和在地訪問接在一起。[8]

同年訪問台大學生陳冠霖的上海實習經驗，已是另一種面向職涯讀者的寫法。陳建銘沒有停在赴海外實習的履歷光環：他追問當地薪資、工作內容，以及實習生被交付任務後，是否知道自己的成果會用在哪裡。稿件保留一起看社團展演的開場，也寫到受訪者回台後仍在修改佣金計算表。這篇早期人物

稿的結尾略帶勵志散文色彩，正文卻已在處理後來反覆出現的工作問題：一個職位提供的，除了薪資與頭銜，還有沒有理解整件事、被當作合作對象的機會。[9]

想走新聞路線，不代表他已經安排好下一步。2017 年 11 月，他公開寫下台大新聞所推甄未錄取的經驗。他只報了一所；原先以為自己只是試試，看過錄取者的準備心得，才承認沒有做過模擬面試，也沒有把想念研究所的理由想清楚。文章有失落，也有很具體的檢討：團體面試裡如何發言、如何總結別人的話、準備不足在哪裡。後來的顧問簡介容易把他的經歷連成一條順暢的線，這篇當時寫下的文字，保留了還不確定要往哪裡去的大四學生。[10]

## 從找不到研究，到進入《Cheers》

2018 年 1 月，陳建銘留下兩篇比履歷更能說明工作習慣的文章。電視與網路報導都說「台大研究」發現公務員過勞，他想為職涯論壇整理，卻找不到原始研究。他搜尋研究者姓名，沿著記者會資料查到台灣職業安全健康連線，再寫信詢問。第一篇把研究尚未公開、新聞沒有附來源，以及自己搜尋能力不足等可能性列開，沒有在拿到回覆前硬湊答案。[11]

次日的下篇，則記錄職安連線回覆：當時可取得的是研究摘要。他修正前一天的懷疑，承認自己需要改善檢索，也仍主張媒體應附原始來源。兩篇連著讀，能看見查不到資料、向人求助、拿到回覆後修正的完整往返。把還不確定的過程先寫下來，再回頭補記結果，後來也成為他接案月報的一種形式。[12]

到 2019 年，《Cheers》雜誌已可見他的署名。當年 12 月第 225 期的目錄裡，他參與 Z 世代調查與理財人物稿，也和張道宜合寫內容。這是編輯部的集體生產：題目來自一期雜誌的規劃，採訪與文章要對應既定讀者，並經過同事、編輯與出版流程。現有公開資料不足以精確還原他的到職、轉職月份；網站自稱在《Cheers》「寫了六年」，也不能直接等同六年全職受僱，因為離職後的供稿仍然延續。[13, 14]

他在《Cheers》做的也不只有搜尋型文章。2021 年的林淑芬專訪，篇首先寫國會研究室裡的春聯、政策專書與婚姻平權明信片，再由「淑芬」這個名字展開：受訪者曾嫌名字顯得鄉土，投入選舉後，它卻成為選民認親、記住她的方式。這是一個可辨識的編排選擇。作者沒有從官職年表起筆，而是用名字串起階級感受、公共身分與地方關係，讓沒有追蹤政治新聞的職場讀者也能進入人物。其後談到她與黨內路線的衝突，人物才逐漸離開親切名字的單一印象。[15]

2022 年訪問默克新竹廠廠長邱瑞碧，處理方式不同。文章把她在採購、客服、生產、供應鏈等職務的歷練排出來，再放入併購後的工廠文化與缺料情境。除了主角自述，也引入董事長與製造部主管的說法；管理能力因此有了調度姊妹廠存量、找替代來源、向總部說明的動作，而不只是一句「跨領域」。同時，稿件被整理成新手主管可讀的幾項方法。這種由人與事提煉出可使用條目的編輯形式，日後會延伸到他的書、服務簡報與教學頁。讓同事與主管一起進入文章，也補出了主角之外的人如何參與這些工作。[16]

他的作品集還列出與陳業鑫律師合作的勞動法律專欄。這裡，採寫者與專家的分工尤其清楚：律師提供法律判斷，記者安排問題、轉成讀者能理解的情境。這也是他現在對顧問工作的界線——協助內容表達，不接管客戶的專業判斷——較早的實作背景。[17, 18]

## 與盧智芳採訪蔡恩全：一本書如何成立

《高效經理人的管理備忘錄》於 2022 年 1 月出版，列名蔡恩全、盧智芳與陳建銘。國家圖書館的著錄更清楚區分工作：蔡恩全口述，盧智芳、陳建銘採訪整理。蔡是微軟前高階主管；盧曾任《Cheers》總編輯，出版時為天下雜誌出版的標竿書系總編輯。陳建銘因此不是以自己帶領企業的經驗著書，而是在成熟的採訪與出版合作裡，把另一位工作者累積的經驗做成書。[19, 20]

從出版社目錄與合法公開書摘，可以看見成品的組織方法：十八個情境，涵蓋職涯起步、管理工具與長期修練。〈贏得人心〉先用熟悉的家庭關係比喻信任差異，再談組織衝突，最後拆成建立信任、管理風格與情境領導。抽象的「傾聽」被補上操作細節：蔡逐一與員工談話、做筆記，下次會談再交代自己如何回應需求。這些安排讓口述經驗具有可閱讀、可回頭查找的形式。[21]

對陳建銘而言，這件工作的重要性在於尺度變了。人物稿可以集中處理一個側面，一本管理書則必須跨章節安排材料，辨認哪些故事重複、哪些說法還欠例證，也要維持口述者的聲音。公開資料沒有交代兩位採訪整理者逐章如何分工；成品呈現的，是他們共同完成的長篇訪談與編輯工作。在他職涯起步的這幾年，資深編輯、企業主管與出版社，已是實際一起製作作品的合作對象。

## 金融正職與副業：2021—2024 年的接案累積

離開新聞編輯部後，他轉入外商金融業行銷。2025 年《不想上班實驗室》的訪談介紹，把這段變動放在薪資、工時與居住選擇裡：記者工作的收入與生活負擔，促使他尋找較好的待遇；金融工作改善了收入和作息，但到辦公室上班的安排仍然固定，台北租屋也未必能換到想要的生活品質。這是他對自己選擇的公開說明，不是可用來推算薪資的資料。[22]

副業比離職早得多。依他的 2023 年回顧，第一個案子來自 2021 年 4 月一位認識的記者前輩，初期每月約三千元；2022 年夏秋曾連續數月沒有案子，後來才由轉介及主動尋找機會恢復。到 2023 年下半年，他開始從按篇寫稿轉向內容規劃，已有單一月費案約三萬元，也開始找別人協作。他把正職學到的業務開發、談判與服務包裝，放進原本以寫作為中心的接案方式。他先有小額、斷續的稿件，才逐步承擔必須每月交付的安排。[23]

這些工作也和當時的商業需求相接。2021 年疫情期間，他在《Cheers》寫實體商家轉向線上開店的報導，訪問平台與物流業者，討論自有官網和大型購物平台的取捨。當工作、消費與服務往網路移動，企業也需要有人把系統、收費與流程寫給新進使用者看。[24]

他的作品集列有 BOXFUL 電商物流、股感與國泰保險相關內容。以他列入作品的 BOXFUL〈第三方物流是什麼〉為例，文章依序解釋定義、優缺點、合作方式及三類成本，最後連到業者服務。這套文字的目的已不同於雜誌人物稿：要讓可能成為客戶的賣家理解外包物流，並考慮採用。它的段落以問題和操作分類，作者則退到品牌帳號後面。原站署名是「BOXFUL 電商研究生」，將它對應到陳建銘的依據，是他的公開作品集；這也是商業代寫常見的可見度差別——文章留在客戶網站，個人的工作經歷要靠作品集重新串起來。[25]

2024 年第一季的紀錄，進一步顯示案子如何進來。有的由媒體直接委託，有的是資深 SEO 顧問承接後再交給他；寫健康內容時，對方要求回頭檢查研究機構與醫療機構的來源，不能把搜尋排名前幾篇直接當成可靠材料。另一些案子已包含關鍵字規劃與固定文章量，客戶甚至購買工具、讓他使用。所謂個人接案，其實嵌在一張編輯、顧問、客戶與外部寫手的工作網裡。[26]

他也開始從作者兼任編輯。2023 年回顧提到合作寫手 Joy；把部分執行交出去，讓他能接更完整的方案，但稿件仍由他向客戶負責。這層責任並不總是順利。2024 年 7 月，他記錄外包稿件的語言問題被客戶發現，也承認自己檢查不足。把寫作分包，節省的是某些生產時間，並沒有把確認品質與承擔錯誤的工作一起移走。[27, 28]

副業成形仍不等於可以隨時辭職。他在早期回顧裡曾設下比正職更高、而且要連續達成的收入門檻；公開紀錄沒有證明他後來按原訂條件達標。到 2024 年 10 月，月報中已出現正職交接、搬家與日本出發準備。就在這些事同時發生時，客戶稿件仍有期限，過長的文章也要重新談計價。他去日本之前，已經在練習把「每一篇要做多少」講清楚。[29, 30]

## 日本的一年：遠端案子之外，還有房間、語言與同伴

陳建銘公開記下這段旅程的起訖：2024 年 11 月 20 日出發，2025 年 11 月 19 日返回台灣。名古屋是入境點，京都是主要生活據點，也曾移動到北海道與東京等地。他以打工度假展開生活，持續替台灣客戶工作，也嘗試當地換宿。[31]




陳建銘的工作與居住時間線：台北受僱並接案，2024年11月20日至2025年11月19日日本打工度假，返台後居台南，2026年10月仍在台南工作。
圖：可確認的工作與居住階段。日本內部移動僅標出紀錄可確認的地點，不補造各站起訖日期。[32, 33, 34, 35]

2025 年 1 月的京都月報，把生活拆得很細。當月支出包含設備購買；扣掉這些一次性項目，他估算日常開銷約十五萬日圓，當時換算約新台幣三萬一千元。他自己煮飯、騎車移動、去錢湯，也參加京都數位遊牧社群 Kamo 的聚會。花費之外，這些日常安排也讓他有了出門的路線與能定期見面的人。[36]

到夏天，他住進京都清水五条一帶的民宿，以清潔、值勤等工作換取住宿與餐食。找機會的過程包括

日文家教協助履歷，以及線上的介紹；現場則有不同國籍的夥伴，語言練習與共同生活交織。夜間值班可能涵蓋晚到旅客，排班也需要協調。他在 7 月回顧裡評估，若換成時薪未必划算，老屋冷氣出問題更直接影響居住品質。換宿降低現金支出，卻把原本可以自由支配的晚上也交給了另一套工作安排。[37]

這一年的另一項實作是重建關係。《不想上班實驗室》訪談摘要記錄，他會使用活動、共同工作與步行導覽等方式接觸人，也談到長時間獨處對自己的影響。他在外部主持人面前談起收入，也談怎麼向家人解釋自己仍有工作，只是工作不再以受僱的形式存在。[38]

語言學習延續到返台之後。2026 年的回顧仍寫到日文 N2 未通過，繼續維持家教課。他在日本累積了寫作材料與朋友關係，是否再回去工作，還需要考慮語言、收入和要過什麼生活。[39]

## 自己的出版：說書、訪談、電子書與小規模合作

萊恩日誌並非一開始就以顧問招牌運作。Podcast 原名《書吃了那男孩》，名稱借自電影《花吃了那女孩》；最初他與朋友 West 共讀一本書、談彼此不同的讀法，之後改成自己說書，才與網站統一名稱。到 2026 年，他把節目整理成六種系列：雙人與單人說書、塔羅、人物訪談、日本生活，以及返台後的週記。「閱讀」在這裡包括讀書、解牌、理解別人的選擇，也包括檢查自己的生活。[40]

公開合作簡介列出的普通集數收聽規模，是數十人的量級，熱門集數達數百；合作方案從三千元起，包含口播、閱讀合作或品牌訪談，並搭配文字內容。在這樣的小型聽眾群裡，一項合作往往同時安排節目、文章與電子報，讓不同管道的讀者接觸同一個主題。[41]

2024 年夏天，他曾把合作邀約寄給十二個品牌，得到兩個回應。其中與「家俊的 YOLO 生活」的合作，延伸成語言學習主題的 Podcast、文章及電子報；另一方希望互惠，他提出付費方案後沒有下文。已經做出的節目與文章，可以讓對方看見他的做法；接下來仍得談受眾、形式，以及誰支付製作成本。[42]

訪談也讓同業關係往返流動。2025 年他訪問《不想上班實驗室》的 Joey，幾個月後換成自己去對方節目談生活選擇。The RR Show 的來賓包括轉換職涯的人、獨立工作者與專業服務提供者；它與《Cheers》的關聯，在於仍透過他人的工作經驗組織問題，差別是題目與談話長度由他自己決定。這些談話既是作品，也維繫了他離開編輯部後仍願意往來的工作者圈子。[43, 44]

製作本身也在調整。2026 年 4 月，他寫下停更一百六十天後重新錄音的流程：先把內容錄完，再用 Audacity 處理停頓與剪輯，降低每集從零開始的阻力。5 月的新節目介紹又加入統一封面、開場音效，以及透過 RSS 將音訊與靜態圖片上傳 YouTube。錄音、封面和上架方式分批調整，隨著他願意投入的時間與想觸及的聽眾改變。[45, 46]

電子書則讓過去寫過、講過的內容有另一個去處。2024 年 10 月，他把商品移到 Oen 建立的萊恩日誌商城，販售職涯與塔羅題材，也提供數位資源。應援科技自己的產品文章確認，曾邀請 Ryan 試用數位商品功能，並介紹他的《擺脫沒自信！0 經驗轉職攻略》。這裡的 Ryan 同時是內容工作者、賣書的人與金流產品使用者；他對平台的描述，也帶著實際商業合作的關係。[47, 48]

## 應援科技的兩年：內容顧問究竟交付什麼

應援科技 Oen 是能較具體追查的顧問案例。他的作品集把合作期間列為 2023 年第四季至 2025 年第四季，工作包含內容規劃、文章產出與外部寫手協作。2026 年的案例文章則說明起點：應援科技有產品與客戶，但不熟悉品牌的人不容易從搜尋找到它。陳建銘先做訪談，再將不同使用者的問題整理成主題群與文章，而非只把「金流」重複塞進文案。[49, 50]

這個工作與採訪的連續性相當具體。同樣的收款服務，老闆、執行活動的人、正在比價的平台使用者，未必使用相同的詞。顧問得先知道這些人卡在哪裡，才決定一篇文章要回答什麼、下一篇如何接續。交付物不只是一段漂亮文字，還包括文章之間的關係、每月先做哪件事，以及客戶內部如何繼續維護。[51]

不過，案例中的數字必須拆開讀。Ryan 公開的 2025 年 3 月至 2026 年 2 月資料，是自然搜尋點擊 19,100 次、年增 128%；不是 19,100 名成交客戶，也沒有提供可驗算的營收成長。這個統計視窗還跨越了他所列的合作結束時間。所謂搜尋第一名，具體指「應援金流」：它含有品牌名稱，不能換寫成通用詞「金流」第一名。營運長呂家沁的肯定刊在 Ryan 自己的網站上，是具名推薦，並非第三方查核報告。[52]

應援科技自己的公告可以確認雙方確有商業互動，但沒有替上述成長幅度做獨立驗證。[53]

案例的結尾是客戶聘了內部內容人員，雙方結束合作。他將此描述為讓客戶能自己運作的交付。對企業來說，知識與流程留在內部可以是合理結果；對承接者來說，做完一個案子之後，下一筆收入仍得重新找。這個差異在他其他月份的記錄中，會以更直接的現金流形式出現。[54]

## 報價、分包、修改與收款

2026 年第四季的服務頁，把他的工作分成幾層。最前端是免費三十分鐘線上諮詢，再來是一次性健檢，接著才是半年一期的顧問或含寫作方案。這是當時公開的價單，不代表既有客戶實際支付相同價格，也不能拿最大接案容量乘出他的收入。[55]

公開服務 / 當時標示價格 / 主要交付

公開服務: SEO 網站健檢
當時標示價格: NT$12,800／次
主要交付: 主題優先順序、三篇大綱與說明會議

公開服務: SEO 顧問
當時標示價格: 第四季推廣價 NT$18,000／月；標準價 NT$28,000
主要交付: 每月數據判讀、工作排序與策略會議；客戶自己寫

公開服務: 含內容製作方案
當時標示價格: 推廣價 NT$42,000／月；標準價 NT$58,000
主要交付: 顧問服務，加兩篇核心文章與延伸文章架構

這個拆法與他早期按篇收費的差別，是把「判斷該做什麼」列為可單獨購買的工作。服務頁也寫明不包技術維護、不保證排名、不替代客戶的專業判斷。網站公司繼續處理技術，客戶保留專業判斷，他負責內容規劃與交付；即使包含寫作，仍是一套需要分工的合作。[56]

單篇採訪的商品頁更能看見工序。他在 Pro360 公開的八千元方案，約定一千五百至兩千五百字、一次限定範圍的修改；先填需求、討論訪綱、完成訪談，再交初稿。七個工作日是從採訪後計，不包含約訪等待，現場採訪的車馬另計。成品版權歸客戶，書籍等長篇另行報價。這些條款把「寫一篇文章」裡容易被忽略的約訪、校正與往返，劃出可估算的範圍。[57]

分包也沒有使流程自動化。2024 年初的月報記載，在外包之前需要先說明題目與方向，回稿後仍要改；急案量大時，他再找寫手，自己轉成編輯。對方提供素材，不表示素材已經可以直接刊出；來源是否能支持句子，仍需逐項檢查。同一份紀錄也提到媒體付款可能落後兩三個月，有些項目還要自行追款。文章交出去與錢進帳，是兩個日期。[58]

甚至接受企業委託的形式，也會決定他能不能談成案子。2026 年 8 月，他仍未設公司行號，部分案主需要發票，合作因而受限。他與一位開公司的朋友討論，由對方承接後轉包、收取一定比例費用，但當時還只是等成案再落實的安排。[59]




陳建銘的內容工作分為企業委託與個人出版兩組流程；前者以客戶問題、規劃、製作、回顧交接推進，後者由閱讀與生活材料形成節目、書籍與工具。

圖：依公開方案、接案紀錄與出版頁整理的工作流程。為理解分工而繪，並非每個案子都走過全部步驟，也不表示個人出版的訪客會自動成為顧問客戶。[60, 61, 62, 63]

## 回台南以後：長約結束與收入的緩衝

2025 年 11 月回台時，一位合作兩年的長約客戶結束委託，他說現金流因此少了一半以上。回顧過程，他注意到客戶已聘內部人員，例會參與與聯絡方式逐漸改變，自己未及早提出新的合作範圍。這宗客戶沒有具名；不能只因時間與 Oen 接近，就認定是同一件事。[64]

2026 年 3 月，他公布當月主動工作收入 NT$20,623，並說長期客戶只剩一位。表上的十七小時只含直接對應收入的媒體稿與講座執行，沒有納入開發方案、籌備與申請補助的時間。因此，由它除出的「時薪」不能拿來說他整個月只工作十七小時。另有一次性理賠提供緩衝，他自己也把這筆與工作收入分開。[65]

同月與 Weis 辦日本打工度假線上講座，票價一百五十元，十七人參加；扣除 Zoom 費用並與講者分帳，自己入帳一千一百二十三元。報名頁、宣傳、追蹤連結與直播都需要做，規模卻還不足以形成主要生計。他在月報裡仍說過程有趣，也明白這次報酬和投入尚不相稱。[66]

六月才有新的半年長約開始。那筆款項算進六月營收，實際要到七月二十五日入帳。另一方面，一位三個月前接受免費諮詢的人，此時才購買健檢；客戶的需求又促使他拆開方案，讓追蹤指導與寫稿分別計價。這段等待會進入他的生活規劃：已經確定的委託，仍要等到付款日才成為可以支用的錢。[67]

台南的家庭生活提供另一種條件：能與父母和狗相處，也少掉一部分獨居成本。但在 2026 年春夏的文章裡，他反覆提到生活圈不容易自然出現，出門往市區需要時間；參加日本相關交流活動，才逐漸認識附近的工作者。他一度考慮搬到桃園或台北，把收入穩定當作前提。到了十月，他仍從台南寄出開發信、安排採訪；桃園與台北仍是較早提出的選項。[68, 69, 70]

## 塔羅：學習筆記、付費解讀與互動工具

塔羅在他的接案生活裡已有幾年。2023 年的回顧列有十九次付費占卜；2024 年他整理學習筆記，推出《塔羅牌新手入門：做自己的解讀者》。公開書介列出向鐘穎與寶咖咖學習的經驗，並以關鍵字、元素、故事等不同框架解釋牌面。他將課程所學轉成自己的筆記與解牌服務；這些學習經歷不等同心理師資格。[71, 72]

書介最顯眼的安排，是把讀者放在解讀者的位置，而非只等著占卜師宣布答案。它同時是一份知識整理與商品：筆記可以變成文章，文章再組成電子書，讀者也可能進一步購買個人化解讀。[73]

2025 年讀王乙甯《敘事塔羅》後，他專文討論自己對占卜的理解。文章談到只想得到「會不會」答案的期待，以及以提問重新敘說自身處境的做法。敘事與象徵由此成為他說明服務的語言。這是在描寫他的解讀取向，並非對塔羅預測能力或療效的驗證。[74]

2026 年網站上已有免費抽牌工具。公開介面提供二十二張大阿爾卡納、三種牌陣，可選問題面向；在看解讀之前，還安排使用者先辨認牌圖裡的元素。這是一個比單純列牌義更有互動順序的設計：先做選擇、觀看、指出看到什麼，再讀文字。頁面接著引導至電子書或一千二百元的個人化文字服務，後者標示四十八小時回覆。免費工具、解牌內容與人工服務，因而在同一頁串起來。[75]

但有使用者不等於有顧問客戶。到 2026 年夏秋，這個工具成為網站流量的重要入口；Ryan 自己指出，塔羅訪客與想聘 SEO 顧問的人是兩群人。他的網站因此同時呈現能力與限制：能做出有人搜尋、有人使用的內容，不表示同一批人會購買另一種專業服務。在同一個導覽列裡，抽牌與顧問可以相

鄰，使用它們的人卻帶著不同需求進站。[76, 77]

## AI 進入工作：聲音、報表與課程整理

陳建銘對 AI 的使用，可以從具體成品確認。Podcast 第三季的二十二集塔羅入門，使用 Google NotebookLM 將他自己的書生成語音摘要；他在節目導覽明白說，整季沒有自己的聲音。他把已經整理好的文字交給另一種聲音形式，讓原本的閱讀材料多了一條收聽入口。[78]

2026 年 3 月的〈我以為是茶的問題〉，是更貼近工作日的材料。他原先長期使用 ChatGPT，在書友 Corona 推薦下開始認真用 Claude，拿它讀網站與數據、協助報表，也詢問 Podcast 音質問題。文章的後半卻轉到自己不願停止工作的感受：離開電腦，好像就浪費了還能運作的工具。他後來刻意排朋友、家人行程，恢復先做瑜伽再開電腦的順序，也援引蔡璧名談日常生活的提醒。這篇文章記下的是他自己如何理解那段失眠與工作節奏，而非醫療上的因果判斷。[79]

同年公開的免費 SEO 課程《看懂你的搜尋資產》，則把他的角色放在整理與導讀。網站以三十七個單元組織內容，搭配不同作者的 YouTube 影片，不是三十七堂全部由他親自錄製的原創講課。課程中會區分工具的官方定義、業界經驗與自己的操作建議；例如月度健檢的頻率與時長，就標示為實務判斷，而非研究證實的最佳做法。在影片之外，加上判讀提醒與可實作的順序，構成了這套課程的主要編輯工作。[80]

從早年的新聞來源追查，到現在替工具、文章與課程安排順序，整理資訊仍占了他相當大的工作比例。不同的是，他不再總有編輯部、出版社與同事替每次輸出建立一道道檢查；自己的網站既是發表場域，也是招攬客戶的地方。AI 可以降低初稿、報表與音訊產出的門檻，對外承諾什麼、哪些數據真的支持結論，卻仍要由這個具名的工作者負責。

## 三十歲的工作仍在調整

2026 年六月，陳建銘滿三十歲。他為這個年齡做了一組 Podcast 企劃，找不同人生階段的人談生活選擇，也在回顧中寫下請父母吃飯、自己做蛋糕的生日。輪到自己的那集，他先列問題，再限時自由書寫，保留寫到哪裡、說到哪裡的鬆散感。他用「自由跟閒置」形容這一年：日本與台南都沒有明確的雇主，空出來的時間卻不總有同一種感受。節目最後還收進家人的祝福。與顧問方案的明確步驟並列，這是他仍在使用的另一種寫作方式：先讓經驗說出來，暫時不急著整理成答案。[81, 82]

八月的工作紀錄坦承常忘記按計時器，這提醒讀者，他公開的工時不是完整帳本。到九月，他記錄的時間大多用在顧問案，另有採訪因客戶較晚提供需求而擠在月底。最新回顧一方面說固定案子與現金緩衝較穩，一方面也說寄出的開發信尚未得到回覆；塔羅流量增加，沒有帶動顧問服務頁。他並未公布可獨立驗算的全年所得、資產或完整成本，因此也無從把他的狀況判成「財務自由」，或反過來判成生意失敗。[83, 84]

他仍在做可以具體指認的事：替客戶訪問與寫稿，協助安排搜尋內容，錄新的訪談，維護自己的書與工具；同時繼續學日文，考慮往後住哪裡。研究截至 2026 年 10 月，能確定的是他已走過編輯部、金融辦公室與日本一年的生活，現在從台南接續這些工作。下一段會回到受僱、再次去日本，或把現有接案方式做得更穩，公開資料還沒有答案。

## 資料範圍與閱讀說明

本文依公開資料撰寫，研究截至 2026 年 10 月 25 日，未訪談當事人。傳記基礎以出版社、媒體署名、台大資料與公開作品交叉確認；接案收入、客戶成效、工時和生活費，大多來自陳建銘自己的月報，並非經查核財報。外部 Podcast 的引述範圍為官方節目介紹。《高效經理人的管理備忘錄》細讀範圍為出版社目錄與合法公開書摘；自出版塔羅書則限於公開介紹及相關文章。各服務價格是研究時點的公開標價，之後可能更改。

## 註釋與來源

1. 《Cheers》，萊恩 Ryan 作者頁；陳建銘，關於我。媒體作者頁確認記者、外商金融行銷與顧問經歷，但其中「京都」所在地已由較新的生活月報更新。↩
2. 天下雜誌出版，《高效經理人的管理備忘錄：18 個實戰情境與解方，主管路上的必備素養》，2022-01-26。含作者簡介、台大政治系政治理論組學歷與目錄。↩
3. 萊恩，202511 數位遊牧報告，2025-12-02。旅程起訖、返台與未具名長約終止，均屬當事人紀錄。↩
4. 萊恩，202609 內容實驗室報告｜卡卡人生動起來，2026-10-16。本文未沿用原文工時增幅的算術錯誤，也不把作者推測的旅遊聯盟歸因機制當成已驗證事實。↩
5. 國立台灣大學，2017 小田野計畫一起關心社會關懷人群，2017-12-27；小田野計畫成果展網站。個人參與另見下列本人回顧與履歷。↩
6. 萊恩先生，專題｜如何做一篇專題報導（1）：發想階段，2018-01-25，回顧 2017 年研究。↩
7. 陳建銘，LinkedIn 公開簡歷，「《報導者》× NTU 小田野計畫」專案欄。履歷為本人自填；部分工作欄位未完整顯示，本文不據以猜測雇主名稱。↩
8. 陳建銘，打破醫療疆域，生活浮上檯面：日本與台灣的「照顧咖啡館」，《關鍵評論網》讀者投書，2017-11-29。文末列日本案例資料與台灣訪談來源。↩
9. 陳建銘，專訪｜陳冠霖。在上海實習，反而不想到中國大陸工作？，2017-09-21 刊載，文內署 2017-09-18，原刊 1111 職涯論壇。上海實習者是受訪者，非陳建銘。↩
10. 萊恩先生，談談｜台大新聞所甄試，2017-11-21，11-27 更新。↩
11. 萊恩先生，「台大研究」？新聞裡的「研究」從哪裡來：以 1/20〈公務員過勞〉為例（上），2018-01-22。↩
12. 萊恩先生，「台大研究」？新聞裡的「研究」從哪裡來：以 1/20〈公務員過勞〉為例（下），2018-01-23。↩
13. TAAZE，《Cheers 快樂工作人》2019 年 12 月第 225 期目錄。用於確認當期署名作品，不推算到職日。↩
14. 萊恩，公開作品集，2026-10-25 查閱。客戶名單與交付數量由本人整理，部分連結可回到原刊；不能把未具名或保密案件算作另經驗證的客戶。↩
15. 陳建銘，無後台、無金援的她，如何在政壇殺出一條血路？林淑芬：我是「淑芬」ㄍㄧㄥ起來的，《Cheers》，2021-05-07；另見第二頁。本文細讀可取得的篇首與前兩頁，不聲稱取得全部後續內文。↩
16. 陳建銘，外行帶內行？看默克亞洲第一位女廠長如何在半導體業衝出一片天，《Cheers》，2022-03-02；第二頁。↩
17. 萊恩，公開作品集，2026-10-25 查閱。客戶名單與交付數量由本人整理，部分連結可回到原刊；不能把未具名或保密案件算作另經驗證的客戶。↩
18. 萊恩，SEO 數位行銷顧問：合作方式與價格，2026-10-25 查閱。頁面明列 2026 年第四季推廣價、半年期方案與服務邊界。頁面將「應援金流」列為品類字，本文依其包含品牌名的實際文字加以區分。↩

19. 天下雜誌出版，《高效經理人的管理備忘錄：18 個實戰情境與解方，主管路上的必備素養》，2022-01-26。含作者簡介、台大政治系政治理論組學歷與目錄。↩

20. 國家圖書館，《全國新書資訊月刊》相關新書著錄，2022 年，電子書 ISBN 9789863987437，著錄蔡恩全口述，盧智芳、陳建銘採訪整理。↩

21. 蔡恩全，《高效經理人的管理備忘錄》：如果你初任主管，最好先問問自己「誰是你的女兒，誰是媳婦？」，《關鍵評論網》授權書摘，2022-02-07。此處採訪整理成果是共同作品，不單獨歸給陳建銘。↩

22. 《不想上班實驗室》，C19-1：只工作不上班：Ryan 的數位遊牧進行式，2025-08-10，32 分鐘；本文使用官方節目介紹。另可對照萊恩自己的訪談整理。↩

23. 萊恩，2023 自由工作報告，2024-01-06 發表，後更新。包含 2021 年起接案、案源中斷、月費與寫手合作、塔羅項目；所有收入數字均為自報。↩

24. 陳建銘，想線上開店先看這篇！四堂課為品牌創造好口碑、銷量翻倍，《Cheers》，2021-07-05。本文以當年報導說明工作接觸的市場問題，不沿用其平台費率作為今日資訊。↩

25. BOXFUL 電商研究室，第三方物流是什麼？定義、優缺點、收費一次告訴電商新手賣家，2021-12-27，原站以品牌帳號署名；陳建銘在個人作品集列為自己的文章。此處分析公開成品的功能與結構，不將品牌成效宣稱視為已獨立查證。↩

26. 萊恩，2024 Q1 自由工作報告｜接案第 3 年第 4 季回顧，2024-04-09。包含委託鏈、分包、內容查核與款項時差。↩

27. 萊恩，2023 自由工作報告，2024-01-06 發表，後更新。包含 2021 年起接案、案源中斷、月費與寫手合作、塔羅項目；所有收入數字均為自報。↩

28. 萊恩，202407 自由工作報告，2024-08-01。外包稿件與檢查不足為本人公開回顧，不延伸指認未具名合作人。↩

29. 萊恩，2023 自由工作報告，2024-01-06 發表，後更新。包含 2021 年起接案、案源中斷、月費與寫手合作、塔羅項目；所有收入數字均為自報。↩

30. 萊恩，202410 自由工作報告，2024-10-31；202411 自由工作報告，2024-12-01。交接、出發準備與稿件計價。↩

31. 萊恩，202511 數位遊牧報告，2025-12-02。旅程起訖、返台與未具名長約終止，均屬當事人紀錄。↩

32. 萊恩，202511 數位遊牧報告，2025-12-02。旅程起訖、返台與未具名長約終止，均屬當事人紀錄。↩

33. 萊恩，202501 數位遊牧報告，2025-02-04。支出為當月個人紀錄與原文當時換算，不是今日匯率或普遍生活成本估計。↩

34. 萊恩，202507 數位遊牧報告，2025-08-03。京都換宿、排班與生活條件。↩

35. 萊恩，202609 內容實驗室報告｜卡卡人生動起來，2026-10-16。本文未沿用原文工時增幅的算術錯誤，也不把作者推測的旅遊聯盟歸因機制當成已驗證事實。↩

36. 萊恩，202501 數位遊牧報告，2025-02-04。支出為當月個人紀錄與原文當時換算，不是今日匯率或普遍生活成本估計。↩

37. 萊恩，202507 數位遊牧報告，2025-08-03。京都換宿、排班與生活條件。↩

38. 《不想上班實驗室》，C19-3：給數位遊牧者的現實清單：收入・家人・人際，2025-08-14，35 分鐘，官方節目介紹。↩

39. 萊恩，202608 內容實驗室報告｜客戶不再需要我，是這個月最好的消息，2026-09-08。包括未設公司、轉包提議、計時漏記、獵頭與日文學習等本人敘述。文中網站表單事件混合不同動作，本文未將其當成顧問詢價數。↩

40. 萊恩，萊恩日誌六季節目介紹／EP0，2026-05-25。早期合作人原文寫 West；日本講座的 Weis 另見 2026 年 3 月月報，本文未將兩者合併。↩

41. 萊恩，Sales Kit，2026-10-25 查閱。收聽規模與合作費率是節目自己的商業簡介，未經獨立稽核；不同平台、

時段與累積口徑不混加。↩

42. 萊恩，202408 自由工作報告，2024-09-01；《Fluent Forever》讀後心得與家俊的 YOLO 生活合作內容，2024-08-29。↩

43. 萊恩，Joey 訪談，2025-05-14。與《不想上班實驗室》2025 年 8 月節目介紹互相對照。↩

44. 《不想上班實驗室》，C19-1：只工作不上班：Ryan 的數位遊牧進行式，2025-08-10，32 分鐘；本文使用官方節目介紹。另可對照萊恩自己的訪談整理。↩

45. 萊恩，想做 Podcast 卻一直沒開始？停更 160 天後重啟的流程／EP174，2026-04-28。本文沒有把他引用 AI 對聽眾行為的分析當作已驗證結論。↩

46. 萊恩，萊恩日誌六季節目介紹／EP0，2026-05-25。早期合作人原文寫 West；日本講座的 Weis 另見 2026 年 3 月月報，本文未將兩者合併。↩

47. 萊恩，萊恩日誌商城，2024-10-03，記載商城於 10 月 1 日上線。↩

48. 應援編輯部，Oen 數位商品功能與 Ryan 的電子書實例，2024-10-08。客戶公司自身的公告，可確認平台試用與商品合作，不等同獨立驗證顧問成效。↩

49. 萊恩，公開作品集，2026-10-25 查閱。客戶名單與交付數量由本人整理，部分連結可回到原刊；不能把未具名或保密案件算作另經驗證的客戶。↩

50. 萊恩，SEO 案例：與應援科技合作兩年，2026-03-29，04-07 更新。成效期間、點擊、關鍵字及合作結束敘述皆依其公開案例；呂家沁推薦亦由此站刊載。↩

51. 萊恩，SEO 案例：與應援科技合作兩年，2026-03-29，04-07 更新。成效期間、點擊、關鍵字及合作結束敘述皆依其公開案例；呂家沁推薦亦由此站刊載。↩

52. 萊恩，SEO 案例：與應援科技合作兩年，2026-03-29，04-07 更新。成效期間、點擊、關鍵字及合作結束敘述皆依其公開案例；呂家沁推薦亦由此站刊載。↩

53. 應援編輯部，Oen 數位商品功能與 Ryan 的電子書實例，2024-10-08。客戶公司自身的公告，可確認平台試用與商品合作，不等同獨立驗證顧問成效。↩

54. 萊恩，SEO 案例：與應援科技合作兩年，2026-03-29，04-07 更新。成效期間、點擊、關鍵字及合作結束敘述皆依其公開案例；呂家沁推薦亦由此站刊載。↩

55. 萊恩，SEO 數位行銷顧問：合作方式與價格，2026-10-25 查閱。頁面明列 2026 年第四季推廣價、半年期方案與服務邊界。頁面將「應援金流」列為品類字，本文依其包含品牌名的實際文字加以區分。↩

56. 萊恩，SEO 數位行銷顧問：合作方式與價格，2026-10-25 查閱。頁面明列 2026 年第四季推廣價、半年期方案與服務邊界。頁面將「應援金流」列為品類字，本文依其包含品牌名的實際文字加以區分。↩

57. 陳建銘／萊恩，Pro360 人物採訪撰稿商品，2026-10-25 查閱。平台頁為本人上架服務，不是平台認證其收入或成交量。↩

58. 萊恩，2024 Q1 自由工作報告｜接案第 3 年第 4 季回顧，2024-04-09。包含委託鏈、分包、內容查核與款項時差。↩

59. 萊恩，202608 內容實驗室報告｜客戶不再需要我，是這個月最好的消息，2026-09-08。包括未設公司、轉包提議、計時漏記、獵頭與日文學習等本人敘述。文中網站表單事件混合不同動作，本文未將其當成顧問詢價數。↩

60. 萊恩，2024 Q1 自由工作報告｜接案第 3 年第 4 季回顧，2024-04-09。包含委託鏈、分包、內容查核與款項時差。↩

61. 陳建銘／萊恩，Pro360 人物採訪撰稿商品，2026-10-25 查閱。平台頁為本人上架服務，不是平台認證其收入或成交量。↩

62. 萊恩，萊恩日誌六季節目介紹／EP0，2026-05-25。早期合作人原文寫 West；日本講座的 Weis 另見 2026 年 3 月月報，本文未將兩者合併。↩

63. 萊恩，202609 內容實驗室報告｜卡卡人生動起來，2026-10-16。本文未沿用原文工時增幅的算術錯誤，也不把

作者推測的旅遊聯盟歸因機制當成已驗證事實。↩

64. 萊恩，202511 數位遊牧報告，2025-12-02。旅程起訖、返台與未具名長約終止，均屬當事人紀錄。↩

65. 萊恩，202603 內容實驗室報告｜緩衝墊移除之後，才看得清地板在哪裡，2026-04-01，04-02 更新。主動收入、工時排除項目、理賠及講座分帳皆依本人紀錄。↩

66. 萊恩，202603 內容實驗室報告｜緩衝墊移除之後，才看得清地板在哪裡，2026-04-01，04-02 更新。主動收入、工時排除項目、理賠及講座分帳皆依本人紀錄。↩

67. 萊恩，202606 內容實驗室報告｜悲喜交加 30 歲，2026-07-02。六月長約、七月入帳、方案拆分、生日與搬遷打算。↩

68. 萊恩，202605 內容實驗室報告｜不好看的話生活就沒意思了，2026-06-09。台南日常、交通與參與社群；文中月收與設公司目標未當成實際成果。↩

69. 萊恩，202606 內容實驗室報告｜悲喜交加 30 歲，2026-07-02。六月長約、七月入帳、方案拆分、生日與搬遷打算。↩

70. 萊恩，202609 內容實驗室報告｜卡卡人生動起來，2026-10-16。本文未沿用原文工時增幅的算術錯誤，也不把作者推測的旅遊聯盟歸因機制當成已驗證事實。↩

71. 萊恩，2023 自由工作報告，2024-01-06 發表，後更新。包含 2021 年起接案、案源中斷、月費與寫手合作、塔羅項目；所有收入數字均為自報。↩

72. 萊恩，《塔羅牌新手入門：做自己的解讀者》公開書介，2026-10-25 查閱；初版預購見 2024 年商城公告。學習經歷與諮詢量由作者自述。↩

73. 萊恩，《塔羅牌新手入門：做自己的解讀者》公開書介，2026-10-25 查閱；初版預購見 2024 年商城公告。學習經歷與諮詢量由作者自述。↩

74. 萊恩，《敘事塔羅》閱讀心得，2025-02-11，02-12 更新。↩

75. 萊恩，免費線上塔羅抽牌工具，2026-10-25 檢視公開介面。只描述功能與商品連結，未將其解讀效力或軟體製作方式視為已驗證；目前未取得足以確認誰撰寫程式、是否由 AI 協作編碼的資料。↩

76. 萊恩，202608 內容實驗室報告｜客戶不再需要我，是這個月最好的消息，2026-09-08。包括未設公司、轉包提議、計時漏記、獵頭與日文學習等本人敘述。文中網站表單事件混合不同動作，本文未將其當成顧問詢價數。↩

77. 萊恩，202609 內容實驗室報告｜卡卡人生動起來，2026-10-16。本文未沿用原文工時增幅的算術錯誤，也不把作者推測的旅遊聯盟歸因機制當成已驗證事實。↩

78. 萊恩，萊恩日誌六季節目介紹／EP0，2026-05-25。早期合作人原文寫 West；日本講座的 Weis 另見 2026 年 3 月月報，本文未將兩者合併。↩

79. 萊恩，我以為是茶的問題，2026-03-23。本文使用其個人經驗，不沿用文中轉述的外部生產力數字。↩

80. 萊恩，看懂你的搜尋資產：37 單元免費課程，2026-10-25 查閱。影片有各自作者；本文描述課程策展形式與證據標示，不替所有 SEO 主張背書。↩

81. 萊恩，202606 內容實驗室報告｜悲喜交加 30 歲，2026-07-02。六月長約、七月入帳、方案拆分、生日與搬遷打算。↩

82. 萊恩，替自己拍一張 30 歲快照／EP185，2026-06-24，節目精華文章；生日與企劃同期紀錄另見六月月報。↩

83. 萊恩，202608 內容實驗室報告｜客戶不再需要我，是這個月最好的消息，2026-09-08。包括未設公司、轉包提議、計時漏記、獵頭與日文學習等本人敘述。文中網站表單事件混合不同動作，本文未將其當成顧問詢價數。↩

84. 萊恩，202609 內容實驗室報告｜卡卡人生動起來，2026-10-16。本文未沿用原文工時增幅的算術錯誤，也不把作者推測的旅遊聯盟歸因機制當成已驗證事實。↩