

課程名稱：18372_卡片盒筆記法：建構第二大腦 課程摘要

本摘要由 Gemini AI 協助生成，僅供參考

1. 適合對象與能力門檻

- **適合族群：**初學者 / 職場新鮮人 / 中階主管 / 老闆 / 特定職種（如內容創作者、知識工作者、自媒體經營者、學生，以及常面臨專案拖延、卡關或筆記記了卻找不到/不會用的人）。
- **能力門檻：**入門。不需要繁複的軟體技術或程式編程基礎，講師重點強調建構正確的卡片盒筆記觀念、邏輯架構與寫作思考習慣。

2. 課程核心大綱與架構圖

- **章節架構：**
 - **章節一：AI 時代下「第二大腦」與卡片盒筆記的價值** — 解析 AI 為何是「放大器」而非「金雞母」，說明為何需要建立個人卡片盒來打造不可替代的獨特性。
 - **章節二：卡片盒筆記法全貌與五大筆記分類** — 運用樂高積木譬喻，拆解「靈感筆記、文獻筆記、永久筆記、索引筆記、12 個主題筆記」的由左至右產出與由右至左篩選流程。
 - **章節三：一則好筆記（積木）的四大核心特性** — 剖析永久筆記的「連結性、原子化、可擴展性、再訪性」，並學習以「白話文/成語式」撰寫筆記標題。
 - **章節四：結合時間壓力的「工作誌」與專案推進** — 結合無時間限制的「知識庫」與有截止時間（Deadline）的「專案任務」，建立每天高效對焦的「工作誌」索引。
 - **章節五：AI 助理與卡片盒筆記的實戰協作 Prompt** — 示範如何透過 AI（如 Heptabase / Gemini / ChatGPT 整合）針對個人卡片盒進行「延伸想法、批改筆記、觀點質疑與盲點反駁」。

3. 必備前置知識清單

- **基礎數位工具操作能力：**具備使用電腦/手機軟體、數位筆記工具（如 Heptabase、Obsidian、Notion 或語音轉文字 App）之經驗即可。

- **個人卡關經驗認知**：了解自己常見的資訊焦慮、筆記散落或寫作卡關問題，帶著個人問題意識學習效果最佳。

4. 專有名詞與概念辭典

- **AI 是放大器 (Amplifier)**：AI 不是生成獨特創意的金雞母，而是根據你輸入的 Prompt 與素材進行放大的工具；底層必須輸入屬於個人獨特的卡片盒筆記（經驗、故事、靈感），產出才不會平庸。
- **五大筆記分類（卡片盒流向）**：
 - **靈感筆記（透明積木）**：突發奇想、閃過腦海的粗糙想法或問句，隨手捕捉的草稿。
 - **文獻筆記（多色積木）**：閱讀書籍、聽演講或看影片時，用自己的話摘錄並加上個人想法的讀書/摘要筆記。
 - **永久筆記（黃金積木）**：把靈感與文獻萃取成約 200~300 字、具備完整肯定句標題、能獨立表達單一觀念的最小知識單元。
 - **索引筆記（積木清單）**：將特定主題（如時間管理）下眾多永久筆記進行子標題分類與超連結整理的大綱頁面。
 - **12 個主題筆記（過濾器）**：依據個人能力圈與最關心的 12 個核心領域設定的知識篩選器，不在範圍內的資訊直接捨棄。
- **工作誌 (Work Log)**：連結「無時間限制的知識庫」與「有截止時間 (Deadline) 的專案」的每日核心索引筆記，確保有限時間優先投入在最重要的任務上。

5. 課程學習職能對照

- **對應職能名稱**：知識管理師 / 內容行銷企劃 / 個人品牌創作者 / 專案管理師
- **主要工作任務/能力指標**：
 - **[分析與決策能力]**：能運用 12 個主題篩選器進行資訊過濾，並透過索引筆記梳理結構化的個人知識體系與專案優先順序。
 - **[工具操作與執行能力]**：能將閱讀/聽講內容轉化為「原子化」永久筆記，並能操作數位卡片盒結合 AI Prompt 進行個人化內容產

出與專案推進。