

4-7：GPT-5 記憶升級 × Meta Prompt 工具人 × 個人 AI OS

單元目標

- 學會將 **三類記憶** (**事實 / 偏好 / 上下文**) 寫入 GPT-5 並設定更新規則。
- 掌握 **Meta Prompt 工具人** 的設計方法，讓 GPT-5 幫你優化 Prompt。
- 學會打造 **跨平台 AI 個人作業系統 (OS)**，整合記憶、角色、流程與自動化。

核心概念說明

1. GPT-5 記憶功能升級

- 與 GPT-4 最大差異：GPT-5 的記憶可「自動更新」，更像一份動態資料庫。
- **三類記憶**：
 - **事實型**：不會改變的背景資訊 (例：我是 AI 教學講師)。
 - **偏好型**：語氣、格式、互動喜好 (例：請用朋友聊天風格回答)。
 - **上下文型**：特定專案或任務的前情提要 (例：這堂課已經設計好課綱，不用再重拆)。
- **關鍵**：要設定「更新規則」，避免舊資訊堆積。

2. Meta Prompt 工具人

- **定義**：一個專門負責「優化你輸入的 Prompt」的角色。
- **功能**：
 - 幫你檢查 Prompt 是否缺少元素。
 - 自動生成多個版本，幫你挑選最適合的。
 - 模擬不同語氣，預測哪種效果較佳。

範例：「你是一個 Meta Prompt 助手，請幫我優化以下 Prompt：
『幫我寫一段招生文案』。條件：語氣像 IG 貼文，限制 100 字內。」

輸出：

- 版本 A：偏故事化開場
 - 版本 B：偏挑釁口吻
 - 版本 C：偏數據說服
- 並附上最佳推薦理由。

3. 個人 AI OS 升級版

GPT-5 可以讓「個人 OS」更完整，因為記憶、角色、流程能跨平台使用：

- **記憶模組**：儲存個人設定（身份、語氣、常用格式）。
- **角色模組**：不同角色（助教、寫手、客服）隨時切換。
- **流程模組**：輸入 → 回饋 → 優化 → 再輸出。
- **跨平台整合**：透過 Gmail、日曆、Docs、Notion、Make，串接日常工作。

操作任務引導

任務 1 | 建立記憶更新規則

請在 GPT-5 記憶功能中，新增以下設定：

- 如果課程名稱有變動 → 自動覆蓋舊資料。
- 如果語氣偏好更新 → 以最新版本為主。
- 如果上下文已過期（例：專案結束） → 自動移除。

任務 2 | Meta Prompt 工具人設計

建立一張角色卡：

- 身份：Meta Prompt 助手
- 任務：幫我檢查並優化 Prompt
- 語氣：專業但不嚴肅，清楚有條理

- 限制：只回傳修正版，不要執行任務

任務 3 | 個人 OS 流程圖設計

請繪製一份流程圖 (可用 Notion、Miro、Whimsical 或手繪)，包含：

1. 任務輸入 (你的指令)
2. 角色卡接手 (不同角色負責不同模組)
3. Meta Prompt 優化 (修正並再跑一次)
4. 最終輸出 (成果自動貼回 Notion / Google Sheet / Gmail)

課堂練習

1. 記憶實作：請同學把「事實 / 偏好 / 上下文」三段文字寫好，實際輸入 GPT-5 的記憶功能。
2. Meta Prompt 演練：每人寫一個模糊 Prompt，交給「Meta Prompt 助手」優化，並比較前後輸出。
3. OS 模擬操作：以「招生文案」為主題，演練以下流程：
 - 角色 A (嘴砲開場) → 角色 B (條列助教) → 角色 C (客服收尾)
 - 再請 Meta Prompt 檢查 → 優化後重新跑一次

Takeaway

- GPT-5 記憶功能 = 個人知識庫，需設定「更新規則」才能長期穩定。
- Meta Prompt 工具人能幫你節省試錯時間，把 Prompt 當成可進化的工具。
- 個人 AI OS 不只是單一角色，而是「記憶 × 角色 × 流程 × 平台」的整合。

延伸挑戰任務

- 設計一份「我的 AI 記憶管理表」，包含三類記憶與更新規則。
- 建立一個「Meta Prompt 庫」，列出三種用途（語氣優化、結構重組、格式控制）。
- 嘗試讓 GPT-5 幫你整合 Gmail + Google 日曆 + Notion，打造「跨平台 OS」。