

◆ ChatGPT 技能放大術 ◆

解放 **AI 潛能** 

打造高效協作流



整合個人AI系統



4-1

每次互動都要重講背景？
你可以讓 GPT 真正「懂你」



**學會使用 ChatGPT 的記憶功能
將個人偏好、語氣與任務上下文
轉化為長期共創的記憶欄位**



讓GPT真正“懂你”：記憶功能的深度應用

記憶 ≠ 聊天紀錄

很多人以為 GPT「會記得你說過的話」，但其實不是

聊天內容 = 暫存記憶（短期記憶）

記憶功能 = 長期共創模組（可被呼叫與引用）

GPT 的「記憶功能」是要你主動輸入、主動設計的

三類記憶架構的理解

明確每類記憶
的定義與應用
場景



類型	說明	範例
事實型	關於你不可變的背景事實	我是一位設計講師，主攻 Notion
偏好型	你說話風格、回覆偏好	我喜歡朋友式語氣，不要太嚴肅
上下文型	針對任務場景的使用設定	這堂課是為內容創作者設計的

記憶草稿的建立流程

STEP 1：事實型記憶填寫

- ． 你目前的職業 / 身份是？
- ． 你主要的專業領域與服務對象是誰？
- ． 有哪些知識領域你特別熟悉？

STEP 2：偏好型記憶填寫

- ． 你希望 GPT 說話像誰？（舉例：像你、像 podcast 主持人、像 TED 講者）
- ． 你喜歡哪些語助詞或語氣風格？
- ． 你希望 GPT 回覆的格式是怎樣？（條列式？腳本？開場三句？）

STEP 3：上下文型記憶填寫

- ． 你最近常用 GPT 做哪些任務？
- ． 有沒有固定任務格式？（例：每次都會請它幫我改寫社群貼文）
- ． 有沒有不想再重講的前情提要？（例：這門課已經設計過課綱，不用再拆）

課堂練習

請依下方格式，整理出一組記憶草稿，準備匯入你的 GPTs 或 ChatGPT 記憶欄位中：

我是_____，我主要做_____，我的語氣風格是_____，常見任務是_____，我希望你在回應我時記得這些設定，不需要每次重新問起。

建議彼此交換記憶草稿 → 互相給出修改建議 → 強化語氣與任務描述力

4-2

讓記憶成為你與 AI 長期共創的對話引擎



實際輸入屬於自己的偏好 / 事實 / 上下文記憶
建立可以長期使用、可重複引用的
AI 共創資料庫



核心概念說明

記憶不是越多越好，而是越明確越能引用

ChatGPT 的記憶功能並不「自己歸納重點」，它只能根據你輸入的文字去模擬反應

常見誤用：

- 把記憶當備忘錄，一股腦丟一堆資訊
- 沒分段、沒分類，GPT 根本不知道怎麼用
- 把記憶寫得像是履歷或行銷介紹，缺乏語氣邏輯與任務提示

正確設計方式：

- 每段記憶對應一個語氣模組或任務類型
- 保持簡潔，每段 1~3 句，內容聚焦於「你想讓 GPT 長期知道的行為特性」
- 可預先標上記憶類型，日後好追蹤與更新

操作任務引導

記憶類型	引導句
事實型記憶	我是一位（職業），我平常主要在做（領域），我最熟悉的受眾是（目標對象）
偏好型記憶	我的語氣偏好是（……），我希望你在回答時避免（……），我喜歡的格式是（……）
上下文型記憶	我最近常用 GPT 處理（任務），你不需要每次提醒我（已知資訊），請記得（我的任務邏輯）

建議寫完後，彼此交換記憶語句草稿，觀察是否：

- 有明確動作或輸出偏好？
- 是否能讓 GPT 聽起來「更懂你」？
- 是否語氣已能呼應角色或語境？

課堂練習

任務一：記憶語句上稿練習

將上表三類記憶語句，整合成一段完整的記憶描述，例如：

「我是自由接案者，專攻線上課程設計與語氣模組教學。我喜歡自然中帶點嘴砲的語氣，回應要條列清楚、例子接地氣。請記得我大多處理課程腳本與品牌定位內容，不需要再解釋什麼是 GPT。」

輸出完成後請貼入 ChatGPT 的記憶設定欄（或記錄於 GPTs 的 Custom Instructions）

4-3

讓 GPT 幫你優化 GPT
GPT 不只能回答，
更能幫你改 prompt！



學會設計並使用「meta prompt」
讓 GPT 成為你的提問教練、語氣模擬器
與內容優化師



核心概念說明

什麼是 meta prompt ?

meta prompt = 「你請 GPT 教你怎麼請它做事」

不是請它直接執行任務，而是請它：

- 改善你的 prompt
- 指出語氣與邏輯問題
- 幫你生成更精準的輸入句

類型	Prompt 示範	GPT 功能
一般 prompt	幫我寫一篇產品介紹文	執行任務
meta prompt	幫我優化這段產品介紹的 prompt，讓語氣更像 KOL、輸出限制在 100 字內	優化輸入

meta prompt 三種應用場景

1. 語氣優化：「請幫我讓這段 prompt 更像 IG 貼文語氣」
2. 結構重組：「請重排我這段提示的語序與段落邏輯」
3. 輸出格式控制：「請幫我在這段提示中加入『條列式輸出』的條件語句」

操作任務引導

任務範例：你現在這段 prompt 有沒有可能更強？

- 寫一段招生貼文
- 接著設計一段 meta prompt，例如：
 - 「幫我優化以下 prompt，讓它符合下列要求：
 - 語氣像爆款 YouTuber
 - 限制在 80 字
 - 要有明確的 CTA」
- 把這段 meta prompt + 原始 prompt 一起貼進 GPT，觀察它產出什麼版本

課堂練習：Prompt 自我優化實驗室

1. 每人寫一段原始任務 prompt (如：幫我寫一篇課程文案)
2. 設計一段 meta prompt，請 GPT 協助優化語氣與結構
3. 貼入 GPT 執行，將「優化後版本」與「原始版本」對照
4. 討論：GPT 修改了哪些句型 / 語氣 / 格式？哪裡更貼近你的需求？

meta prompt 結構公式

「請幫我優化以下提示句，使其符合以下條件：

- (語氣條件) - (格式條件) - (用途限制)

接下來是原始 prompt：_____」

4-4

讓 AI 成為共創夥伴 從單句操作升級為 AI 流程設計



學會設計「共創流程圖」
將語氣模組 × 記憶模組 × 回饋機制
整合為可視化的任務流程系統



核心概念說明

單句操作 ≠ 共創流程

大多數人還停留在「問一句，得一答」的互動模式。但當任務變得複雜，你就會發現：

- 要來回反覆溝通（不只是一次完成）
- 要換語氣試試看、換角色出馬
- 要知道下一步怎麼做（不能每次都從頭來）

這就是「AI 共創流程設計」要解決的問題：

讓任務有節奏、有邏輯、有角色分工，讓你從指令使用者變成任務設計者。

共創四階段結構（最小模型）

階段	行為	Prompt 操作重點
1. 輸入	給任務與限制	任務導向語句、格式條件、語氣提示
2. 回饋	GPT 產出初版	檢視語氣 / 內容邏輯 / 格式是否合用
3. 優化	輸入修正建議	使用 meta prompt、限制條件、模仿語氣
4. 再輸出	提出新版版本	比對差異、再進入下一輪共創

操作任務引導 STEP 1：流程卡片說明

請使用下列表格，初步拆解你的一個典型任務流程：

階段	操作說明	語氣設定	角色使用	限制條件
輸入階段				
回饋階段				
優化階段				
再輸出階段				

操作任務引導 STEP 2：流程視覺化練習

請依據上表內容，繪製你的「AI 共創流程圖」，可使用流程圖空白框架，或以以下方式標記節點：

[任務輸入]

↓（語氣 A）

[GPT 初版回應]

↓（meta prompt 優化）

[角色 B 上場再寫一版]

↓（格式限制 + 語氣微調）

[產出最終版]

一次扮演三個角色 = Agent

Planner：任務策劃師

- 功能：負責拆解任務，定義步驟，給每個人/角色不同的任務卡
- 舉例：把「寫一篇電子報」拆成標題生成、情境鋪陳、CTA設計三段

Executor：內容執行師

- 功能：照任務卡進行輸出，執行格式與語氣的內容輸出
- 可用語氣模組（ /simulate, /rewrite ）強化執行效率與品質：Parser

Verifier：內容驗證師

- 功能：檢查語氣是否一致、結構是否完整、是否符合原任務邏輯
- 提供「再優化建議」或進一步交接給下一輪產出

課堂練習

「建立 PEVFN 人格，讓 GPT 自己當 Agent」

1. 定義角色人格
2. 建立 PEV 三位一體執行官
3. 建立任務模組清單

操作指引請參見【補充講義】Vol.4 - PEV及補充人格

課後練習

「繪出你的共創流程地圖」

1. 選擇你最常處理的 AI 任務（例：寫課程貼文）
2. 回想你通常怎麼修改、怎麼來回與 GPT 合作？
3. 拆解成 3-5 個流程節點，標示語氣變化、角色切換與回饋節奏
4. 使用空白流程圖模板，完成「你的共創路線圖」

4-5

讓你的 GPT 是一支團隊
而不是單兵



**學會設計多角色結構
讓不同語氣與任務邏輯的GPT 助手
分工合作，執行複雜任務流程**



核心概念說明

單一角色的限制：你遇過這些狀況嗎？

- ． 同一個 GPT 回答太跳 tone，一下很嘴砲、一下太正經？
- ． 同一個角色要寫腳本、又要做邏輯拆解，風格混亂？
- ． 指令塞太多要求，反而 GPT「誰都不是、什麼都想幫你做」

這就是你需要建立 **AI 助手團隊 (Assistant Family)** 的時候！

多角色分工架構說明

類型	說明	範例角色名稱
主語氣角色	決定整體語氣基調與開場	嘴砲型開場寫手 GPT
功能執行角色	執行任務細節與模組轉換	條列拆解助教 GPT
風格潤飾角色	調整語氣、修辭與情緒力度	社群語氣潤稿師 GPT

每個角色都需定義：

- 身份語氣（像誰說話？）
- 任務功能（負責做什麼？）
- 邊界限制（不做什麼？）

操作任務引導 & 課堂練習：角色接力共創挑戰

角色名稱	身份設定	語氣風格	任務內容	限制條件

任務：請這三位角色接力完成一段課程招生貼文

角色 A（開場語氣）：寫出貼文第一段，用來吸引注意力

角色 B（內容助教）：整理課程三大模組亮點（條列式）

角色 C（語氣潤稿師）：統整語氣與節奏，調整語助詞與節奏感

接力 prompt 寫法範例

- 請你扮演一位風格像爆款 YouTuber 的社群開場寫手，幫我寫一段課程貼文開場，語氣要有勁、帶點挑釁感，字數控制在 60 字內。
- 接下來請用條列方式，幫我整理課程的三大模組，語氣轉為邏輯清晰、帶點教學感。
- 最後請模仿 IG 貼文語氣，統整整篇語氣、加上結尾 CTA。

課堂練習：PEV 專案（ Project ）

- 新增專案 Project，命名為 PRJ-PEVFN（名稱可以自訂）
- 於指令區域輸入：follow PEVFN's role and answer in detail
- 貼入 PEVFN 角色任務模組清單

操作指引請參見【補充講義】Vol.4 - PEV及補充人格

4-6

打造屬於你自己的 AI 個人操作系統（OS）



整合你建立的記憶欄位、語氣角色、任務模組
與共創流程，輸出一份可以重複使用、協作
共創、隨任務進化的 AI 作業系統設計書



核心概念說明

GPT 不是「有記憶就懂你」

→ 你需要一份能被執行、被交接的個人 AI 操作系統

過去幾堂課你學會了：

- 怎麼設計記憶欄位
- 怎麼建立語氣模組與角色群
- 怎麼操作多步驟共創流程
- 怎麼讓角色協作接力任務

現在要整合這些，變成一份能被你長期使用、也能交給別人複製的「AI 系統地圖」。

操作系統四大核心模組

模組類型	功能說明	實作重點
記憶欄位模組	設定語氣偏好、任務背景、常用語句	用於 ChatGPT Memory 或 GPTs Custom Instructions
語氣角色模組	模仿誰、怎麼說、語助詞節奏	可配合每個任務切換語氣模板
任務流程模組	步驟邏輯、角色切點、格式輸出條件	對應日常任務流程卡（輸入 → 回饋 → 優化）
系統啟動語句	一段可以叫醒你整套系統的話	包含身份、任務範圍、語氣與流程條件的總合句式

操作任務引導

請使用以下結構，完成你的《AI 操作系統設計書》初稿：

■ 記憶欄位總表

- 我的身份與背景是...
- 我的語氣偏好是...
- 我的任務場景與常用格式是...
- 我不希望你做的事是...

■ 語氣角色總表

角色名稱	語氣風格	常用場景	禁用語氣 / 限制條件

任務流程設計（任務主控台）

任務類型	指派角色	語氣模組	共創流程卡片節點
IG 招生文	嘴砲型開場寫手 → 條列拆解助教 → 潤稿師	社群語氣 A	開場→拆解→CTA
教學簡報稿	認真助教 → 邏輯顧問	講師語氣 B	條列→定義→摘要

課堂練習：AI 系統設計實作

活動 1：填寫你的「個人操作系統藍圖表」

- 現場提供空白模板（Notion 框架 / 紙本手填）
- 完成：記憶欄位 + 角色卡 + 任務流程規劃

活動 2：角色接力模擬

- 選一個你擅長的任務（如寫講義、做文案、拆報告）
- 用你自己設計的 AI 操作系統，完成三步驟共創任務（角色指派 × 語氣切換 × 回饋修正）