

◆ 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

/ 課程講義 /

單元 4-1：每次互動都要重講背景？你可以讓 GPT 真正「懂你」	4
學習目標	4
核心概念說明	4
操作任務引導	5
課堂練習	5
Takeaway	6
單元 4-2：讓記憶成為你與 AI 長期共創的對話引擎	7
學習目標	7
核心概念說明	7
操作任務引導	8
課堂練習	8
Takeaway	9
延伸挑戰任務	9
單元 4-3：讓 GPT 幫你優化 GPT：GPT 不只能回答，更能幫你改 prompt！	10
學習目標	10
核心概念說明	10
操作任務引導	11
課堂練習：Prompt 自我優化實驗室	12
Takeaway	12
延伸挑戰任務	12
單元 4-4：讓 AI 成為共創夥伴：從單句操作升級為 AI 流程設計	13
學習目標	13
核心概念說明	13
共創四階段結構（最小模型）	14
操作任務引導	14
課堂練習	15
Takeaway	15
延伸挑戰任務	15
單元 4-5：讓你的 GPT 是一支團隊，而不是單兵	16
學習目標	16
核心概念說明	16
多角色分工架構說明	17
操作任務引導	17
課堂練習：角色接力共創挑戰	17
接力 prompt 寫法範例：	18
Takeaway	18
延伸挑戰任務	18

單元 4-6：打造屬於你自己的 AI 個人操作系統 (OS)	19
學習目標	19
核心概念說明	19
操作系統四大核心模組	20
操作任務引導	20
課堂練習：AI 系統設計實作	21
Takeaway	21
延伸挑戰任務	22

單元 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

學習目標

- 知道什麼是 ChatGPT 的三類記憶（事實型 / 偏好型 / 上下文型）
- 能辨識哪種內容該寫進記憶欄位，哪些其實只是單次輸入
- 初步整理出個人專屬的 AI 記憶草稿（可用於 GPTs 或記憶功能）

核心概念說明

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

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	關於你說話風格、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」

操作任務引導

請你嘗試回答下列問題，初步建立你的記憶欄位草稿：

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

Takeaway

- GPT 的記憶功能可以大幅減少重複說明時間，讓共創更穩定
- 三種記憶類型對應不同輸入欄位，記憶設計要能被引用
- 寫記憶 $\neq$ 寫履歷，而是寫「讓 GPT 懂你說話邏輯的提示語」

延伸挑戰任務

請回家後執行以下操作：

1. 登入 ChatGPT，開啟 [記憶管理] 功能
2. 將你今日寫下的三段記憶草稿，貼入設定欄位中
3. 和 GPT 對話時觀察：它是否真的「記得你」？語氣是否更像你？

單元 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

學習目標

- 能清楚區分三類記憶的使用邏輯與語句設計方式
- 寫出可輸入 ChatGPT 記憶功能的三段記憶語句
- 建立與角色 / 語氣模組對應的記憶架構 (可日後引用)

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

請使用下列表格，完成你的三類記憶語句：

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)

Takeaway

- 每段記憶都是你與 GPT 建立默契的「語氣資料庫」
- 記憶語句要短、準、可引用，便於長期穩定使用
- 你不只在寫設定，而是在設計一組能「理解你個性與習慣」的 AI 助理模組

延伸挑戰任務

1. 根據今天的語氣角色模組，額外撰寫三組偏好型記憶語句
2. 嘗試使用記憶語句指派角色任務，例如：「你是一位講義設計師，請根據我的語氣記憶，幫我設計這段課程摘要」
3. 製作一份「記憶欄位管理表」，包含記憶類型、建立日期、對應角色與範例用途

單元 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

學習目標

- 瞭解什麼是 meta prompt，以及它與普通 prompt 的差別
- 能撰寫一段請 GPT 幫你優化 prompt 的 meta prompt
- 掌握 GPT 回饋語氣 / 格式 / 邏輯的指令技巧
- 建立屬於自己的 prompt 優化迴圈流程

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

比較一下兩者差別

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？

請先完成下列兩個欄位：

任務	你目前的原始 prompt 是什麼？
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：

1. 語氣像爆款 YouTuber
2. 限制在 80 字
3. 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：_____」

Takeaway

- meta prompt 是一種「請 GPT 教你更會用 GPT」的進階技巧
- 它可大量節省你反覆試錯的時間，建立自我修正與風格進化流程
- 與記憶與語氣模組結合後，可生成一套可複用的提問優化架構

延伸挑戰任務

1. 建立一個「meta prompt 模版庫」，區分語氣、格式、任務三類用途
2. 實測：使用 meta prompt 對照三版本輸出，觀察語氣與結構差異
3. 請 GPT 幫你生成一個「prompt 改寫工具人」的角色卡，輸入初稿後自動優化

單元 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

學習目標

- 了解 GPT 共創流程的邏輯結構（輸入 → 回饋 → 優化 → 再輸出）
- 學會設計流程卡片與語氣 / 角色切換點
- 畫出屬於自己的 AI 共創流程圖，能指導日後任務操作與角色指派

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				

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]

課堂練習

活動任務：「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」

可使用流程卡片模板組合（現場提供印刷卡 / Notion 框架）

Takeaway

- 共創流程 ≠ 問完就結束，而是可以持續對話、回饋、優化的合作節奏
- 流程圖讓你掌握「哪一步該誰來處理」「語氣該怎麼切」「如何回饋更有效」
- 一旦完成流程設計，你就能複製這個系統到任何任務上使用

延伸挑戰任務

1. 選擇另一個不同場景任務（如寫電子報、設計 FAQ、規劃教材），畫出專屬共創流程圖
2. 設計角色與語氣切換的提示語清單，整合進每個流程節點中
3. 用 Notion / Miro / Whimsical 建立你的「AI 共創流程卡片系統」

單元 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

學習目標

- 瞭解什麼是一人多角色架構與角色接力模式
- 建立三個功能型角色（語氣 × 任務 × 邊界）
- 設計角色接力任務流程，完成一次多角色共創實作

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

請用下列表格，設計你的三位 AI 助手角色：

角色名稱	身份設定	語氣風格	任務內容	限制條件

補充提示：可參考你之前建立的記憶語句與語氣模組，延伸轉化為角色設定

課堂練習：角色接力共創挑戰

任務：請這三位角色接力完成一段課程招生貼文

1. 角色 A（開場語氣）：寫出貼文第一段，用來吸引注意力
2. 角色 B（內容助教）：整理課程三大模組亮點（條列式）
3. 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。」

Takeaway

- 單一角色無法滿足多樣任務與語氣需求，建立角色群才能穩定輸出
- 每位角色都要有清楚的功能定位與邊界規則
- 多角色協作 $\neq$ 混亂，而是「組成你內心的團隊小劇場」

延伸挑戰任務

1. 製作一張「角色家庭卡」(Assistant Family Sheet)，記錄所有角色語氣與任務分工
2. 為你日常三種任務（寫文案、摘要、邏輯拆解）建立各自的角色組合
3. 嘗試在 GPTs 或自動化工作流中，設計角色接力的語氣 / 任務切換提示語

單元 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

學習目標

- 完整規劃一份 AI 操作系統設計書 (記憶 × 語氣 × 角色 × 任務流程)
- 建立「任務主控台」邏輯，能一鍵切換語氣、角色與流程模組
- 理解如何運用設計書作為 Notion 導圖、GPTs 設定或 Make 自動化基底

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）

Takeaway

- 你的 AI 作業系統 ≠ 單一 prompt，而是一組「語氣 × 任務 × 記憶 × 流程」的模組化協作工具
- 系統設計後可複製到：GPTs、Notion、教案工作表、Make 自動化流程
- 長期使用能進化成：你的內容產出輔助系統、知識管理流程或工作培訓 SOP

延伸挑戰任務

1. 將本單元操作表輸出為 Notion 模板，建立「我的 AI 操作系統資料庫」
2. 選擇三項你未來常用的任務，為每一項設計專屬流程卡與角色接力節點
3. 請同學幫你測試操作系統，進行一次交接共創，觀察語氣與結構穩定度