

一日實戰工作坊

高效團隊與 AI 實際應用

學員講義

從「會問 AI」到「親手做出自動化小工具」，一天走完

授課教師：吳佳敏 老師

第一段 | AI 溝通基本功

單元 1 | AI 是怎麼「想」事情的

看懂 AI 的運作原理，之後每個提問技巧才有道理可循。

- AI 的本質是「機率接龍」：根據你給的文字，一個字一個字猜「下一個最可能出現的字」。
- 你給的線索越模糊，它猜得越籠統。模糊的問題，只會換來模糊的答案。
- 把 AI 當成「聰明、但完全不了解你的新同事」：背景交代得越清楚，產出越到位。

 我的筆記

單元 2 | 提示詞五要素 (RTCFE)

一個提問框架，五欄填完，AI 的回答品質立刻不一樣。

字母	要素	問自己
R	角色 Role	要 AI 扮演誰？（例：資深行政主管）
T	任務 Task	具體要它做什麼？（例：擬一封婉拒信）
C	背景 Context	它需要知道哪些前情？（對象、場合、限制）
F	格式 Format	要什麼樣子？（字數、條列、表格、語氣）
E	範例 Example	給一個好例子，讓它模仿

- 課堂練習：從工作或生活挑一個真實任務，五欄各寫一行，貼給 AI 比較前後差異。

 我的筆記

單元 3 | 五大陷阱與應對

AI 會出的五種錯，以及每一種的應對句（完整應對提示詞見課程網站本單元，可直接複製）。

- **幻覺**：一本正經地編造不存在的資料。應對：要求附來源，重要數字與文獻自己查證。
- **過時**：用舊資料回答新問題。應對：先問它知識日期，需要時要求上網查最新。
- **胡說**：過度自信、講錯不臉紅。應對：追問「你確定嗎？有沒有例外？」
- **討好**：順著你的話說，不敢反駁。應對：請它「唱反調，指出我的盲點」。
- **泛化**：回答空泛、放諸四海皆準。應對：給範例、限定字數與格式。

📖 我的筆記

單元 4 | 三家主流 AI 怎麼選

ChatGPT、Gemini、Claude 各自的強項與選用時機（詳細對照表見課程網站）。

- **核心心法**：問題多半出在「怎麼問」，不在「用哪家」。同一個模糊提問，換哪家都空泛。
- **起步建議**：先挑一家用熟、把提問功練起來，再依任務特性換工具。

📖 我的筆記

第二段 | 打造你的 AI 助理

單元 5 | Agent 與 Chatbot 的差異

- Chatbot 是「有問必答」；Agent 是「照你的規矩、替你辦事」。
- 三大差異：記憶（記得你的偏好與資料）、工具（能查能算能動手）、工作流（會照步驟完成任務）。

 我的筆記

單元 6 | Agent 三元素

設計一個好助理的公式。

- 公式：三元素 = 角色設定 + 知識庫 + 行為規則。
- 講清楚它是誰（角色）、給它該讀的資料（知識庫）、規定它怎麼做事（規則）。
- 規則要具體：「回答保持 200 字內、先給結論、引用知識庫時標出處」比「請專業一點」有效得多。

 我的筆記

單元 7 | GPTs / Gems / Projects 三大平台對照

- 三家都能做「無程式碼 AI 助理」：ChatGPT 的 GPTs、Gemini 的 Gems、Claude 的 Projects。
- 差異在建立門檻、知識庫容量與分享方式（對照表見課程網站本單元）。
- Claude Projects：免費版可少量建立，重度使用需 Pro。

 我的筆記

單元 8 | 動手做：Gemini Gems 專屬助理 ✨ 動手做

產出目標：一個屬於你工作情境的 AI 助理第 1 版。

- ① 開 gemini.google.com，登入 Google 帳號，找到「Gem 管理員」→ 建立新 Gem。
- ② 用「三元素」寫指令：它是誰（角色）、遵守什麼規則（行為）、語氣與格式要求。
- ③ 上傳知識庫檔案（你的 SOP、講義、常見問答；今天請用去識別化的範例資料）。
- ④ 儲存後立刻測試：問它 3 個真實問題，檢查回答有沒有真的用到你的知識庫。

提醒：課堂練習別上傳真實個資與機密文件，先用範例檔養成習慣。

 我的筆記

第三段 | 進入 Vibe Coding

單元 9 | Vibe Coding 心法

不自己寫程式，用白話講想法、讓 AI 寫，你負責當個好產品經理。

- 你是產品經理，AI 是工程師：把需求講清楚，比會寫程式重要。
- 一次只做一小步，做完就驗收，不要全部做完才一起測。
- 出錯不用怕：把錯誤訊息「原樣」丟回給 AI，就是最好的除錯法。

 我的筆記

單元 10 | 動手做：環境設定 (VS Code + AI 助手) 動手做

照課程網站的「環境設定速查」逐步操作，完成後勾選下面檢核：

- ☐ VS Code 裝好，介面是繁體中文
- ☐ (Windows) Git 裝好：終端機打 `git --version` 看得到版本號
- ☐ Codex 擴充裝好 (作者 OpenAI)，用 ChatGPT 帳號登入成功 (免費帳號可用)
- ☐ 認識 Gemini Code Assist (目前個人帳號不可用，企業帳號才能登入)
- ☐ 裝好 3 個擴充：Live Preview、vscode-pdf、Markdown All in One
- ☐ 測試：新建乾淨資料夾 → VS Code 開啟 → 對 Codex 說「幫我做一個會顯示今天日期的網頁」

提醒：不要直接對整個桌面或文件資料夾開工，一定先建一個「給 AI 用」的乾淨資料夾。

 我的筆記

單元 11 | 說明書檔：AGENTS.md

- 放在專案資料夾最外層 (根目錄) 的「工作說明書」，AI 一開工就會自動讀。
- AGENTS.md 是跨工具通用標準：Codex、Cursor、Copilot、Gemini CLI 都認得，內容寫一份就好。

- 寫了它，你就不必每次開工都重新交代規則，AI 永遠記得這個資料夾的做事方式。

📖 我的筆記

單元 12 | 動手做：寫一頁 AGENTS.md ✂ 動手做

先把開場指令貼給你的 AI，讓它用問答帶你寫出來：

🗨 開場指令（貼給 Codex 或任何 AI）

你是一位很有耐心的文件自動化家教，請記得我完全沒有程式背景。我想在一個資料夾裡放一份「說明書檔」，讓 AI 每次都記得這個資料夾要做的事：每月把各部門的簡報（PPT）彙整成一份給主管看的報告。請用最白話的方式，一個問題一個問題地問我（例如檔案放哪、要保留什麼、最後要什麼格式），再幫我把答案整理成一份 AGENTS.md 的內容給我。我們一步一步來，先問我第一個問題。

參考成品（照著改成你的版本）：

🗨 AGENTS.md 範例

每月部門彙整（專案說明書）

你的角色

你是這個資料夾的助理。我完全不寫程式，請用白話帶我，一次一步。

這個專案在做什麼

每月底各部門交一份簡報（.pptx）放進「收件匣/」。

你的工作：篩選、整理成一份給主管看的彙整報告，存進「產出/」。

鐵則

1. 不要把收件匣內容「全部」塞進報告，只挑重要的（與本月 KPI 有關、每部門最多 5 條），其餘列入捨棄清單。
2. 產出正式檔之前，先給我一份「捨棄清單」，我確認後才繼續。
3. 不要刪除或覆蓋「收件匣/」的原始檔；處理完搬到「封存/」。
4. 涉及個資的段落先標記、問我，不要外傳。

- 訣竅一：規則要具體可照做，「每部門最多 5 條」勝過「整理乾淨一點」。
- 訣竅二：「不要做什麼」也要寫進去，例如「不要刪原始檔」。

📖 我的筆記

第四段 | 自動化壓軸實作

單元 13 | 資料庫循環系統

自動化工具的共同骨架，看懂它，第 14 站你就知道自己在做什麼。

- 三步循環：資料進來 → AI 處理 → 結果存回。全程不需要人按按鈕。
- 四件套：Google Form (收資料) + Sheets (當資料庫) + Apps Script (自動化引擎) + Gemini API (AI 大腦) 。
- 為什麼選 Apps Script：完全免費、掛在 Google 帳號裡、跟試算表天生一對。
- Gemini API 有免費額度 (約每分鐘 15 次、每天 1500 次)，個人練習綽綽有餘。

📝 我的筆記

單元 14 | 動手做：AI 偽命理師 ✂ 動手做

產出目標：一頁表單，選星座問運勢，AI 回一段解讀，且每筆問答自動存進你的試算表。做完它，你就親手跑完一次完整的資料循環。(純娛樂，不是真的算命)

六個步驟：

- ① 到 Google AI Studio 拿一把免費的 Gemini API 金鑰 (金鑰 = 你的會員卡，妥善保存)
- ② 開一份新的 Google 試算表 → 擴充功能 → Apps Script
- ③ 把「後端需求」貼給 AI，請它寫好並教你貼進 Apps Script
- ④ 把「表單頁需求」貼給 AI，做出使用者看到的頁面
- ⑤ 部署成 Web App (過程會要求授權，跟著畫面按)
- ⑥ 打開網址算一卦 → 回試算表看是否多了一列

🗨 開場指令 (先貼這段，讓 AI 當你的家教)

你是一位很有耐心的程式家教，專長是用 Google Apps Script 把 AI 和 Google 試算表串成小工具。我完全沒有程式背景，請一步一步帶我做出一個「AI 偽命理師」網頁：使用者選一個星座、一個想問的面向，AI 回一段純娛樂的運勢解讀，每次的提問和回覆都自動存進我的 Google 試算表。請一次只教一步，明確告訴我點哪裡、貼哪一段，等我

說「好了」再繼續；遇到要我自己操作的雲端設定（申請 Gemini 金鑰、授權、部署上線）請放慢、用最白話的方式帶。AI 模型請選比較輕量、通常比較不塞車的款，例如 gemini-2.5-flash-lite。我們開始吧。

🗨 步驟③：後端需求

幫我做這個偽命理師的「後端」（在背後做事、使用者看不到的那部分）：收到使用者選的星座和想問的面向後，配上一段「你是一位幽默溫暖的偽命理師、純娛樂、不是真的算命」的指示，交給 Gemini 想出一段運勢解讀，再把使用者的選擇和 AI 的回覆存成我試算表的一列。

🗨 步驟④：表單頁需求

幫我做這個偽命理師的「表單頁」（使用者看到、會操作的那一頁）：標題「👤 AI 偽命理師」、底下小字「純娛樂，不是真的算命」；讓使用者選一個星座、選一個想問的面向（今日運勢、愛情、課業事業、財運、人際、健康），可以填暱稱和補充一句話，再按一個「幫我算一卦」的大按鈕；按下去就把使用者的選擇送給剛剛那段後端，再把 AI 回的運勢顯示出來。配色用青綠色，可愛一點。

關鍵觀念：AI 指令和金鑰都放在後端（Apps Script），不放前端網頁。前端看得到的東西，藏不住秘密。

📝 我的筆記

課後資源與回家挑戰

複習連結

今日課程專屬連結（14 個單元照今天的順序重播）：

<https://reurl.cc/YmW8vo>



課程網站（完整教材，隨時複習）：

<https://reurl.cc/KExMbm>



回家挑戰（挑一個做）

- 把今天的 Gems 助理再餵一份知識庫檔案，觀察回答有什麼不同。
- 幫自己電腦裡一個常用的資料夾寫一份 AGENTS.md，下次開工看 AI 是不是真的照做。
- 把偽命理師換個主題：只改後端那段「角色指示」，變成意見回饋箱或心情樹洞。

三句話帶走

- 模糊的問題只會換來模糊的答案，先把話講清楚。
- 自動化交出去的是重複勞動，關鍵決定留在自己手上。
- 金鑰等同密碼：藏在後端、不進截圖、不上公開網站。