

模組 0

學前準備

課程介紹 · 帳號設定 · 課前自我檢測

⌚ 片長：3分鐘

您知道在疾管署， 哪些事情 AI 能幫您做—— 哪些又絕對不能輸入嗎？

很多人開始用 AI，卻不確定邊界在哪裡。

這門課，30 分鐘讓您從零開始，安全又有效地用 AI 工作。

完成後，您將能夠：

- 1 說出 AI 的三項能力與兩個絕對禁止事項
- 2 用 RTFC 框架寫出有效的 Prompt
- 3 在公文、資料整理等五種業務情境中，實際套用 AI 協助

課程架構：六個模組

模組 0 學前準備

確認 AI 工具帳號設定完成

10 min

模組 1 認識生成式 AI

了解能做什麼、不能做什麼，及資安規範

15 min

模組 2 Prompt 四要素

掌握 R-T-F-C 核心框架

20 min

模組 3 文書處理應用

公文、會議紀錄、Email

20 min

模組 4 資料整理應用

Excel 公式、摘要、圖表說明

25 min

模組 5 進階技巧

多輪對話、常見錯誤、持續學習

15 min

本模組包含三個單元

- 單元 0.1 課程介紹與學習目標

觀看 3 分鐘影片，了解整體課程架構

- 單元 0.2 AI 工具帳號設定

ChatGPT / Claude / Gemini 三擇一，完成帳號設定

- 單元 0.3 課前自我檢測

5 題輕鬆測驗，了解目前 AI 認識程度（不計分）

如何使用這個平台

- 點擊左側「單元導覽」，依序或跳躍學習
- 每個單元有互動練習，完成自動記錄進度
- Prompt 食譜庫：直接複製可用的 Prompt 模板
- 行動裝置友善，可隨時隨地學習
- 建議：先完成線上自學，實體課更能深入討論

三大 AI 工具比較

工具	開發商	免費方案	特點
ChatGPT	OpenAI	有 (每日限量)	使用最廣泛、功能豐富
Claude	Anthropic	有 (每日限量)	長文處理佳、注重安全
Gemini	Google	有 (Google 帳號)	整合 Google 生態系
Copilot	Microsoft	有 (Bing 整合)	整合 Office 365 應用

ChatGPT 帳號設定步驟

- 前往 chat.openai.com
- 點擊「Sign up」（註冊）
- 使用 Email 或 Google / Microsoft 帳號註冊
- 完成電子郵件驗證
- 登入後即可使用免費版



免費版即足夠本課程所有練習，無需付費升級

Claude 帳號設定步驟

- 前往 claude.ai
- 點擊「Start for free」
- 使用 Email 或 Google 帳號註冊
- 完成手機號碼驗證
- 登入後即可使用



免費版每日有訊息數量限制，足夠一般練習使用

Gemini 帳號設定步驟

- 前往 gemini.google.com
- 使用您的 Google 帳號登入
- 同意使用條款
- 即可開始使用



如果您已有 Google 帳號，無需額外註冊

帳號設定檢核清單



已選擇至少一個 AI 工具並完成註冊



已成功登入並看到對話介面



已嘗試送出一則測試訊息（如「你好」）



已確認 AI 能正常回覆

重要資安提醒

 使用 AI 工具時，請勿輸入任何機密資料、個資或敏感資訊。

- 個人資料（姓名、身分證字號、電話、地址）
- 機密公務文件
- 尚未公開的疫情數據

詳細資安規範將在模組 1 完整說明。

課前自我檢測 第1題 / 共5題

什麼是「生成式AI」？

✓ 能夠根據提示產生文字、圖片等新內容的AI

不是：搜尋引擎、是非題程式、電腦病毒



課前自我檢測 第 2 題 / 共 5 題

「Prompt」（提示詞）指的是什麼？

✓ 我們輸入給 AI 的指令或問題

不是：AI 的品牌、AI 的回覆、程式語言



課前自我檢測 第 3 題 / 共 5 題

以下哪項「不應該」輸入 AI？

✓ 包含民眾姓名與身分證字號的個案資料

可以輸入：公開文字、翻譯、無敏感內容的大綱



課前自我檢測 第 4 題 / 共 5 題

使用 AI 輔助工作時，哪個做法最正確？

✓ AI 產出的內容需要審核與確認後才能使用

錯誤：完全相信 AI、完全不能信任 AI



課前自我檢測 第 5 題 / 共 5 題

哪種 Prompt 寫法比較好？

✓ 「請撰寫一篇 300 字的登革熱預防衛教文章，對象是一般民眾」

差：「寫一篇文章」「幫我做事」「登革熱」



帳號設定好了嗎？
準備好就前往模組 1！

► 前往模組 1：認識生成式 AI