

AI 協作工作流：從對話到生產力

如何讓 AI 成為你的超級實習生

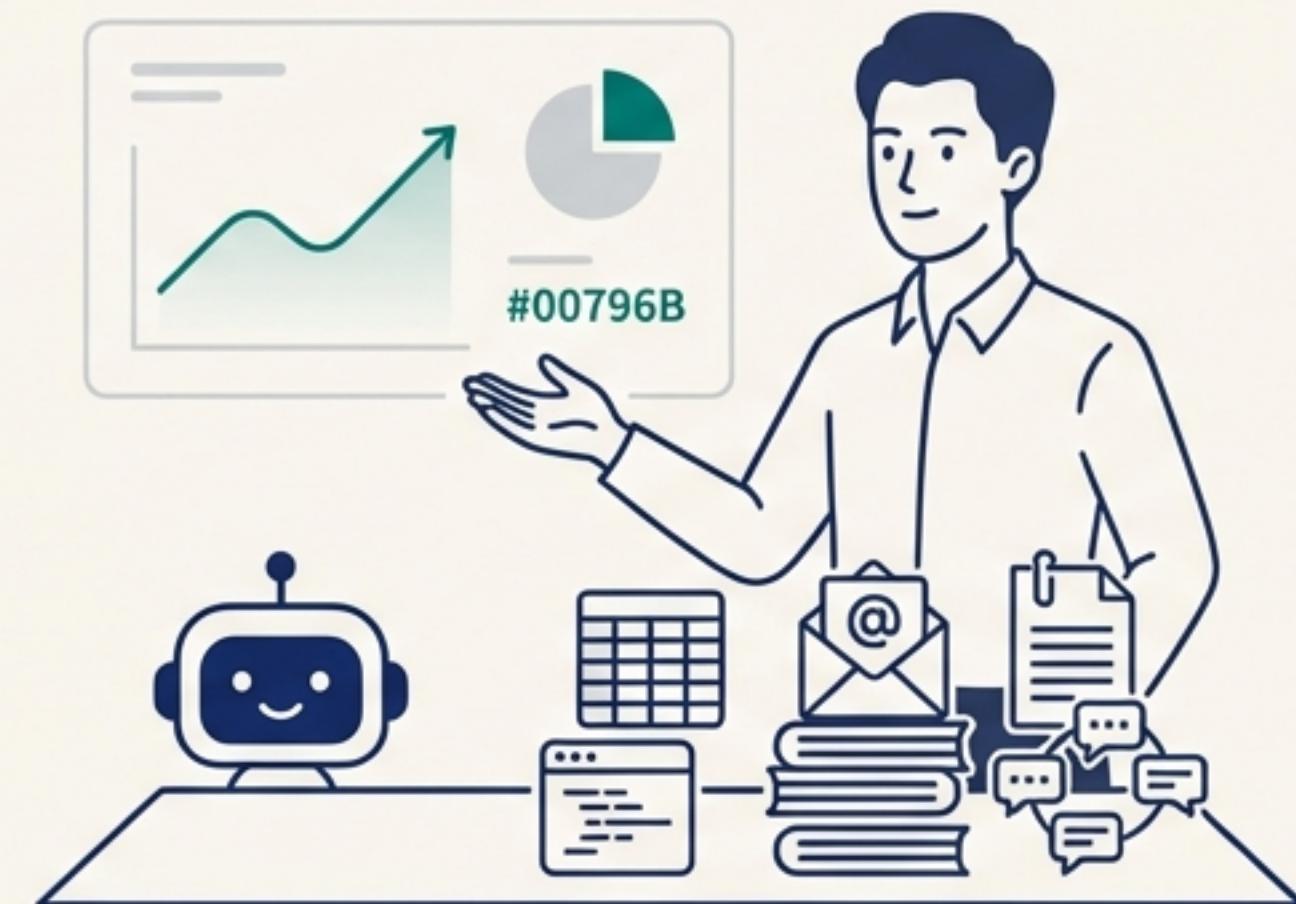
你的新角色：從「操作者」到「指揮官」

操作者 Operator



AI 不是來取代你。

指揮官 Director



是來釋放你的時間，
讓你專注於更高價值的工作。

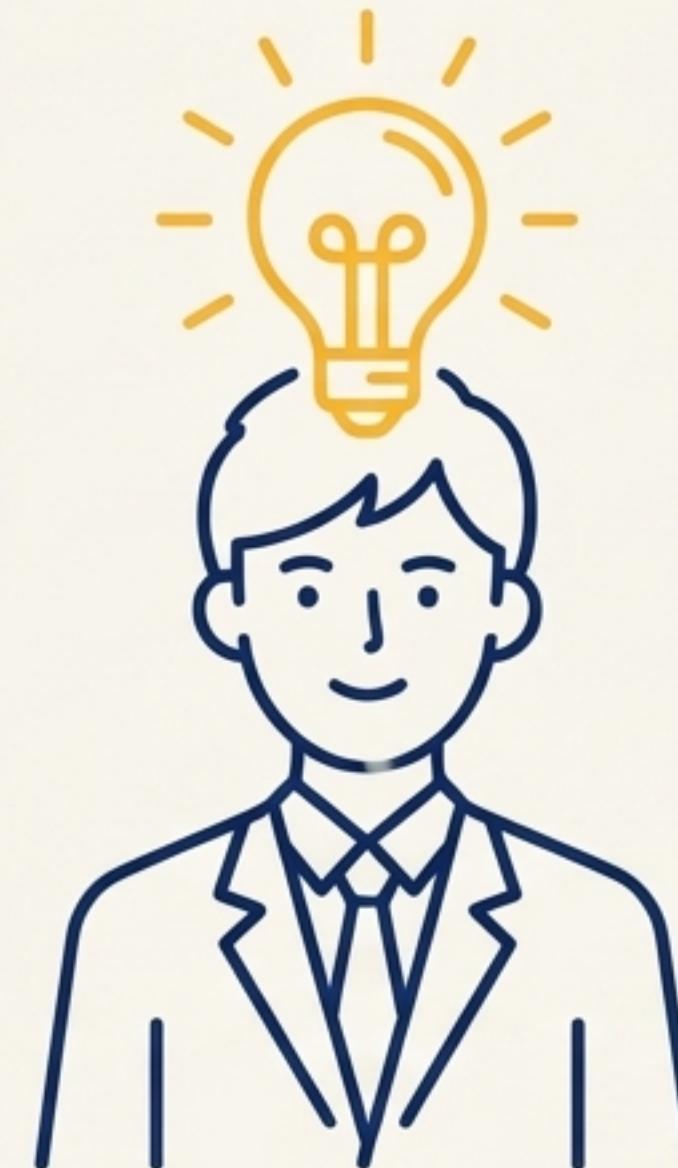
認識你的新隊友：超級實習生

優點 (Strengths)

 **博學多聞**：讀過網路上所有的公開資訊。

 **動作極快**：數秒內完成你數小時的工作。

 **全年無休**：24/7 隨時待命，沒有情緒。



缺點 (Weaknesses)

 **缺乏領域知識**：不懂公司內部術語和潛規則 (Domain Know-how)。

 **可能一本正經地胡說八道**：產生看似合理卻錯誤的資訊（「幻覺」Hallucination）。

 **指令不清就會亂做**：你給的指令模糊，牠給的產出就模糊。

你的責任：給予清晰的指令 (Prompt)，並對最終結果負責。

管理實習生的首要守則：保護公司資產



✗ 絶對禁止 (DO NOT)

- 上傳任何客戶個人資料。
- 貼上公司內部機密原始碼、API 金鑰。
- 輸入財務報表、密碼、未公開的商業合約。

✓ 安全範圍 (DO)

- 使用去識別化的數據進行分析。
- 討論通用的程式邏輯或演算法。
- 潤飾已經公開或不含機密的文案草稿。

一句話原則：任何你不想出現在公開新聞頭條的資訊，都不要貼進去。

認識你的 AI 團隊：各司其職的專家



定位 (Role) : 萬能通才
(The All-Rounder)

專長 (Specialty) : 邏輯推理、創意發想、數據分析、跨領域知識整合。



定位 (Role) : 文字與程式碼專家 (The Specialist)

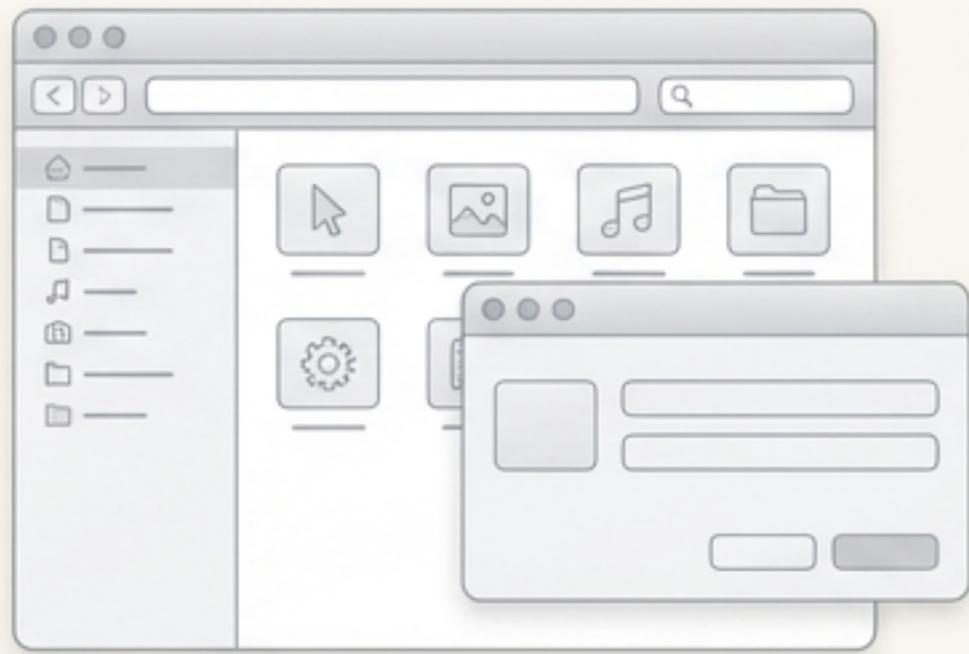
專長 (Specialty) : 長文閱讀理解與摘要、精準的程式碼生成與重構 (開發者首選)。



定位 (Role) : Google 生態系整合者 (The Integrator)

專長 (Specialty) : 整合即時網路資訊、與 Google Docs/Sheets 等工具深度協作。

開發者專屬：終端機裡的加速器



圖形化介面 (GUI)



終端機 (CLI)

為什麼要用 CLI ? (Why use the Command Line?)

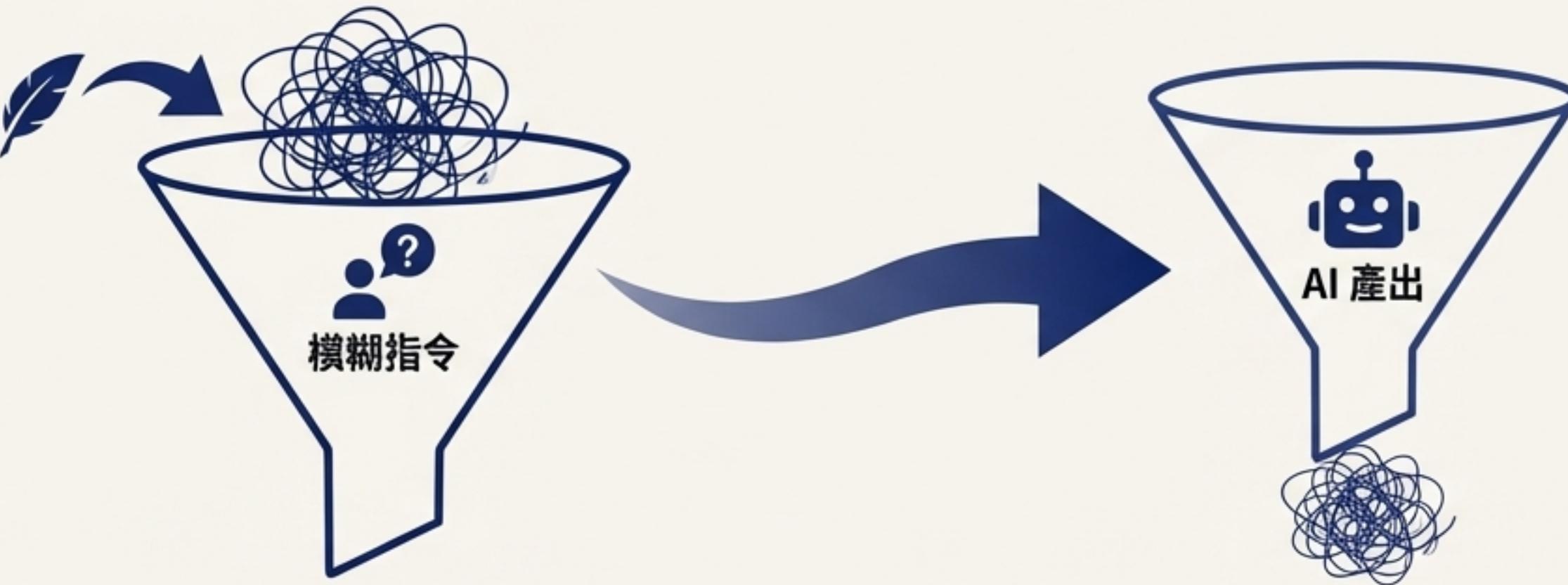
不需離開鍵盤，不需切換視窗，專注於心流 (flow state)。

常見情境 (Use Cases)

- leaf 自動生成清晰的 `git commit` 訊息。
- magnifying-glass 快速解釋陌生的錯誤日誌 (error log)。
- document 一鍵生成 boilerplate code (樣板程式碼)。

*預告：未來將有針對工程師的進階課程。

為什麼 AI 級你的答案總是不盡理想？



✗ 垃圾輸入 (Garbage In)

✳ **Prompt**:

幫我寫一封 Email。

✉ **Result**:

Subject: [Subject Line Placeholder]
Dear (Recipient Name),

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur.

Best regards,
[Your Name]

✓ 優質輸入 (Quality In)

✳ **Prompt**:

以[Your Role]的身分，寫一封 Email
給供應商『[Supplier Name]』，主題
是『催促訂單 #12345 交貨』。語氣
需嚴肅但保持專業禮貌，提醒對方原
訂交期為下週二，並詢問目前進度。

✉ **Result**:

Subject: 請確認訂單 #12345 完成
Dear (Supplier Name),

就您[Your Role]，我代表公司希望確認訂單 #12345 的交貨進度。
請確認我們的訂單，並回覆我們下週二 - 請將訂單日期更新至
最遲的日期。謝謝。

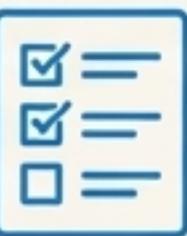
Best regards,
[Your Name]

指揮的藝術：黃金溝通法則 C.R.E.O.

C 

C (Context - 背景)：告訴 AI 它是誰、你是誰，以及這次對話的背景。

*範例：「你是一位資深前端工程師，正在 review 一段 React code。」

R 

R (Request - 任務)：清晰、明確地說明你希望 AI 完成的具體任務。

*範例：「請幫我重構這段程式碼，讓它更具可讀性並加上註解。」

E 

E (Example - 範例)：提供一個你期望的風格、格式或內容範例。

*範例：「請參考這個 JSON 格式。語氣要像蘋果的產品文案一樣簡潔有力。」

O 

O (Output - 輸出)：指定你想要的輸出格式。

*範例：「請用 Markdown 表格呈現結果。」、「請生成 TypeScript Interface。」

拆解一則完美的指令

[C] 你是一位資深行銷經理，正在為一款新的專案管理 App 規劃社群媒體內容。[R] 請為 Instagram 平台撰寫三篇貼的文案，目標是吸引獨立工作者與小型團隊。[E] 文案風格請參考 Notion 的官方帳號，要簡潔、專業且帶點趣味。每篇文案都要包含一個 call-to-action，並附上 3-5 個相關的 hashtag。[O] 請用列點的方式提供檔案。

[O] 請用列點的方式提供這三篇文案。

指令的影響力：Before vs. After

Before

Prompt: 「幫我寫個產品介紹。」

Result: 「隆重介紹我們的革命性解決方案，它能無縫整合您的工作流程。憑藉其用戶友好的界面和強大的功能，您將體驗到前所未有的生產力，讓工作事半功倍，提升效率。這不僅是一個工具，更是您成功的夥伴...」

After

[C] 你是一位資深行銷經理，正在為一款新的專案管理App 規劃社群媒體內容。

[R] 請為 Instagram 平台撰寫三篇貼文，目標是吸引獨立工作者與小型團隊。

[E] 文案風格請參考 Notion 的官方帳號，要簡潔、專業且帶點趣味。每篇文章都要包含一個 call-to-action，並附上 3-5 個相關的 hashtag。[O] 請用列點的方式提供貼案。

Result:

◎ 貼文 1: 「靈感枯竭，待辦事項卻堆積如山？我們的 App 幫你把混亂變清晰。點擊主頁連結，免費試用，找回你的專注力！ #專案管理 #獨立工作者 #生產力工具」

• 貼文 2: 「告別無止盡的會議和 Email 爆炸。一個平台，搞定團隊所有事。@ 你的團隊夥伴，一起變得更有效率！ #團隊協作 #小型企業 #辦公室日常」

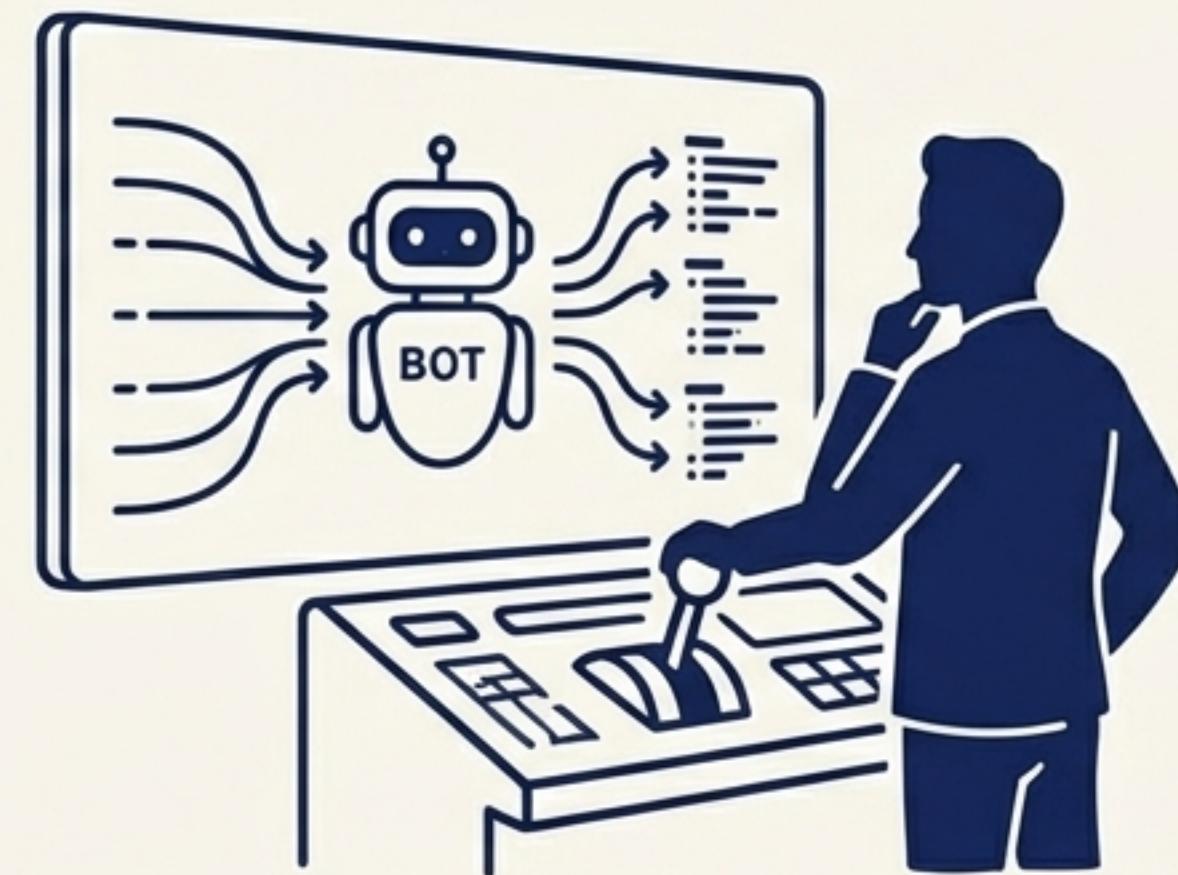
貼文 3: 「你的下一個偉大計畫，值得一個偉大的開始。立即下載，把想法變成現實。

#新創 #目標設定 #Notion風格 #工作效率」

Live Demo

見證奇蹟

永遠的黃金定律：Human in the Loop



- AI 產出僅供「參考」，最終文責自負。
- 切勿盲目複製貼上，尤其是程式碼。
- 你的專業判斷，是 AI 無法取代的最終價值。

你的第一個指揮任務：本週挑戰



1. 識別任務 (Identify a Task)

挑一件你日常工作中「最繁瑣、最重複、最花時間」的事。（例如：回覆制式信件、為變數命名、寫正則表達式、整理會議筆記）



2. 下達指令 (Delegate with C.R.E.O.)

嘗試用今天學到的 C.R.E.O. 法則，讓 AI 幫你完成這件事的 50%。



3. 分享戰果 (Share Your Results)

在下週的團隊會議中，分享一個你最成功的案例，或是一個最有趣的失敗經驗。

你的軍火庫：資源與工具包



公司 AI 帳號登入入口：<https://internal.company.com/ai-login>



精選 Prompt 範本庫：<https://internal.company.com/wiki/ai-prompts>



內部 AI 交流頻道：Slack: #ai-explorers



今日簡報下載：<https://internal.company.com/share/ai-workflow-deck>