

FREE RESOURCE NO.02



# AI workflow 模板

## 四條流水線，拿到就能套用

影片與 Podcast 變行動清單、兩小時做完一份簡報、建立你的 Master Profile、把知識加工成教材——每條 workflow 都附可直接複製的提示詞與檢核表，貼上、填空、開跑。

## 為什麼流程比技巧重要

工具每個月都在換，提示詞技巧永遠學不完。真正留得下來的，是一條每次都走得完的流程。

AI 時代最大的迷思，是以為差距來自「會不會下神級提示詞」。實際上，神級提示詞網路上到處都是，收藏一百條也不會讓你變強。差距來自：同樣的輸入進來，你有沒有一條固定的流水線，讓它每次都產出筆記、行動或作品，沒有例外。

### 工作流的三個設計原則

1. **每次都走完，不是每次都走得深。** 流程的每一段都可以很小，但缺一不可。系統的重點是持續發生，不是單次完美。
2. **提示詞存成範本。** 每次重打提示詞的人，撐不過兩週。把啟動成本降到「貼上加填空」，習慣才養得起來。
3. **規格寫死。** 「30 分鐘內可開始」「有完成的定義」「標注哪一天做」——模糊的產出不會被執行。

### 本手冊四個模板總覽

| 模板                  | 解決什麼問題                | 時間成本            |
|---------------------|-----------------------|-----------------|
| 一、影音轉行動清單           | 影片與 Podcast 聽過看過，三天就忘 | 每集約 30 分鐘       |
| 二、兩小時簡報流            | 一份簡報耗掉兩個晚上            | 每份 2 小時         |
| 三、個人 Master Profile | 每次對話都要重新自我介紹          | 首次建立 60 至 90 分鐘 |
| 四、知識變教材四階段          | 學了很多，卻教不出來            | 每個教學模組約 2 小時    |

**使用方式：**模板裡的【方括號】是填空處。輸入的具體程度，直接決定輸出的具體程度——空著不填，AI 只能給你教科書答案。

## 影片與 Podcast，三十分鐘變行動清單

一年看上百支、聽上百集，真正改變做法的不到五個。問題不在內容不好，在「結束之後的三十分鐘」做了什麼。

### 四步流程：看、萃、撞、出

- 看**：1.25 到 1.5 倍速看片，邊看邊把有感的時間點與關鍵字丟進筆記，粗糙沒關係。Podcast 先拿逐字稿——YouTube 字幕、Whisper 或雅婷逐字稿，七成正確率就夠 AI 用，不要等乾淨稿才開始。
- 萃**：把逐字稿或粗筆記丟給 AI，分三堆整理——核心主張、可操作方法、金句。不要說「幫我摘要」，那只會得到流水帳。
- 撞**：填入自己的背景、目標、困境，讓 AI 判斷哪些有用、哪些不適用。少了「不適用」這句，AI 會討好你，不會替你判斷。
- 出**：壓成一份七天行動清單，最多三條。一支影片只准帶走一個行動，其他的讓它流掉。

### 合併提示詞（萃+撞+出一次跑完）

#### 可直接複製

你是我的學習轉譯助手。以下是一支影片（或一集 Podcast）的逐字稿，或我的粗筆記。

第一步，分三堆整理：核心主張（最多 5 條，每條一句話）、可操作方法（保留步驟、數字與案例）、金句（最多 5 句）。

第二步，我的背景是【填入】，這一季的目標是【填入】。

從整理結果中挑出最相關的 2 個觀點，各轉成一個本週行動：

30 分鐘內可開始、有完成的定義、標注哪一天做。

不相關的觀點請明說不適用與原因。

第三步，根據這支內容，問我一個我可能不想回答的問題。

【貼上逐字稿或粗筆記】

第三步是整條流水線的彩蛋——它逼你面對內容真正戳到你的地方，而不是停在「學到了」的舒服感。

**一週後回收**：完成低於一半，下次清單砍半；根本不想做的那條直接刪掉，不要留著製造罪惡感。行動清單不是承諾書，是過濾器。

## 兩小時簡報流：想內容與排版面分開做

簡報做不完，是把「想內容」和「排版面」攪在一起：五階段切開，內容八十分鐘，視覺三十分鐘。

| 階段              | 時間    | 產出                |
|-----------------|-------|-------------------|
| 一、想清楚（不能外包給 AI） | 10 分鐘 | 對象、目的、一句話主張——三行憲法 |
| 二、長架構           | 30 分鐘 | 完整大綱+每頁要點         |
| 三、逐字稿           | 40 分鐘 | 講稿+講者筆記           |
| 四、視覺排版          | 30 分鐘 | 能上台的成品            |
| 五、彩排檢查          | 10 分鐘 | 修掉翻車點             |

### 三段提示詞精簡版

可直接複製

【架構】你是簡報架構顧問。我要做一場【時長】的簡報。  
 對象：【是誰，最在意什麼，討厭什麼】。目的：【要對方做什麼決定】。一句話主張：【一句話】。  
 請給我完整頁次大綱（每頁一行標題+三點要點），標注每頁要讓聽眾產生的結論，並列出對方最可能的三個質疑與回應頁。

可直接複製

【逐字稿】依照大綱第【X 到 X】頁，幫我寫口語逐字稿：  
 每頁 100 到 150 字（約 40 秒）；用「我」的口吻，不要書面腔；  
 每頁附一行講者筆記——停頓點與要看著對方說的那句話。

可直接複製

【視覺規則】這是一場【場合】簡報。請給我一套視覺規則：  
 標題與內文字級、主色與強調色（公司色【顏色】）、每頁最多幾行字、數據用什麼圖表，規則簡單到 30 分鐘能套完整份。

逐字稿一次餵三到五頁，寫完用嘴巴唸；講不完就刪頁——刪頁是專業，趕話是災難。

## 個人 Master Profile：你的 AI 使用說明書

每次新對話都在重新自我介紹，AI 給的永遠是通用版建議。把背景、目標、偏好整理成一份檔案，開場貼上或設成自訂指令，AI 立刻從陌生客服變成跟你三年的助理。

### 骨架（直接抄，內容換成你的）

可直接複製

# Master Profile (v 年份-月份)

這是一份個人設定檔，請在對話中保持一致的背景與優先順序。

【Snapshot 必要背景】身分定位（例：資安講師 × AI 教育設計師）、品牌一句話、語言與語氣（例：繁體中文台灣用語、條列清晰、可執行）、進行中的大案。

【主軸區】把人生切成幾條軸線，每一軸固定寫四件事：

- North Star：這條軸的北極星目標
- 當季 Top 3：請 AI 每次互動優先檢核的三件事
- 追蹤 KPI：可量化指標（例：每週深工時段數、產出篇數）
- 給 AI 的指令：例「日程爆炸時請協助刪減，守護深工時段」

【內容與語氣指南 Do 與 Don't】

Do：短句條列、先給結果再展開、每段落有「下一步」。

Don't：空話與長篇大論、過度華麗的文案、忽略我既有的模板。

【使用說明（給 AI）】長任務先產出最小可行模板與完成定義；每份輸出都要「結果摘要 → 條列細節 → 下一步」。

### 每日三問（寫進 Profile，AI 會主動幫你收斂待辦）

- 一、今天最關鍵的一件事是什麼？ 二、卡在哪？ 三、如何用 15 分鐘先動起來？

**驗收方式：**同一個問題，在「有與沒有 Profile」的兩個對話各問一次。差距不明顯，就把模糊的句子改具體——「我喜歡簡潔」太模糊，「先給結果再展開」才照得了辦。

**一條紅線：去識別化。**真實全名、未公開營運數字、健康與家庭細節都不要放。Profile 寫的是角色、目標與捨原則，不是可被識別或濫用的事實。

## 知識變教材：沉澱、內化、體系化、複製

會做和會教之間，隔著一條完整的加工鏈。四個階段少一個，站上台就只能照念筆記。

| 階段    | 做什麼              | 一句提示詞   |
|-------|------------------|---|
| 一、沉澱  | 有價值的輸入當天摘要、分類、入庫 | 「用 3 到 5 句話總結核心內容，提取 5 到 10 個關鍵概念，建議 3 個分類標籤。」        |
| 二、內化  | 用費曼學習法確認自己真的懂    | 「請扮演完全不懂這個領域的初學者，提出 5 個問題挑戰我的解釋，指出哪裡不夠簡單、不夠準確。」       |
| 三、體系化 | 把多個來源整合成自己的框架    | 「找出這些方法的核心共識與差異，設計一個整合框架，標註來源，說明什麼場景用哪個版本。」           |
| 四、複製  | 產出真正能教的教材        | 「設計 3 到 7 個模組的課程大綱，每模組含概念、重要性、步驟、常犯錯誤與練習，並預判學員會問的問題。」 |

**兩個檢核點：**內化階段，AI 問倒你的地方，就是你上課會被問倒的地方，先補洞。體系化階段，能不能三分鐘不看筆記把框架畫上白板？畫不出來，就還不是你的體系。

### 週節奏設計：系統靠節奏活下來，不靠意志力

#### 每週時段配置建議

- **平日：**只收不看。想看的影片與節目丟進「待學清單」，每週上限五個，收滿為止。
- **週間兩個時段：**行事曆預先卡好，各跑一次完整流程。「看」排精神普通時，「萃、撞、出」排精神好時——轉譯才是花腦力的部分。
- **週日 30 分鐘：**挑一則本週產出整理成可公開的筆記，然後清空清單——沒跑到的直接刪掉。
- **每月一次：**維護 Master Profile——當季目標還是進行式嗎？

- 四個模板的提示詞已存成範本，啟動成本是「貼上加填空」
- 本週兩個工作流時段已寫進行事曆
- 行動清單不超過三條，每條 30 分鐘內可啟動、有完成的定義
- 上週清單回收過了——沒做的已刪；Master Profile 上次更新在一個月內

## workflow 建起來之後，AI 才真正開始為你工作

這四個模板各自來自一篇完整的實戰拆解——從單支影片的翻車現場，到一份簡報的計時實錄。想看每條流水線怎麼長出來的，站上都有原文可以照著走。

[pbtw.tw](https://pbtw.tw)

更多免費文章與五套 AI 助航課程

LINE 社群：LINE 社

群:[line.me/ti/g2/HxZOHbHdKsnG2VH7tA9oG\\_sGWCIYT7odcyUT2A](https://line.me/ti/g2/HxZOHbHdKsnG2VH7tA9oG_sGWCIYT7odcyUT2A)