開始使用 / ChatGPT、Claude / 更新 2026-11-06

把 AI 用得順手：準備、提問、修改與保存

讀通知、接著追問、存下好用的問法，看看這些日常用法怎麼做。



AI 生成情境圖

開始前 打開 ChatGPT 或 Claude 的文字對話，就能跟著做。

完成後 挑出需要的資料、接著修改回答，把好用的問法存下來。

先拿一件小事做完

收到很長的通知時，你可能只想知道時間，以及要準備什麼。可以直接這樣問：

你可以這樣問

> 幫我用白話整理這份通知：什麼時候停水、影響哪裡、住戶要先準備什麼？
>
> 社區通知：11 月 18 日上午 9 點至下午 4 點清洗水塔，A、B 棟暫停供水。請住戶提前儲水，停水期間關閉抽水馬達。若提前完成，將提前恢復供水。

停水時間和要準備的事（教學示例）

> 11 月 18 日上午 9 點到下午 4 點，A、B 棟會停水。請先儲水，停水時關閉抽水馬達。可能提早恢復，但通知沒有確定時間。

這份通知是虛構的。用自己的通知試做時，要對照停水日期、時段和影響棟別，確認家裡是不是需要先儲水。

只提供這次需要的資料

貼通知時，保留會影響回答的段落。住戶名單、電話、門牌或登入資訊，通常不需要一起交給 AI。工作資料先依公司的工具與分享規定處理。

內容很多時，指明這次要看什麼，例如「這是活動通知，我只想知道家長要準備什麼」。

同一件事，接著往下問

接著可以這樣問

> 再幫我縮成一則可以傳給家人的訊息，時間和要做的事都留著。

它可以改成：「11/18 早上 9 點到下午 4 點 A、B 棟停水，記得先儲水，停水時要關抽水馬達。」你覺得家人還需要原因，就接著說「加上是清洗水塔，不用加其他說明」。

一句一句修，不必每次都重貼整段要求。換成另一份完全不同的通知時，再開新對話，或明白說「以下是另一件事」。

留下能重用的部分

存下問法，下次換上新的通知



通知中的日期與棟別跟著原文走，不存成固定指令。可能提前恢復供水，但通知沒有確定時間。

常用的語氣或格式可以留著；會變動的事實放在當次資料裡。

整理好的工作內容，可以存進你平常用的文件，或貼到團隊共用的地方，同事就不用翻你的聊天紀錄。

看懂了再使用

這次讀通知，就核對日期、影響範圍與要做的事。有一句不清楚，可以問「這句根據哪段原文？」再打開來源看。

下次收到一份可以提供給 AI 的通知，就用這個問法試試。覺得有幫助，再把問法存起來。

資料來源與網頁版

OpenAI：Prompting https://learn.chatgpt.com/docs/prompting

本篇網頁版與提示詞 https://ai.kanrays.com/learn/ai-work-habits/