開始使用 / ChatGPT / 更新 2026-11-06

第一次用 ChatGPT：從一句話開始

看一次完整對話：整理待辦、回朋友訊息，再把回答改成自己會說的話。



AI 生成情境圖

開始前 能用瀏覽器開啟 ChatGPT，並開始對話。

完成後 問第一個問題，補充要求，把回覆改成自己的口氣。

把一句筆記變成待辦清單

打開 ChatGPT，登入後開始新對話。如果畫面可以選 Chat 與 Work，這次用 Chat 的文字對話就可以。先不用選工具，也不必研究模型名稱。

把下面兩行一起貼進輸入欄，再按送出：

先試這一句

> 下午三點開會，會前要把報告寄給同事。
> 幫我列成待辦清單。

一句筆記，排出事情的先後

下午三點開會，會前要把報告寄給同事。

會議前

把報告寄給同事

原文沒有指定幾點寄。

→

下午 3 點

參加會議

這個時間是原文明確寫的。

教學示例。兩件事依序做；不要把「會前」自行補成另一個確定時間。

如果它寫得太多，在**同一段對話**接著說「只留這兩項，一項一行」。你不必重新貼一整段指令，它可以利用目前對話的內容繼續修改。

換一件真的會用到的小事

你要回朋友的邀約，已經知道要說什麼，只是還沒想好怎麼寫。另開新對話，送出這一段：

你可以這樣問

> 朋友約我週六吃飯，但我那天有事，想改約下週日中午。幫我回一則 LINE，口氣像平常聊天，兩句就好。

第一版回覆（教學示例）

> 週六我剛好有事，這次沒辦法一起吃飯。下週日中午你有空嗎？

看完先問自己：這像我平常會傳的訊息嗎？時間是不是我要約的時間？意思對了，語氣還有點陌生，就接著請它改。

回覆太客氣，就直接說

接著可以這樣問

> 我們是很熟的朋友，再輕鬆一點，不用解釋太多。

改得更輕鬆（教學示例）

> 週六不行耶，下週日中午要不要一起吃？

你也可以說「我們平常不會說『耶』」「保留前半句，只改後半句」「加一個貼圖的位置」。直接指出哪裡不像自己，它才知道要往哪個方向改。

AI 不會因為寫出這段話，就自動把 LINE 傳給朋友。回到自己的訊息視窗，讀一次、貼上，再由你決定要不要送出。

換成自己的訊息

挑一則原本就要回的訊息，說清楚「對方問什麼、你想怎麼回」。例如：「同事想約今天下午，但我只剩明早有空，幫我簡短回覆。」

同一件事接著問；換一件不相關的事，再開新對話。不必把整段聊天紀錄都貼進去。

看不到回答時

先確認網路與處理狀態。回覆一直出不來或顯示錯誤訊息時，先重新整理頁面；仍失敗時，換新對話重試。

接著可以練改寫訊息與 Email，或看AI 怎麼接出回答。

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/chatgpt-start/