開始使用 / ChatGPT、Claude / 更新 2026-11-06

不知道能用 AI 做什麼？從每天的小事找起

信寫不下去、文件讀不完、報告沒頭緒？從這些常卡住的地方，找一件可以請 AI 幫忙的事。



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 找到一件想請 AI 幫忙的事，寫下第一個問題。

想想今天有沒有哪件事讓你停很久

回想今天：有沒有一封信不知道怎麼開頭、一份通知看不懂，或幾張會議筆記還沒整理？這些本來就要處理的事，都可以拿來想想 AI 能幫哪一段。

從你卡住的地方，挑一件試試

訊息寫不出來

先起草兩句

改到你願意傳出去。

文件讀不完

依問題找重點

看完知道會議要談什麼。

報告沒有順序

排四頁大綱

讓聽眾跟得上你的想法。

讀書進度落後

重排這週計畫

用實際可用時間檢查。

每次先做一件小事，連同自己修改與核對的時間，一起判斷是否有幫助。

不知道卡在哪裡，也可以先聊

假設你總覺得每週報告很難寫，但還說不出原因：

先一起找原因

> 我每週都要向主管報告工作進度，常常花很久整理。平常只有零散筆記，到了週五才想哪些事值得放進去。先陪我找出最卡的步驟，一次問我一個問題，不用立刻幫我寫報告。

它可能問你「主管最想知道什麼」。你回答「已完成什麼、下週要做什麼、哪裡需要他決定」，接下來就能試著把筆記分進這三類。

讓零散筆記變成週報材料

1
每天記三行
完成什麼、下一步、需要協助的事。

→

2
週五分類
把同一件工作的進度放在一起。

→

3
再寫報告
依主管需要知道的事整理。

這是從討論得到的一種做法，先試一週再調整。

先試一個完整的小任務

如果你想改善讀書安排，可以這樣開始：

你可以這樣問

> 我想用四週讀完一本文法書，共八章。平日每天可以讀 30 分鐘，週末每天一小時。我對時態比較不熟。幫我排第一週的讀書計畫，包含閱讀、練習和複習；先問我你還需要知道的資訊，不要直接假設每章一樣難。

先了解情況，再排計畫（教學示例）

> 開始排之前，可以先確認八章各在講什麼、每章大概多長，以及你有沒有做過書裡的練習。第一週的安排之後可依實際速度調整。

照它的問題補充資訊，先排一週。做幾天後回來說實際進度，比要求一次排出完美的四週計畫更有幫助。

接著可以這樣問

> 這週只完成原定的一半。幫我重排下週，保留複習時間，不要把沒做完的全部擠到同一天。

依實際進度調整，才不會把計畫排得太滿。

做完後，看有沒有省下力氣

把自己修改、核對的時間也算進去。若比自己做還久，下次只請 AI 幫其中一步，或換一件事。

同時留意資料能不能提供。決定合作、付款或對外發表，仍由有權決定的人確認。

找到用途後，到提示詞庫找相近例子；回答不合用時，再看怎麼把要求說清楚。

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/find-ai-opportunities/