



AI 的五個階段

先判斷自己在哪一層，才知道下一步要練什麼。



操作要點

- 1 Chat：問答與靈感
- 2 AI 工具：單一任務
- 3 多工具：串起流程

直接這樣說

我現在在第 _ 階段；下一個想交給 AI 的真實工作是 _。



Chat 與 Agent

Chat 是回答問題；Agent 是接下目標後，把工作做完。



操作要點

- 1 理解目標與限制
- 2 讀取檔案與現況
- 3 使用工具執行

直接這樣說

請不要只給建議。請直接完成，並回報你如何驗收。



Memory 記憶

Memory 讓 Agent 記得你的背景、偏好、禁忌與過去決定。



操作要點

- 1 長期身分與品牌資訊
- 2 偏好的語氣與格式
- 3 已確認的流程與規則

直接這樣說

以後遇到 _ 任務，請一律依照 _ 規則處理。



Skill 技能

Skill 是可重複使用的專業工作法，不只是一段提示詞。



- 1 何時應該啟用
- 2 必須取得哪些資料
- 3 正確的操作步驟

直接這樣說

這個任務已經修正三次。請把正確做法整理成 Skill。



AGENTS.md 原則

AGENTS.md 像新人手冊，告訴 Agent 這個專案的固定規則。

操作要點

- 1 角色：你是誰、為誰服務
- 2 方式：結論先說或先查後改
- 3 限制：不可刪除或推測
- 4 品牌：用語、色彩與素材
- 5 驗收：什麼才算完成

直接這樣說

請先讀取 AGENTS.md，確認本次必須遵守的五條規則。

如何寫好提示詞

好的提示詞不是越長越好，而是讓 AI 清楚知道背景、任務與完成標準。

背景與資料

任務與對象

輸出與驗收

+ + = 任務清楚

操作要點

- 1 背景與資料 | 為什麼要做、有哪些檔案或範例
- 2 任務與對象 | 要完成什麼、最後給誰使用
- 3 限制、輸出與驗收 | 格式、禁區，以及完成條件

直接這樣說

背景是 _ ；可用資料在 _ ；請為 _ 完成 _ ；輸出格式是 _ ；不可 _ ；最後用 _ 驗收。資訊不足時先問我。



模型 · 推理 · 速度

這是三個獨立選項，不是模型越大就一定越好。

模型

推理

速度

+ + = 任務清楚

操作要點

- 1 模型：誰來做
- 2 推理強度：要想多深
- 3 速度：多快回來

直接這樣說

這個任務風險在 _ ，請先提出驗收條件再開始。

所見皆可學

看到喜歡的網站、影片、圖片或文案，都可以讓 AI 拆解，再結合自己的資料重新長成新版本。



操作要點

- 1 交給 AI 網址、截圖、圖片或檔案
- 2 分析結構、風格、節奏與有效原因
- 3 說明想保留的感受，以及不能照搬的部分

直接這樣說

請分析這個案例的結構、特色與有效原因。不要直接仿製，請提煉可學習的方法，再結合我的品牌資料、目標客群與需求，製作成適合我的全新版本。



從 60 分到 90 分

AI 第一版是對話的起點，不是最後成品。



操作要點

- 1 指出：哪裡不對
- 2 說明：理想結果是什麼
- 3 給參考：想接近哪種感覺

直接這樣說

保留 _ ；把 _ 調整成 _ ；改完後重新檢查 _ 。

Debug 五步驟

不要只說「壞了」，給 Agent 可以重現的線索。



操作要點

- 1 現象：看到什麼
- 2 步驟：怎麼操作才發生
- 3 期望：正確結果是什麼

直接這樣說

請先重現問題、說明根因，再修正；修完用相同步驟驗收。

API 與外掛

當 Agent 需要最新資料、外部服務或實際動作，就需要工具。



操作要點

- 1 API：系統對系統的接口
- 2 外掛：封裝好的連接能力
- 3 先檢查權限與資料範圍

直接這樣說

先告訴我這個任務需要哪些權限，以及你會讀取或修改什麼。



交付與正式上線

看到預覽不等於完成；正式交付要通過驗收。

操作要點

- 1 功能：主要流程真的可用
- 2 內容：文字、連結與資料正確
- 3 行動版：不溢出、不擋住
- 4 安全：秘密與個資沒外漏
- 5 正式網址：另開視窗重新檢查

直接這樣說

請先列驗收清單；全部通過後再告訴我已經完成。



資料夾就是任務現場

Agent 看得到的檔案，決定了它能做對多少事。

原始資料

任務專案

輸出成果

操作要點

- 1 一個任務一個資料夾
- 2 檔名用人類看得懂的名稱
- 3 原始檔與輸出檔分開

直接這樣說

請先只讀取這個資料夾，列出你找到的檔案與可用資料。



如何找到合適的 Skill

先定義工作類型，再搜方法；不要只搜「更強的 AI」。

操作要點

- 1 說清楚任務與輸出格式
- 2 找有流程、標準與驗收的 Skill
- 3 先讀說明，再安裝
- 4 第一次用固定題目測試
- 5 記錄安裝前後的差異

直接這樣說

請幫我搜尋適合 _ 任務的 Skill，先比較用途、風險與驗收方式。



工具站的新思維

不只把舊表單搬上網，而是讓使用者隨時能與 AI 合作。

操作要點

- 1 首頁用白話說明可以做什麼
- 2 加入一鍵範例，讓新手秒懂
- 3 產生後保留微調對話框
- 4 結果可複製、下載與再編輯
- 5 手機上也能完成主流程

直接這樣說

請加入「一鍵範例」與「浮動 AI 微調框」，再做手機驗收。

大任務怎麼交給 Agent

不要一次叫 AI 做完整個專案；先看現況、拆階段，再逐步執行與驗收。



操作要點

- 1 先讓 Agent 閱讀現有資料與檔案
- 2 請它說明理解、缺少資訊與風險
- 3 把大任務拆成可驗收的小階段

直接這樣說

請先閱讀目前資料，不要立刻修改。先說明你的理解、缺少資訊與風險，再把工作拆成可驗收的階段；確認後逐步執行，每完成一階段都要測試並回報。

權限與安全邊界

能做事的 Agent 也會影響真實系統，因此要先定義邊界。



操作要點

- 1 讀取與寫入是不同權限
- 2 對外發布與對內預覽要分開
- 3 刪除、付款、發信前再確認

直接這樣說

這次先做只讀檢查；需要寫入、刪除或發布時，請先告訴我。



長任務如何接著做

好的交接讓 Agent 不用每次從頭理解。

操作要點

- 1 寫下目標與現在進度
- 2 列出已完成與待完成
- 3 記錄已確認的重要決定
- 4 標示正式網址與檔案路徑
- 5 交代測試方式與目前風險

直接這樣說

請整理一份「可直接貼上的接續提示詞」，讓下一個 Agent 繼續。



AI 基礎術語詞典

看懂這五個詞，就能理解大多數 AI 工具的說明。

術語速查

- 1 Model | 產生與理解內容的 AI 核心
- 2 Prompt | 你交給 AI 的指令與背景
- 3 Context | 這次對話中 AI 看得到的資訊
- 4 Token | AI 讀取與產生文字的計算單位
- 5 Hallucination | AI 說得像真的，但其實沒有根據

不懂就這樣問

我看不懂 _ 這個 AI 術語。請用企業老闆聽得懂的例子解釋。



AI Agent 術語詞典

這五個詞，決定 AI 能不能從聊天走向真正執行。

術語速查

- 1 Agent | 理解目標並使用工具完成任務
- 2 Memory | 記住你的背景、偏好與決定
- 3 Skill | 可重複套用的專業工作法
- 4 Tool | 讓 Agent 讀檔、搜尋、修改與發布的能力
- 5 API / MCP | 讓 Agent 與外部系統和資料交換

不懂就這樣問

請告訴我：這個任務會用到哪些 Memory、Skill、Tool 與外部連接。