

30 天 AI 幼幼班 · DAY 7 專屬資源

AI 提問 升級清單

從「高級 Google」到真正會用 AI
第一週學的四個動作，一頁收好

AI 幼幼班 | 把 AI 變簡單

IG @ai30class · 每天學一個 AI 技巧

Part 1 · 為什麼你問不好

多數人用 AI，答案都很普通。問題不在 AI，在你的問法。這是最常見的三個。

錯誤 1 | 只問一句就走

問完就關，等於只拿了草稿。AI 的第一個回答本來就不是最終答案，它預設你會繼續修——你不追問，就永遠停在最普通的那一版。

錯誤 2 | 沒講清楚要幹嘛

只說「幫我寫」，不說給誰看、要什麼、多長。AI 不知道你的狀況，只能給一個最安全、不會出錯的答案。不是它不會講深，是你沒給線索，它不敢亂猜。

錯誤 3 | 把 AI 當 Google

只問事實題，從不讓它幫你產出、整理、思考。等於拿跑車去買菜——你有一個很強的協作夥伴，卻只拿它當查詢工具。

一句話：你的問法，決定 AI 答案的上限。

Part 2 · 第一週的四個動作

Day 1 到 Day 6 教的，其實就是這四件事。照順序做，答案品質差很多。

1 多給線索，別只丟一句

你給的資訊越多，它猜得越準。只丟一句話，等於只給一條線索。(Day 1)

2 講清楚：給誰看、要什麼、什麼語氣

把事情講清楚，AI 就直接幫你寫好；講得太籠統，它只能亂猜。(Day 2、Day 3)

3 先給一個角色

告訴它要扮演誰，它就照那個身分講話的方式來寫。你不用自己很會寫，只要會指定角色。(Day 4)

4 追問修正，一次只改一件事

第一版是草稿不是答案。只改語氣、或只加數據、或只縮字數，一次改一個，比全部一起要求清楚很多。(Day 5)

下指令前三問 (Day 6)

① 我要什麼結果？

② 給誰看？

③ 長度、語氣要怎樣？

打開 AI 前先花十秒問自己這三題，寫完再送，效果差很多。把這三句抄成便利貼貼在螢幕邊，或截圖釘在對話視窗旁。

Part 3 · 10 個萬用提問模板

照著填空就能用。____ 的地方換成你的情況。

1. 寫 email

你現在是____專家。幫我寫一封給____的 email，目的是____，語氣____，____字以內。

2. 寫貼文

幫我寫____個版本的____（平台）貼文，主題____，風格分別是____、____、____。

3. 整理筆記

把以下內容整理成重點條列，標出待辦事項和負責人：____

4. 翻譯潤飾

把以下翻成自然口語的中文，不要翻譯腔，對象是____：____

5. 學習計畫

我用____天想學會____，幫我排學習計畫，每天____小時。用初學者聽得懂的話。

6. 回難回的訊息

對方說：____。幫我回一段____（不尷尬 / 禮貌 / 堅定）的訊息，重點表達____。

7. 做簡報大綱

幫我做____頁簡報大綱，主題____，對象____，每頁給標題和要點。

8. 研究整理

把以下幾篇內容整理出共同論點和分歧點：____

9. 改寫潤飾

把以下改得更____（專業 / 口語 / 簡短），保留原意：____

10. 發想點子

幫我想____個____的點子，要____（創意 / 實用 / 反差）。

Part 4 · 升級前後對比

同一件事，換個問法，結果差這麼多。

對比 1 | 寫貼文

升級前

幫我寫一篇賣咖啡的貼文

→ 普通、沒特色、誰都能寫

升級後

你現在是資深文案。幫我寫 IG 貼文賣手沖咖啡，對象上班族，主打「忙碌中給自己三分鐘」，語氣溫暖，150 字內，結尾加 CTA

→ 有畫面、有對象、有行動

對比 2 | 學東西

升級前

Python 怎麼學

→ 一堆通用建議，不適合你

升級後

我是零基礎上班族，每天 1 小時，想用 30 天學會用 Python 自動處理 Excel。幫我排計畫，用最白的話解釋

→ 客製、可執行、馬上能用

對比 3 | 整理資料

升級前

幫我整理這些資料

→ 亂排一通，還要再整理

升級後

把以下資料整理成表格，欄位：姓名、金額、日期，按金額由大到小排，最後算總和

→ 結構清楚、直接能用

Part 5 · 本週練習任務

做完這三件事，你就從「會開 AI」升級到「會用 AI」了。

任務 1 | 重寫你的提問

挑一件你今天要寫的東西（email、訊息、貼文都行），用 Part 3 的模板，重新寫一次你的提問。送出前先過一遍「下指令前三問」。

任務 2 | 跟 AI 來回 3 輪

拿到第一版後，至少追問修正 3 次，而且一次只改一件事，例如：「加個真實數據」→「縮短一點、加點懸念」→「語氣再口語一點」。你會看到答案一輪比一輪接近你要的。

任務 3 | 比較升級前後

把你以前隨口問的答案，跟這次升級後的答案擺一起，感受差異。這個「啊原來差這麼多」的瞬間，就是你進步的起點。

這份清單是你這週的起手式。等你照做幾次，你會卡在同一個問題：「這些技巧，要怎麼排進我每天的工作？」那個問題，才是從 0 到 1 真正的起點。我們之後聊。

AI 幼幼班

IG @ai30class | FB facebook.com/ai30class

LINE lin.ee/rGA0S1s | 每天學一個 AI 技巧

想領更多免費資源？到 IG 留言對應關鍵字即可領取。