工業技術研究院
Industrial Technology Research Institute



■ 課程簡介

當許多職場工作者已經習慣在日常中使用 AI 輔助問答後，下一個關鍵的生產力突破，在於如何讓 AI 真正融入現有的辦公環境，減少跨軟體手動整理與複製貼上的時間。

課程核心是**「以終為始的單一任務貫穿法」**：我們將抽象的自動化概念，轉化為一天內就能跟著做完的漸進式路徑。讓學員帶著自己手邊最常處理的一件重複性工作進場，上午先用 **ChatGPT** 跑通任務並串接辦公軟體；下午進一步把成功經驗封裝成標準化的 **Skill（技能包）**，最後交由 **Codex** 寫成自動化小工具，親手完成從「對話協作」到「一鍵交付」的工作流程自動化。

■ 課程大綱

【上午】從對話到協作：打通 ChatGPT 工作流與外部資料串接	
單元 1	• **AI 工作模式全解析：從聊天機器人到 AI Agent 代理人** ○ 釐清 Chat（問答）、Work（多步驟任務）與 Codex（程式與本機自動化）的定位差異與最佳分工時機。
單元 2	• **任務拆解實戰練習：用 ChatGPT 跑通你的第一個完整工作流** ○ 學員自帶一項日常重複任務（如會議紀錄轉待辦、資料摘要與報告配圖生成），從「模糊提問」升級為「結構化交付」。
單元 3	• **打破資訊孤島：連接常用辦公軟體與外部工具** ○ 實作外掛與資料源串接（如 Gmail、Google Drive、行事曆或本機檔案），讓 AI 直接讀取你的真實工作資料並回寫成果。
【下午】從標準化到自動化：用 Skill 與 Codex 打造專屬你的數位員工	
單元 4	• **經驗封裝術（Skill）：把你的專業 SOP 寫成 AI 技能包** ○ 將上午驗證成功的工作步驟、判斷規則與格式要求，轉化為可重複呼叫的

	標準 Skill，告別每次重打長串指令。
單元 5	• **Codex 實戰上手：讓 AI 代理人接管本機檔案與多步驟任務** ○ 掌握 Codex 介面操作、權限控管與指令規範，指派 AI 在指定資料夾內自動讀取、整理並批次產出檔案。
單元 6	• **零基礎打造自動化小工具 & 成果發表** ○ 透過自然語言指揮 Codex 撰寫專屬自動化腳本/小工具（如批次轉檔、自動報表生成器），並進行現場驗收與微調。

- ※主辦單位保留變更議程內容與講師之權利

■ 參與收獲

這是一場「工作流程重塑」的實戰演練。透過實作，你將獲得以下四大具體收穫：

1. 建立清晰的 AI 協作地圖，不再用錯工具
2. 打通跨軟體自動化流程，告別重複複製貼上
3. 擁有專屬的 Skill 標準技能包，讓 AI 輸出更穩定
4. 零程式基礎也能做出「本機自動化小工具」

■ 誰適合這堂課？

1. **行政、營運、人資、財務專員**（每日需處理大量文書、報表與跨平台資料彙整者）
2. **產品經理（PM）、行銷企劃、業務人員**（需高效產出提案、競品分析與跨部門溝通者）
3. **中小企業主、部門主管、團隊負責人**（想建立團隊標準化 AI 工作流與 SOP 者）
4. **無程式背景的職場工作者與接案者**（想用自然語言指揮 AI 打造專屬小工具者）

■ 講師簡介

陳沛孺 Penny

《用AI打造素人影響力》作者，專長涵蓋生成式 AI 應用、AI 網站製作、品牌內容規劃與工作流程設計，於多所大學、農會、公家單位授課。擅長將實際需求拆解為清楚的操作步驟，帶領非技術背景學員運用 AI，協助學員從單次AI對話，進一步建立可持續調整與重複使用的AI輔助工作流程。

工業技術研究院
Industrial Technology
Research Institute

開課資訊

上課日期	116 年 2 月 15 日(一) 09:30~16:30（6 小時）
上課地點	工研院產業學院 台北學習中心（臺北市大安區復興南路二段 237 號 4 樓/ BR6 科技大樓）
課程費用	原　　價$ 9,800 早鳥優惠$ 8,800（課前20天截止） 團體優惠$ 8,000 / 三人以上（含）

■ 企業包班 敬請洽詢 唐小姐 07 336 7833 分機15