

AI 閒雲工作新模式

3 個 AI 時代必備的人類技能

AI ____ 創新____ 品牌____

星丞 Samson

AI 本來應該讓我們更輕鬆

但現在發生的事情，好像剛好相反。

當內容、答案與產能變得廉價之後，
人要靠什麼創造價值？

用了更多 AI，工作卻不一定變少

80%

沒有足夠的時間或精力完成工作

53%

的領導者仍要求進一步提高生產力

平均每 2 分鐘，就被會議、郵件或通知打斷一次

來源：Microsoft 2025 Work Trend Index；The Infinite Workday



覺察練習

你是不是正在將“無效”的系統，加入AI？
讓錯誤和無效被放大？

AI 讓人做得更快，也讓錯誤更有說服力

BCG 顧問使用 AI 後

快 25.1%

完成任務多 **12.2%**

但在 AI 不擅長的複雜策略題

正確率少 19 個百分點

錯誤答案仍可能顯得
完整、專業又有條理。

AI 可以快速給答案，人仍要判斷哪個答案值得相信。

覺察練習

你有沒有錯誤地將不該問AI的事情，
拿去問他，而且還真的“相信”了？

當每個人都能生成內容，大家開始越來越像

個別作品

AI 能提高創意與完成度，
尤其能幫助原本較不擅長創作的人。

評價可能更好

整體市場

使用 AI 的作品彼此更相似，
整體內容的多樣性反而下降。

辨識度可能更低

真正困難的，不再是生出內容，而是保留自己的觀點與生命經驗。

覺察練習

你有沒有有意識地培養你對於內容的判斷力？

你有沒有在你的內容中放上真實的、有靈魂的、只有你自己才有的故事？

你是否也陷入內容產出的老鼠賽跑？

75%

認為平台會懲罰
沒有持續發布的人

78%

表示倦怠已經
影響創作動力

53%

認為現在比五年前
更難觸及追蹤者

81%

希望擁有直接聯絡
受眾的管道

只有 19% 的 Instagram、30% 的 YouTube、25% 的 TikTok 創作者，
認為自己的月收入容易預測。

一直做、一直發，卻不知道有沒有用。

覺察練習

你有沒有建立真正屬於自己的
關係、信任的系統？

知識付費變得越來越不容易！

AI 越來越便宜

提供資訊

整理框架

產生初步建議

製作內容與行政支援

人仍然稀缺

判斷真實情境

看見沒說出口的問題

建立信任與深度理解

承擔決策、隱私與後果

教練研究顯示：信任、真實性、同理心與深層連結，仍是 AI 的主要限制。

覺察練習

你能不能同理客戶的需求？

你能不能看見、感受他沒有說出口的問題？

你有沒有養成陪伴、支持與理解客戶的
人性能力？

AI 時代真正的五個痛點

- 01 產出可以更快更多，但是有沒有具體效益？
- 02 答案來得更快又容易，但是不是真相？
- 03 內容同質化、連思想也漸漸被AI同化？
- 04 平台要求持續產出，流量與收入仍不穩定
- 05 客戶願意付費的，已經不再是知識與框架，我們卻還想賣線上課程？

所以真正稀缺的，已經不是更多資訊、內容或產能。

3 個 AI 閒雲工作新模式必備的人類技能

01

AI 協作力

像帶領團隊一樣，
引導 AI 完成工作

02

創新判斷力

透過覺察，知道什麼值得
做
也知道什麼可以不做

03

品牌連結力

理解並服務真實的人，
讓信任持續累積

人專注在AI做不到的，AI幫助解放人不用再做的！

AI 協作力：八個常見錯誤

01 每次都重新討論同一套流程

02 期待一句提示詞得到完美答案

03 研究新工具，卻沒有完成一件真正重要的事

04 把原本混亂的工作直接交給 AI

05 給 AI 的背景資訊不足

06 把不該交出去的判斷也交給 AI

07 產出過程沒有設計老闆審閱點

08 只修正成果，沒有更新系統

建立 AI 員工團隊，就像建立一個公司團隊。

AI 員工也需要被帶領

- 1 成果 最後要完成什麼
- 2 資源 框架、知識庫與歷史範例
- 3 執行 先陪它完成第一遍
- 4 審閱 在重要位置由人判斷
- 5 訓練 把回饋變成規則與 Skill

你不會只對新員工說一句話，就期待他從此完美工作。

引導 AI 完成工作的七步驟閉環



每一次做，都能做得更輕鬆、更快速。

第一遍先完成，下一遍再讓流程變簡單。

第一步與第二步：成果、框架與脈絡

1 釐清成果

最後到底要完成什麼？

有沒有值得參考的完成範本？

2 找到框架與脈絡

框架：做好它的結構、標準與步驟

脈絡：定位、內容、知識庫與成功範例

我們要完成_____，按照_____的框架，
請參考我的知識庫與歷史範本，告訴我你會怎麼做？

框架可以來自課程、專家方法、AI 研究整理，或你過去做成功的案例。

第三步到第五步：先做、審閱、完成

3

開始執行

不必一次設計完美。
先讓 AI 陪你完成第一遍。
文案一段一段寫，影片一個分鏡一個分鏡做。

4

審閱與修正

哪裡不對？
哪裡不像你？
哪裡沒有達成目的？
把回饋變成下一輪的規則。

5

完成最終成果

把真正要交付、發布或使用的
成果完成。
不要停在一堆半成品與可能性。

先完成一件真正有用的事，再談完整系統。

第六步：把成功方法留下來

建立 SOP / Skill

下一次不必重新解釋，AI 會按照已經跑通的方法工作。

活動建立

銷售跟進

一對一教練筆記

分享會重點整理

客戶 / 團隊待辦

內容槓桿

搭配兩種表單：執行前表單取得必要資訊；審閱表單留下修正規則。

第七步：只修成果，系統永遠不會進步

1

這次發現

哪裡不對、缺少什麼

2

更新系統

指令、知識庫、表單或
Skill

3

下次重跑

確認修改真的有效

4

逐漸放手

把穩定工作交給 AI

AI 協作力的成果：每一次做，都比上一次更輕鬆與快速。

省下來的，是不必重複思考與解釋同一件事。

創新判斷力

如果 AI 一次給你十個標題、十個產品方向、十套行銷策略，

你真的會更清楚嗎？

還是只是多了十件需要判斷的事情？

AI 解決了答案不足的問題，卻製造了答案太多的問題。

當答案太多，會發生什麼？

AI 說什麼都覺得有道理，越問越混亂

做出很多完整、其實不重要的東西

產出增加，收入與成果沒有增加

內容越來越正確，卻越來越不像自己

逐漸不相信自己的感受

忙著審核 AI，自己反而沒有變輕鬆

最後不是你在運用 AI，而是 AI 提供的可能性把你牽著走。

覺察，是判斷力的起點

01 我現在真正想創造什麼？

02 什麼事情對我最重要？

03 哪些事情其實可以不做？

04 我相信什麼，不相信什麼？

05 這個內容是否代表我？

06 我要和什麼樣的人工作？

07 這個決定是否符合我的價值與界線？

最重要的，不是完成更多事，而是我們擁有更多“注意力”去專注更重要的事。

創造之前，先允許不知道

人們失去判斷力的2個常見迷思

1 無法接受「不知道」

2 相信一定有成功的秘密

放鬆，回到身體，再問自己

現在最重要的是什麼？簡單有過成效的是什麼？

我感覺到共鳴的是什麼？

我覺得好玩的是什麼？

如果沒有人知道怎麼做會成功，我現在會想做什麼？

品牌連結力

品牌並不是內容、文章，
也不是一種行銷技巧。

你透過為他人創造價值，
慢慢累積的信任與關係。

久而久之，才成為一種
市場形象與吸引力。

AI 內容泛濫的時代，
回到人與人的服務與連結，
反而更容易被感受到。



品牌連結練習：想起一個真實的人

一位曾經認識、曾經互動，
但有一段時間沒有真正聯絡的人。

- 1 他最近可能正在面對什麼？
- 2 我能提供什麼小小的幫助？
- 3 我可以傳給他一句什麼真實的話？

每週留一段時間，不產出內容，只理解、服務並連結幾個真實的人。

閒雲AI員工實戰課 + 閒雲事業推進室

每堂課包含 2 次共同工作時間

每次 3 小時

回到清晰

看見這次最值得完成的一件事

一起工作

現場推進真實任務，不只是聽課

示範判斷

分享我如何選擇、刪除與審閱

社群交流

看見彼此的做法，讓關係自然發生

讓AI做其它事，我們專注關係、信任、創新判斷、交流、連結

四週，在自己的電腦裡

建立第一位 真正懂你、會做事的 AI 員工

讓 Codex 接手繁雜工作，
你回到判斷、創造與人真正連結的位置。

一位 AI 員工由什麼組成？

Codex

在你的電腦裡讀寫檔案、使用工具並完成任務

事業資料夾

保存品牌、產品、內容與進行中的工作

工作指令

定義角色、責任、界線與完成標準

知識庫

讓 AI 理解你的脈絡、風格與核心哲學

Skills

保存已經跑通、可以重複使用的流程

人類審閱

你保留方向、風險與最終判斷

Codex 是工作環境。這些元素組合起來，才成為真正的 AI 員工。

基礎 AI 助理班：四週完成第一位 AI 員工

第一週

聘用

安裝與設定 Codex
建立事業資料夾
定義角色與工作界線

第二週

訓練

建立系統提示詞與知識庫
放入品牌、內容與哲學
建立執行前與審閱表單

第三週

配備

依照第一條工作流程
只接上必要工具：
GitHub、Supabase
Netlify、LINE、n8n
(依需要)

第四週

上工

完成一條端到端流程
審閱、修正並再次測試
把成功方法保存成
Skill

共同成果：一位懂你的事業、擁有工具，並且至少學會一項 Skill 的 AI 員工

基礎班完成後，你會帶走什麼？

專屬 Codex 工作環境

執行前與審閱表單

事業知識庫與工作規則

至少一項可重複使用的 Skill

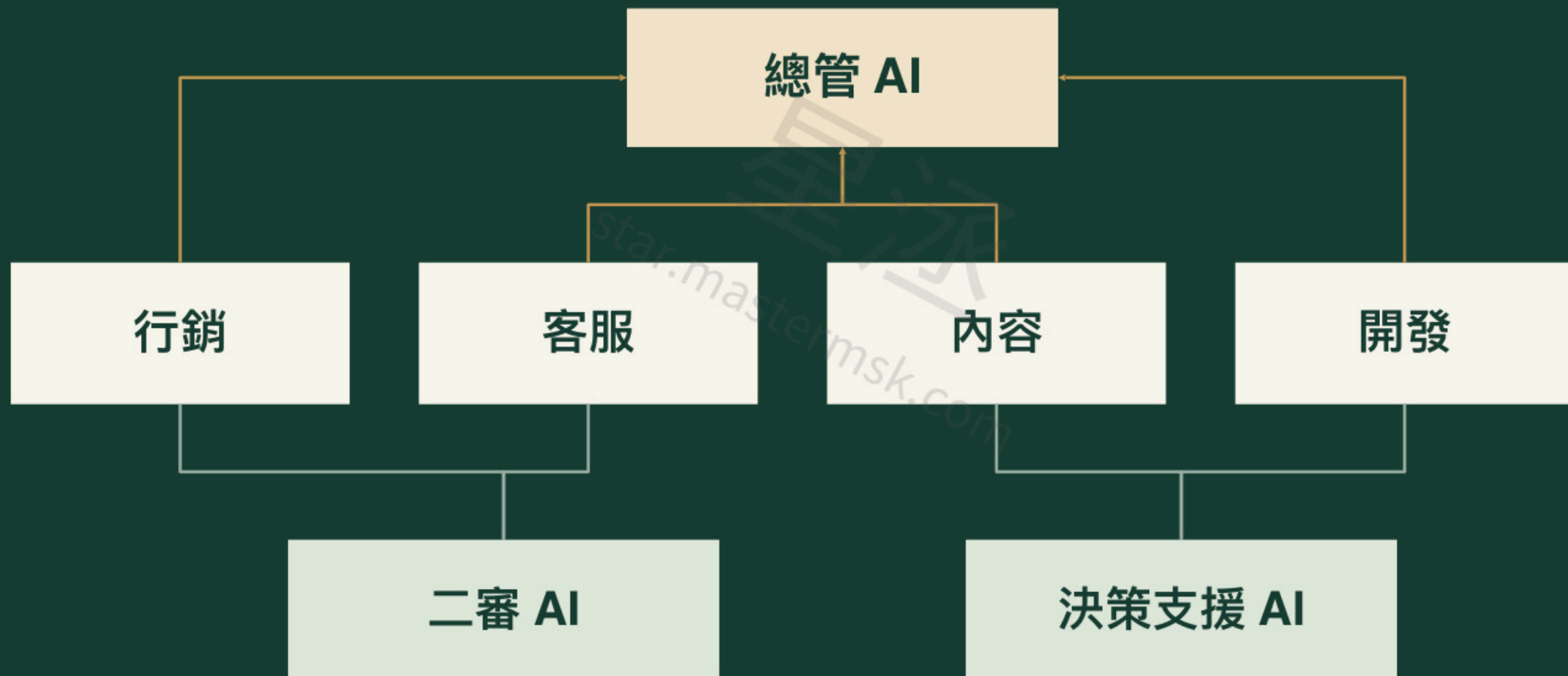
一條真正跑通的工作流程

持續更新 AI 員工的方法

學會如何像老闆一樣定方向、給資源、做判斷、建立事業系統。

進階 AI 團隊系統班

從一位會做事的 AI 員工，擴展成可以分工、交接與二審的團隊。



學習 AI 之間如何溝通、保留上下文、交接任務，並把需要拍板的問題交回給你。

課程方案

基礎 AI 助理班

NT\$ 3,600

四週建立第一位 AI 員工

包含 2 次閒雲事業推進室
每次一起工作 3 小時

進階 AI 團隊系統班

NT\$ 3,600

建立總管、分工、二審與決策流程

包含 2 次閒雲事業推進室
每次一起工作 3 小時

兩堂一起報

NT\$ 6,980

從一位 AI 員工走到完整 AI 團隊

包含兩班完整內容
共 4 次閒雲事業推進室

選擇一堂開始，或一次建立從 AI 助理到 AI 團隊的完整能力。

人不必做完所有事情 但人要留在最重要的位置

AI 協作力 帶領 AI 完成真正重要的事

創新判斷力 透過覺察決定什麼值得做

品牌連結力 讓價值進入信任與關係

AI 閒雲工作新模式

報名與提問