國立臺北大學
National Taipei University
進修暨推廣部 推廣教育組

【臺北】讓 AI 照你的方式工作
3小時打造你的專屬職場說明書

課程資訊



【報名連結】https://dce.ntpu.edu.tw/list.php?p=3377

【上課日期】116年1月9日（六）

【上課時間】14:00-17:00，共3小時

【上課地點】國立臺北大學合江校區自強大樓（臺北市中山區合江街53號）

【課程費用】學費1,000元 (於12/31前報名享早鳥優惠600元)

【注意事項】必須自備筆記型電腦，ChatGPT、Gemini、Claude等生成式AI工具皆可使用

這堂課你將學到



1. 經驗萃取： 找出你的工作Know-how
2. 流程盤點： 梳理步驟與工作眉角
3. 方法整理： 把經驗變成清楚規則
4. 說明書建立： 打造專屬AI工作說明書
5. AI實作： 比較加入經驗前後的差異
6. 流程複製： 建立可重複使用的工作方法

報名網站 | LINE社群 | 推廣FB | 推廣IG

新北市三峽區大學路 151 號
(02) 8674-1111 #66468 (黃小姐)
kellyhuang@gm.ntpu.edu.tw
北大推廣教育(三峽)

課程介紹

越資深、越有經驗的人，往往越容易成爲工作流程中的關鍵節點：大小事都得經過你，很多事情只有你知道怎麼做好。想請 AI 分擔，它給的卻常是人人都拿得到的標準答案，離眞正想要的總差一點。

牧羊妮也曾經歷過這樣的日子。身爲迪卡儂電商共同創辦人，她曾被會議、專案與待辦事項追著跑，後來才明白，眞正的關鍵不是更拚命，而是更有方法。過去 7 年，她專注於 AI 實戰應用，協助 adidas、白蘭氏、台新銀行等品牌導入 AI，也陪伴超過 5,000 位學員把 AI 眞正用進工作。

牧羊妮發現，讓AI變好用的關鍵，其實是你多年累積的經驗：怎麼判斷、怎麼做事、怎麼拿捏溝通分寸。只要把這些整理成一份「AI工作說明書」，無論使用ChatGPT、Gemini或Claude，都能讓AI更貼近你的工作方式。

這堂課將帶你萃取工作經驗、建立專屬的AI工作說明書，並實際比較AI有沒有說明書的差異，讓你的經驗不只留在腦中，而能被AI複製、延伸，眞正幫你分擔工作。

如果你有以下情況，這堂課就是爲你設計：



特別適合

主管　專案經理　企劃人員　顧問　行政工作者　行銷工作者　創業者　專業工作者

報名網站　LINE社群　推廣FB　推廣IG

新北市三峽區大學路 151 號
(02) 8674-1111 #66468 (黃小姐)
kellyhuang@gm.ntpu.edu.tw
北大推廣教育(三峽)

國立臺北大學
National Taipei University
進修暨推廣部 推廣教育組

師資簡介



牧羊妮

講師 **牧羊妮**

學歷
國立臺北大學
企業管理學系 碩士

現職
山然有限公司
執行長

經歷
迪卡儂電商共同創辦人
Insider 管理顧問

部分合作品牌與單位：adidas、Pizza Hut、Lenovo、台新銀行、白蘭氏，以及更多知名企業、政府機關與學術單位

著作
《Notion 人生管理術》
（博客來年度百大暢銷書、Notion 官方推薦）

線上課程
- AI 溝通術｜一套邏輯打通所有 AI，每週省回 15 小時
- Notion 人生管理系統
- Notion × AI｜打造 AI 時代通用的個人知識中樞（2026）

自媒體
- nomadni.com
- 牧羊妮
- @nomadni2020
- GenAI with Keera

報名方式

報名期間：即日起至 116 年 1 月 2 日（六）截止，額滿提前截止。
❶網路報名：至推廣組網站 https://dce.ntpu.edu.tw/線上查詢課程並線上報名登錄個人資料。
❷現場報名：於辦公時間（週一~週五，13:30~21:30）親至推廣教育組辦公室填寫報名表。

繳費方式

報名人數達開課標準

將以 E-MAIL 及電話併行之方式，個別通知學員繳費，並給予個人專屬繳費帳號。
課程費用繳交一律採 ATM 轉帳或金融機構跨行匯款，恕無現金及信用卡繳納方式。
※相關課程之通知均以電子郵件 E-MAIL 寄發爲優先，報名時請務必提供正確有效之電子郵件帳號。

學費繳交方式 (繳費產生之手續費需由學員自行支付，金額依各金融機構規定為主)

❶至各家銀行櫃檯，填寫電匯單。
❷至郵局填寫跨行匯款單。
❸持提款卡使用自動提款機(ATM / web ATM)轉帳。

報名網站 | LINE社群 | 推廣FB | 推廣IG

新北市三峽區大學路 151 號
(02) 8674-1111 #66468 (黃小姐)
kellyhuang@gm.ntpu.edu.tw
北大推廣教育(三峽)

注意事項

一、依據法務部頒佈「個人資料保護法之特定目的及個人資料之類別」，國立臺北大學進修暨推廣部推廣教育組蒐集您的個人資料之特定目的如下：040/行銷、109/教育或訓練行政、157/調查、統計與研究分析、158/學生（員）（含畢、結業生）資料管理、181/其他經營合於營業登記項目或組織章程所定之業務，並遵守法律規定及本校個人資料保護管理制度安全控管要求，保障您的個人資訊安全。

二、開課日後報名者，缺課時數照常計算，且不得要求補課或學費之折扣，若無法同意請勿報名。

三、本課程為非學分班，缺課不超過全期三分之一者，將發給本校結業證明，不授予學位證書。結業證明本組僅保留半年，逾期須付費申請。

四、退費及相關規定：

1. **學員繳費後開課前無法就讀者，得申請退還所繳學費之九成；學員於開課後未逾全部課程三分之一時數無法就讀者，得申請退還所繳學費之二分之一；學員於開課後逾全部課程三分之一時數無法就讀者不予退費。除未開班外，報名手續費 200 元，概不退還。**
2. 學員人數未達開班人數時，本組得延期開課或停辦；如停辦該班次，本組悉數退還所繳費用，並通知於規定期限內辦理退費，逾期恕不受理。
3. 辦理退費時需填寫退費申請表，並繳附學費收據正本、身分證正反面影本及學員本人之土銀或郵局存摺封面影本(若提供其他金融機構帳戶須扣除匯費)。因本校退費辦理流程為一個月方會入帳，尚請申辦學員見諒。

五、本課程無補課機制，敬請學員報名後踴躍出席，以維護自身權益。

六、學員在修習期間如有影響教師授課或其他學員學習等不當行為，經本組通知仍未改善者，得註銷其修讀資格，且不予退費。

七、為維護已繳費學員之權益，上課嚴禁試聽或冒名頂替，違者將照相存證並循法律途徑解決。另請尊重智慧財產權，教師教材及教學課本未經授權不得擅自重製、轉印或散布。

八、本招生課程如遇颱風、地震、天災等不可抗力因素影響而需停課時，其停課標準將依據當日新北市政府公佈之停課公告為準；補課事宜將於停課日後下次上課時通知。

九、患有或疑似患有 SARS、COVID-19 或其他法定傳染病者，本組得拒絕其入學及上課。個人若因疫情需進行隔離/檢疫/自主管理，致使無法上課者(需檢附相關證明)，開課前得申請全額退費，課間則依比例申請退費。

十、本組保有變動預定課程、師資、遠距同步上課等簡章內容之權力，必要時將依實際開課情形作適當調整，若有變更將提前告知學員。

十一、本組保留審核學員報名資格、增額錄取或不足額開班之權利。

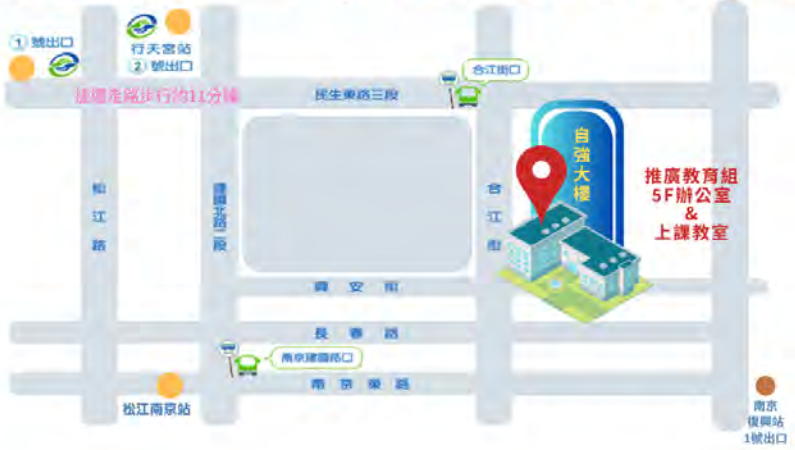
十二、請確定您已詳閱各注意事項，再進行報名手續，報名即表示同意遵守本組一切規定。簡章內若有未盡事宜，本組保留修改之權利，並將公告於網站，恕不另行通知。

新北市三峽區大學路 151 號
(02) 8674-1111 #66468 (黃小姐)
kellyhuang@gm.ntpu.edu.tw
北大推廣教育(三峽)

交通資訊

國立臺北大學
National Taipei University

臺北大學推廣教育組
合江校區｜交通路線圖



國立臺北大學 推廣教育組 辦公室
台北市中山區合江街53號 (合江校區自強大樓5F)

Google Map

公車路線

- 合江街口 (步行約 5 分鐘)：
277 286 518 612 943 945 民生幹線

- 南京建國路口 (步行約 10 分鐘)：
46 254 279 288 292 306 307 652 668 675 711 1802 1803 南京幹線 承德幹線 紅25

捷運路線

- 捷運橘線 - 行天宮站2號出口 (步行約 11 分鐘) / 松江南京站 (步行約 15 分鐘)
- 捷運咖線 - 南京復興站1號出口(步行約10分鐘)

自行開車

- 建國北路高架橋下停車場E區 10491台北市中山區興安街及興安街迴轉道
(步行6分鐘至合江校區)

聯絡資訊：請洽各課程相關承辦人員 或私訊FB粉絲專頁 / dce@mail.ntpu.edu.tw

報名網站 | LINE社群 | 推廣FB | 推廣IG

新北市三峽區大學路 151 號
(02) 8674 -1111 #66468 (黃小姐)
kellyhuang@gm.ntpu.edu.tw
北大推廣教育(三峽)