

AI 工具使用指南

Make AI Work for You · 2026 Mentor Seminar 整理版

MHG Charitable Foundation

前言

本指南整理自《2026 Mentor Seminar · AI Edition》研討會內容,彙總了目前最常用的幾類 AI 工具,並說明每種工具的核心用法。文末附有 NotebookLM 與 Claude Cowork 的詳細步驟教程,方便學員與導師對照操作。

一、對話型 AI 助手(日常用)

代表工具:ChatGPT、Claude、Gemini、Copilot、Grok

用法:直接打字提問。提示詞越清晰,答案越有用——同一個問題,模糊的提示詞只能得到一段籠統的文字,而結構清晰的提示詞能得到量身定製的答案。

提示詞公式(R-G-C-F-E)

- R(Role 角色)— 例如:扮演一位理財顧問 / 一位編輯
- G(Goal 目標)— 你到底想要什麼結果
- C(Context 背景)— 受眾是誰、有什麼限制條件
- F(Format 格式)— 表格、要點列表、字數限制等
- E(Examples 舉例)— 給出一個範例,讓AI模仿

原則:不是“要求更多”,而是“問得更清楚”,然後根據回答繼續追問、迭代修正。

六個日常用法

場景	輸入	輸出
Ask 問答	提出問題	清晰的答案
Summarize 摘要	一長段郵件/文章	關鍵要點
Translate 翻譯	英文	中文(或其他語言)

Create 創作	一個想法	圖片 / 宣傳單
Digest 消化	一段影片	內容摘要
Produce 產出	筆記	文件 / 幻燈片

二、Claude 專屬功能

Claude 不只是聊天機器人，還包含以下幾個“能力模組”：

功能	作用
Chat 對話	日常問答交流
Code 程式設計	編寫、除錯程式碼
Design 設計	製作幻燈片與圖形
Cowork 協作	在你電腦上執行任務的“數字同事”(付費版)
Skill 技能	把一套固定流程打包成可重複呼叫的“配方”
Connector 連結器	接入 Gmail、Drive、Slack 等外部資料與賬號
Plug-in 外掛	Connector + Skill 打包在一起，可分享給他人使用

公式： $Skill(知識/流程) + Connector(資料/許可權) = Plug-in(打包好、隨時可分享的整套工具)$ 。

MCP (Model Context Protocol)

MCP 是 Anthropic 在 2024 年提出的開放標準，相當於“AI 工具界的 USB-C 介面”——讓任何 AI 助手 (ChatGPT、Claude、Cursor 等) 都能用同一種方式發現工具、讀取資料、執行操作 (如 Canva、Google Drive、GitHub、Slack)，而不需要為每個軟體單獨開發對接程式。每一層的連線都需要你用 OAuth 授權，安全可控。

三、學習類工具

任務	工具	作用
----	----	----

找資料 Find	Perplexity	先找到靠譜的資源
轉文字 Capture	TurboScribe	把音訊/影片轉成文字稿
理解 Understand	NotebookLM	圍繞你的資料建立 AI 學習筆記本
記憶 Remember	Quizlet / Anki	主動回憶 + 間隔重複, 鞏固記憶
產出 Apply	Gamma / Canva	把學到的內容做成作品(幻燈片/設計稿)

TurboScribe 語音轉文字

適合把播客或 YouTube 影片轉成可閱讀、可搜尋、可總結的文字內容, 無需任何技術基礎。

第1步 抓取(Capture)— 複製影片/音訊連結, 或儲存音訊檔案

第2步 轉文字(Transcribe)— 用平臺自帶字幕, 或上傳到 TurboScribe 生成文字稿

第3步 總結(Summarize)— 把文字稿貼上進 Claude 或 ChatGPT, 用下方提示詞提煉要點

第4步 儲存(Keep)— 把筆記存進一個固定資料夾, 建立可搜尋的個人資料庫

萬能總結提示詞(可直接複製使用)

“請總結這份文件, 並給我:

- ① 一句話概括主旨
- ② 5 個最核心的要點
- ③ 為什麼這件事重要
- ④ 由此引出的行動或決定
- ⑤ 關鍵事實: 數字、人名、日期
- ⑥ 需要核實或要注意的地方
- ⑦ 一個講給別人聽的 60 秒版本

規則: 不要新增文件中沒有提到的內容。”

四、研究 / 檢索類工具

Perplexity —— 答案引擎

用法: 像搜尋引擎一樣直接提問, AI 會給出帶引用來源的答案, 適合做前期資料蒐集。

Consensus —— 學術搜尋引擎

用法: 在 2 億多篇同行評審論文中檢索, 結果會顯示「贊成 / 中立 / 反對」比例條 (Consensus Meter) 以及研究樣本量、方法、結論摘要。適合寫文獻綜述、查證據、做健康與政策類的學生專案。

Deep Research + Consensus 組合

Deep Research 單獨使用: 在整個網際網路上檢索, 來源廣泛但混雜部落格與新聞, 需要自己判斷可信度。

Deep Research + Consensus: 只在同行評審論文範圍內檢索, 輸出一份有據可查、帶引用的長報告 —— 從“資訊”升級為“有依據的理解”。

五、語音 / 多模態工具

代表工具: ElevenLabs(專精語音); OpenAI、Google、AWS(平臺型, 覆蓋更廣)

用法: 除了語音轉文字, 這類工具還能做聲音克隆、語音對話 (Speech-to-Speech, 保留你的語氣與情緒)、配音、無障礙輔助、語音智慧客服等。

六、財經研究類工具速覽

這些是 Claude 的免費外掛 (Plugin), 安裝在 Cowork 中使用, 相當於把分析師的工作流程打包好:

外掛	作用
Financial Analysis 財務分析	為任意股票建模估值 (DCF、可比公司分析)
Equity Research 股票研究	發掘並跟蹤投資標的, 做篩選與覆蓋筆記
Earnings Reviewer 財報評級	把季度財報轉化為評級與目標價
Market Researcher 行業研究	繪製整個行業地圖——參與者、趨勢、估值

研究流程: ① Market Researcher 掃描行業 → ② Equity Research 篩選標的 → ③ Financial Analysis 建立估值模型 → ④ Earnings Reviewer 檢驗財報後由你做最終決策。

附錄一: NotebookLM 詳細步驟教程

NotebookLM 是 Google 推出的“AI 學習筆記本”，最大特點是所有回答都基於你自己上傳的資料，並標註引用來源，不會憑空編造（無幻覺）。

核心特點

- 有據可查，帶引用來源 (Grounded, with citations)
- 可上傳 PDF、網頁連結、YouTube 影片作為資料源
- 自動生成學習指南 (Study Guide)
- 自動生成音訊/影片概述 (Audio & Video Overviews)
- 自動生成思維導圖與閃卡 (Mind maps & Flashcards)

最佳使用場景

- 整理一整門課程的資料
- 把講座錄音/影片轉換成複習指南
- 總結長篇報告，且不出現幻覺內容
- 建立屬於自己的個人知識庫

操作步驟

第1步 開啟 NotebookLM，新建一個筆記本 (Notebook)

第2步 上傳資料源 (Source)—— 可以是 PDF 講義、網頁連結，或 YouTube 影片連結

第3步 等待系統處理資料後，點選「生成學習指南」，會自動產出內容摘要與重點梳理

第4步 點選「生成思維導圖」，把知識點之間的關係視覺化呈現

第5步 點選「生成音訊/影片概述」，獲得一段可以聽/看的內容講解，適合通勤路上覆習

第6步 點選「生成閃卡」或「生成測驗」，用來自我檢測、鞏固記憶

第7步 提問時，NotebookLM 會標註答案出處，點選引用即可跳轉回原文核實

實戰示例：家庭防詐騙與網路安全資料包

把一份關於“家庭防詐騙與網路安全”的資料源上傳後，NotebookLM 可以一次性生成六種學習資產：

序號	產出內容	作用
01	學習指南	核心概念與摘要
02	思維導圖	主題之間關係的視覺化
03	檢查清單	保持防詐騙安全的具體步驟
04	音訊/影片概述	可以聽或看的內容講解
05	閃卡	快速記住關鍵術語
06	測驗	檢驗自己學到了多少

小結：上傳一次資料 → 理解、測驗、複習全部在同一個“有據可查”的筆記本中完成。

附錄二：Claude Cowork 詳細步驟教程

Cowork 是 Claude 桌面應用中的一種模式，相當於一個“數字同事”——你設定目標，Claude 在雲端思考、在你電腦上執行任務（在安全的沙箱環境中執行程式碼），並能呼叫 Gmail、Drive、Slack 等聯結器，以及事先安裝好的技能與外掛。（需付費版）

工作原理

- 你的電腦：本地資料夾負責檔案的輸入與輸出
- Cowork 應用：駕駛艙，你在這裡設定目標、檢視進度
- 沙箱 (Sandbox)：在隔離的 Linux 環境中安全地執行程式碼，不影響你電腦本身
- 雲端：Claude 模型在雲端進行實際的“思考”，並透過聯結器 (Connectors) 訪問 Gmail / Drive / Slack 等資料，呼叫提前儲存好的技能與外掛 (Skills & Plugins)

安裝步驟（以財經分析外掛為例）

第1步 開啟 Claude 桌面應用 → 把模式從「Chat」切換到「Cowork」

第2步 進入 Marketplace（應用市場）→ 點選「Customize」→「Browse plugins」

第3步 貼上 Anthropic 官方 GitHub 連結, 載入可用外掛列表

第4步 搜尋並安裝以下四個外掛: Financial Analysis(財務分析)、Equity Research(股票研究)、Earnings Reviewer(財報評級)、Market Researcher(行業研究)

第5步 安裝完成後, 輸入「/」撥出命令選單, 或直接用自然語言提問即可呼叫——例如輸入「/initiate」並說明“對某公司發起覆蓋分析”

典型使用流程: 從一份檔案到一份完整報告

示例場景: 把一份 Q3 業務資料檔案交給 Claude, 讓它自己完成分析到設計的全過程。

步驟	動作	產出
1 · Ask 提問	上傳檔案, 提出分析需求	一份業務簡報
2 · Analyze 分析	深入挖掘資料	5 個關鍵洞察、3 項風險點
3 · Build 構建	整理成視覺化結果	實時資料看板 (Dashboard)
4 · Design 設計 (需聯結器)	呼叫 Canva 聯結器美化排版	一頁式 Canva 設計稿

兩種驅動方式: 自己寫提示詞 vs 使用預製技能 (Skill)

方式	示例	優點
方式 A · 自己寫提示詞	“幫我總結這份 S-1 檔案, 給出業務、分部、募資用途、主要風險和 5 個該先問的問題。”	無需設定、靈活度最高, 可自己掌控分析深度
方式 B · 預製技能 (如 /initiate)	輸入「/initiate」, 說明“根據上傳的 S-1 檔案對該公司發起覆蓋分析”	一條命令完成完整分析流程, 結構規範、可重複使用

一個技能 (Skill) 背後通常包含多個分析師任務, 例如「公司研究 → 財務建模 (六個分頁的 Excel 模型) → 估值分析 (DCF/可比公司) → 圖表生成 → 報告組裝」, 按順序自動執行。

使用建議

- 先在 Chat 模式下用簡單提示詞試探需求, 確認方向後再切換到 Cowork 跑完整流程

- 涉及財務建模類任務時，按順序執行各個任務（如先建模，再估值），避免在佔位資料上跑出錯誤結果
- Cowork 更適合“一條命令、跑完整套分析師工作流”；如果只是想靈活試探、臨時拼裝步驟，普通 Chat 模式即可
- 每一次連線 Gmail / Drive / Slack 等賬號，都需要透過 OAuth 單獨授權，請注意核實許可權範圍