

報告標題 ChatGPT 超級應用：讓 AI 幫你處理課業、生活、職場大小事

(1) 書籍的閱讀動機

隨著人工智慧 (AI) 技術的快速發展，越來越多的 AI 應用工具進入日常生活、學業與工作中，尤其是 ChatGPT 這樣的對話型 AI 平台。閱讀這本書的動機源於我對 ChatGPT 功能的興趣，尤其好奇如何應用這類 AI 工具來提升效率、處理問題、並進一步減少日常生活中的瑣事和壓力。吳燦銘的這本書吸引我的原因在於其具體而實用的案例介紹和操作指導。這不僅讓我能夠快速掌握 ChatGPT 的使用方法，還能學習到如何將 AI 靈活應用於學業、生活及職場的各方面，從而更好地應對多變的環境與挑戰。此外，隨著 AI 已成為現代人不可或缺的工具，學會有效運用 AI 應用技巧，對於個人的競爭力提升也大有幫助，因此閱讀此書顯得非常有意義。

(2) 獲得啟發的章節內容

書中包含許多實用的章節，其中對我啟發較深的部分包括如何利用 ChatGPT 在學業、生活及職場中的應用，並且透過具體案例讓讀者更容易掌握實際操作方式。

首先，在學業輔助方面，作者詳細說明如何利用 ChatGPT 進行學習，例如在資訊查找、重點摘要和筆記整理等方面的應用。這啟發我思考如何將 ChatGPT 引入學習過程，藉此提高資料搜集效率和學習策略。透過 AI 輔助，我可以在查找資料時更快速且全面地找到相關資訊，並在製作筆記時得到結構化建議，讓學習過程變得更加有條理、深入且高效。

其次，針對生活應用，書中提供了 ChatGPT 如何在日常生活中幫助提升效率的具體實例。作者介紹了一些場景，例如計劃行程、食譜推薦、或提供購物建議等，這些都是日常生活中經常遇到的情境。舉例來說，當我需要規劃一趟短期旅行時，可以使用 ChatGPT 快速查詢目的地的推薦景點、飲食選擇和最佳行程安排。AI 可以協助我根據時間長短、喜好和預算來提供一份合適的行程，節省了大量時間，且讓旅程安排更有組織和趣味。此外，在日常生活中，ChatGPT 還能提供食譜靈感。例如當我不知道晚餐該準備什麼時，可以向 ChatGPT 詢問有哪些簡單又健康的食譜，並根據家中的食材得到一些有趣的料理建議。這樣的生活應用示例讓我更清楚如何利用 AI 工具來處理日常瑣事。

最後，書中針對職場的應用也提供了相當多的實例，特別是在簡報設計、電子郵件撰寫和會議紀錄整理方面的應用。透過這些範例，讀者能學到如何運用 ChatGPT 在工作中提升溝通效率，尤其是透過 AI 輔助來減輕重複性工作壓力。我發現這樣的功能能有效幫助自己在工作中節省時間，讓我可以更專注在創意和策略層面的工作上，避免被繁瑣的溝通和文書處理工作所耗費精力。

(3) 自己的論述或觀點

在讀完這本書後，我對於 ChatGPT 的使用有了新的見解。我認為，儘管 ChatGPT 確實是一個功能強大的工具，但在使用時應保持平衡，謹記 AI 的潛在風險，特別是隱私安全和對 AI 的依賴問題。ChatGPT 能夠協助我們解決繁瑣的工作和學習需求，然而在使用上還是需要保持理性，不可將 AI 視為唯一的知識來源或解決方法。我們仍應該透過自身的分析、思考來理解所得到的資訊，而非完全依賴 AI 的輸出。

在職場應用方面，書中提到的工具性應用，讓我反思如何在工作中活用 ChatGPT 來提升生

產力。AI 正在逐漸改變現代職場的工作模式，員工需要更快地應對多重任務，因此學會如何靈活運用 ChatGPT 進行文件撰寫或資料蒐集，無疑會成為一種有價值的技能。但同時，完全依賴 AI 也可能減少我們對事情的主動理解和判斷力，因此在工作中應適當使用 AI 作為輔助工具，而非完全替代人力。

在生活應用方面，ChatGPT 的多樣化功能讓我深感便利，但也讓我反思不應過度依賴這類工具。以日常瑣事為例，雖然 AI 能提供食譜建議或旅遊規劃，但這些工具不應替代我們探索生活的樂趣。AI 在生活中可以成為輔助工具，但仍然應該由自己來決定生活的方向和內容，不可完全讓 AI 取代自主思考與決策過程。我認為最理想的狀態是讓 ChatGPT 在繁忙或需求緊急時輔助解決問題，而非成為生活中的主導力量，畢竟生活的本質是由自己親身體驗和感受，這樣才能真正享受每一個時刻。

(4) 參考文獻

吳燦銘 (2023)。《ChatGPT 超級應用：讓 AI 幫你處理課業、生活、職場大小事》。出版社：遠流