

提示詞萬用範本卡

把 Anthropic 六大區塊變成「填空模板」，送出前用「五個檢查點」掃一遍

怎麼用：寫提示詞前，把下面模板複製過去、逐格填空；送出前用 5 個檢查點掃一遍。卡關、不知怎麼下筆時，直接把整張卡貼給 AI，請它幫你補完。

一、萬用 Prompt 填空模板（複製即用）

【角色】 你是一位 _ _ _ _ （身份 / 專長 / 年資，例：十年經驗、專精 B2B SaaS 的產品策略師）。

【背景】 我的情況：_ _ _ _ （你是誰、服務對象、現在卡在哪、相關數字）。只給跟任務「直接相關」的，別把無關歷史全塞。

【任務】 請你 _ _ _ _ （具體做什麼，寫得像規格）。數量 = _ | 判斷依據 = _ | 要不要行動建議 = _

【格式】 用 _ _ _ _ 輸出（結構 / 長度 / 幾個重點，例：Markdown、每點一標題、100 字內）。

【壞產出】 不要 _ _ _ _ （把「爛的樣子」也講清楚，例：不要模糊代辦、不要空話套話）。

【重申】 最重要的一條：_ _ _ _ （把最關鍵的要求，在結尾再講一次）。

【反問】 動手前，有任何不清楚的地方先問我，不要自己假設。

二、送出前，五個檢查點

先想清楚「想從這次對話得到什麼產出」？（想不清楚 = 還沒準備好交給 AI）

有沒有叫它「不懂先問、不要腦補」？

複雜任務，有沒有請它「一步步想、分析完再下結論」？（思維鏈）

有沒有告訴它「什麼是爛產出」，而不只給好範例？

真的難寫？直接請 AI 幫你寫這份 prompt。

不懂就問，不要猜——這句話對你、對 AI 都成立。

AI 不會幫你將模糊變清楚，它只會放大你給的模糊。

進階 | 設一次，永久生效：到 AI 的「記憶 / 自訂指令（Custom Instructions）」固定加一條——「不確定的地方先問我，不要自己假設，不懂就停下來確認。」之後每次它都會先跟你對齊，不再默默腦補。