AI 第二大腦應用講師・一人公司 20 位 AI 員工

楊婷雅
小腸

讓團隊真的把 AI 用在工作上

教不會寫程式的專業工作者與團隊，
把每天重複的工作交給 AI，
把時間留給需要判斷的事。



知識包小腸・2026

團隊買了 AI 工具，卻還是只拿來聊天？想導入 AI，卻不知道從哪個部門、哪件事開始？
我不介紹工具。我帶同仁**用自己手上的工作當教材**，上完當天就能用。這些做法我自己每天在用：一個人帶著**二十多位 AI 員工**經營公司。
來信後**兩個工作天內回覆**。

講師資料

三種企業方案・AI 作品・學員回饋・我的故事・怎麼預約

2026 年 11 月

01 我是誰・在做什麼

從不愛讀書的人，到一個人帶二十多位 AI 員工

我是**楊婷雅**，大家都叫我**小腸**。知識包小腸品牌創辦人、彩托邦有限公司負責人，專教**不會寫程式的人，把 AI 用在工作上**。

我幫專業工作者和團隊，找出每天重複在做的事，教大家**用講話的方式交給 AI**：寫信、整理會議、做報表、做網頁。人只要專心做需要判斷的事。

我的公司只有我一個真人，其他二十多位「員工」都是 AI：寫文案、剪影片、做報表、回客服。所以我上課講的不是理論，是**自己每天在跑的實戰做法**。



2026・杭州上課現場

◆ AI 第二大腦應用講師

◆ 一人公司・20 位 AI 員工

30 場
兩岸演講、工作坊與企業內訓

2,000+
工作坊學員

250+
付費課程學員

2,600+
《腸篇大論》電子報訂閱

20+
位 AI 員工每天在幫我工作

7 城
台北・高雄・台中
上海・杭州・蘇州・廈門

邀請過我的單位

企業與團隊
安聯人壽、WACA、PremLogin、台南銀髮產業企業、杭州直播電商團隊、聯昌電商團隊

學校與機構
樹德科技大學、廈門台青基地、台灣數位遊牧者協會

社群與課程平台
WordPress 台北小聚、Heptabase 社群、李慕約 365 AI 訂閱計畫、張永錫老師社群、Claude 台中小聚、BTU 數位遊民社區

02 三種企業方案

從哪裡開始，上完會什麼

先選團隊最需要的一個方向，內容再依部門調整。每種都**帶著自己的工作來做**，下課時手上有成品。演講、半日工作坊、一日內訓都可以，線上或實體都行。

A 全員 AI 通識：從完全不會，到真的用在工作上

起點
聽過 AI 但沒用過，或只拿來聊天、查資料；怕問錯，也怕公司資料外流。

→

上完會
每天固定有幾件事交給 AI 做：寫信、整理會議重點、做表格、查資料，並且知道怎麼檢查它有沒有講錯。

教什麼 AI 能做什麼、不能做什麼；怎麼把需求講清楚；怎麼檢查 AI 的答案；公司資料的安全界線。

帶走 每人三個自己工作上最常用、可以重複用的交辦指令。

適合 全體同仁、非技術部門。不需要任何基礎。

講過 杭州直播電商團隊 AI 通識課兩堂、廈門台青基地 AI 課、教會團契 AI 分享

B 業務團隊的 AI 助理：把時間還給客戶

起點
會用 AI 聊天，但沒用在工作上；客戶資料在腦袋和對話紀錄裡；開發信、提案每次從頭寫。

→

上完會
用 AI 做拜訪前的客戶研究、整理拜訪紀錄、寫開發信和跟進訊息，並把團隊的成交話術存成共用資料庫。

教什麼 怎麼把需求講清楚讓 AI 做對、客戶紀錄怎麼記才用得上、開發信與提案的寫法、檢查 AI 有沒有講錯。

帶走 每人一套自己的客戶紀錄範本，和三封用真實客戶練出來的開發信。

適合 業務、商務開發、客戶經營團隊。

講過 PremLogin 商務開發團隊、安聯人壽業務同仁

C AI 助手實作：不會寫程式，也能做出成品

起點
沒寫過程式；覺得「做網頁、做自動化」是工程師的事。

→

上完會
用「講話」指揮 AI 助手，親手做出一個能上線的成品：活動網頁、產品介紹頁、互動簡報或報表。

教什麼 會動手做事的 AI（AI Agent）怎麼用、怎麼交代任務、怎麼驗收和抓錯、公司資料的安全界線。

帶走 每人一個自己做、真的打得開的作品，和一份可以重複用的交辦指令。

適合 行銷、行政、企劃，以及想帶頭導入 AI 的主管。

講過 Claude 台中小聚、電商團隊 AI 助理上工課、中山大學微學分課程設計

03 我用 AI 做的作品

我不會寫程式，
下面每一樣都是用「講話」指揮 AI 做出來的



我的 AI 公司組織官網

20 位 AI 員工、7 個部門，每天自動晨報、自動收尾。

ai-team.knowledgegut.com



學員遊戲化教室

學員做任務、賺金幣、抽卡，完課像打遊戲破關。

brain123.knowledgegut.com



知識包學院

我的線上課程平台，課程與金流全自動。

school.knowledgegut.com



AI 影片剪輯作品集

AI 自動剪輯、上字幕、切章節，11 支成品。

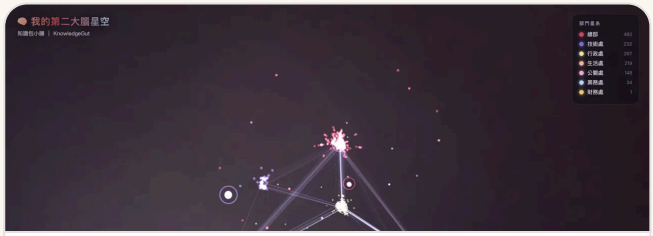
knowledgegut.com/showreel



給長輩的 AI 分享簡報

把 AI 講給完全沒接觸過的長輩聽的互動簡報。

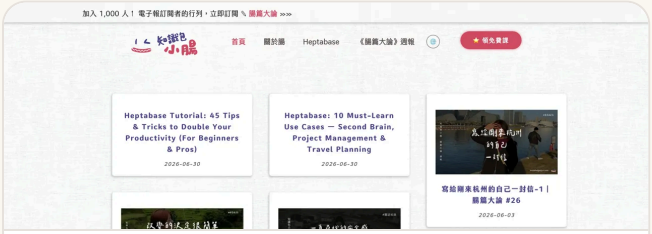
knowledgegut.com/church-ai



3D 知識星空

把我的知識庫變成一座可以飛進去逛的銀河。

knowledgegut-brain.pages.dev



知識包小腸主站

部落格：知識管理、第二大腦、AI 工作流。

knowledgegut.com



全自動免費工作坊

報名、寄信、上課全部自動跑，1,500+ 人下載。

join.knowledgegut.com

04 現場與學員回饋

學員最常說的三個詞：真誠、不藏私、上課不會想睡



2026/09/17　Claude 台中小聚



2025/07/14　台灣數位遊牧者協會



校園講座現場



講座後大合照

「第一次看到讓我**完全不會想睡覺**的課。我買過市面上一大堆課，這堂的內容比不少業界大師還厲害。」

嘗嘗看 ・學員

「也許小腸的粉絲數還沒突破天際，但對經營的用心程度，**完全不輸一線創作者**。」

翔太 ・課程學員

「有了自己的知識體系，就像小腸說的，是**做人的底氣**。」

張惟欽 ・學員

「聞道有先後，術業有專攻，**至少在 Heptabase，你就是我的老師、我的引路人**。」

潘承冠 ・學員

「那個自嘲金魚腦的小腸，怎麼變成一個**有底氣的小腸**？上完課，我懂了。」

6 樓 ・學員

05 講過哪裡

2024 到 2026，兩岸講台上的三年

30	7	100	7 城
場演講與內訓	場企業與團隊內訓	單場最高人數	加上線上場

日期	城市	主題	主辦／邀請單位	人數
2024/01/14	台北	筆記軟體社群實體分享工作坊	Heptabase LINE 社群	50
2024/02/18	台北	用系統思維建構第二大腦	Heptabase LINE 社群	30
2024/04/22	台北	用 Heptabase 梳理部落格、架 WordPress	WordPress 台北小聚	40
2024/05/13	台北	Heptabase × WordPress 寫萬字文	WordPress 彩虹小聚	25
2024/06/14	台北	社群平台經營分析 企業內訓	台南銀髮產業企業	10
2024/06/24	台北	架站與電子報：一週拿到 100 份名單	WordPress 彩虹小聚	30
2024/07/14	線上	Notion × Heptabase × GPT 建知識庫	Co-Working-Online	50
2024/09/28	台北	Heptabase 拆知識工作坊（遊戲化學習）	自辦工作坊	6
2025/07/14	台北	遊牧人的人生管理系統	台灣數位遊牧者協會 × 網路遊民	50
2025/07/29	線上	《7 天上手 Heptabase》漏斗分享會	五吉郎 Podcast 讀書會	50
2025/07/30	線上	教育型電子報漏斗製作分享會	Zac Phua 銷售漏斗實戰班	30
2025/08/13	台北	3 招讓 Heptabase 變 AI 智囊	李慕約 365 AI 訂閱計畫	100
2025/09/07	上海	一人公司的人生管理系統	BTU 數位遊民社區	45
2025/09/23	高雄	大 AI 時代，創業的勇氣 企業	安聯人壽 × 樹德科技大學	30
2025/10/17	—	知識管理 S.H.A.P.E. 方法 企業內訓	WACA	—
2025/10/19	線上	怎麼開始數位遊牧、銷售漏斗分享會（兩場）	T planner 人生進化所	20
2025/11/14	杭州	一人公司的人生管理系統	良渚數位遊民社區	15
2025/11/28	線上	Heptabase 從素人變高手：週檢視九宮格	時間管理大師 張永錫	50
2025/12/19	—	AI × 台灣市場：如何邀約台灣創作者 企業內訓	PremLogin 商務團隊	—
2026/01/16	江蘇	大 AI 時代，創業的勇氣	BTU 數位遊民社區	30
2026/01/17	蘇州	一人公司的人生管理系統	然冉 × 星華 IP 學苑	40
2026/04/19	杭州	一人公司的晚安儀式流程	清創 OPC 社群	40
2026/06/01	線上	兩岸知識管理對談：筆記術 × AI 助理	各有所腸 × pimgeek 吳哥	48
2026/08/24	杭州	AI 通識課第一堂、第二堂（兩天） 企業內訓	杭州直播電商團隊	—
2026/08/31	—	電商團隊 AI 助理上工課 企業內訓	聯昌電商團隊	—
2026/09/17	台中	一台機器的一天：小腸的 AI 公司怎麼跑	Claude 台中小聚 vol.6	—
2026/09/20	—	AI 工具入門分享	教會團契	—
2026/10/12	廈門	AI 實戰課	廈門台青基地	—

合作與背書：安聯人壽、樹德科技大學、WACA、PremLogin、李慕約 365 AI 訂閱計畫、時間管理大師張永錫、台灣數位遊牧者協會、BTU 數位遊民社區、然冉星華 IP 學苑。

黃底＝企業與團隊內訓。表中合併列的場次（10/19 兩場、8/24 與 8/25 兩堂）各算一場，共 30 場。

06 我的故事

從不愛讀書，到愛上學習：中間發生了什麼

學生時期

家人給我的評語只有四個字：「成不了材」

我是全班最愛打電動、最不愛翻書的小太妹，翹課、跑網咖、玩樂團。考上台北商專，心態也只是「不被當就好」，後來簽個名就進了免考試的夜間部。我其實很想走進閱讀的世界，但一翻開書就想睡，連漫畫都讀不下去。30 歲前，我沒讀完一本課外書。

30 歲

一次分手，讓我第一次想改變

分手隔天，我約朋友談「改變」，開始經營實體聚會品牌，一個人創業。做了一年我才看清楚：想做跟做得成之間，差的是那些我沒讀過的書。

閉關一年半

第一次被逼著大量學習

我跟著一位導師從頭學：每天 4 小時基礎能力、2 小時商學、再自學 4 小時，一年半幾乎不出門。知識多到腦袋裝不下，我才第一次需要做筆記。一堂 Notion 課，我重播了 30 遍以上才學會。

最低點

學得越多，卻越討厭自己

那段師徒關係後來變了調：我被要求下跪、寫悔過書，三個月胖了 15 公斤。離開之後我問自己：「如果我能因為一位老師而改變，為什麼不能去書海裡，向更多老師請教？」

轉折

原來我不是學不會，是沒人教我怎麼整理

我開始只為自己、為好奇心而讀，從最愛的收納整理學讀起。遇到視覺化筆記 Heptabase 之後，我發現整理房間的方法也能整理知識：學什麼都能很快上手，每個知識點都找得到。朋友開始叫我「專家」，我才開了部落格，開始教人。

這段路，決定了我怎麼教課

我教課時，會先假設台下有人跟以前的我一樣：不愛讀、沒時間、怕自己學不會。所以我不講理論，只給做得到的小步驟。**連我都學得會，你的同仁一定也可以。**

07 我開的課

三門課，從免費入門到完整陪跑



招牌課・陪跑

AI 頭腦升級 321

想清楚、記下來、AI 動手做。一次練三個大腦：第一大腦練思考、第二大腦養知識庫、第三大腦帶 AI 員工。上課的教室是我用 AI 做出來的遊戲化平台：做任務、賺金幣、闖關。

每週兩次直播＋回放＋作業批改；第一屆 30 位學員陪跑中，第二屆 2027/01/05 開課

brain123.knowledgegut.com



線上課

《有效輸入 ∞ 快速輸出》

用 Heptabase 筆記軟體加上 ChatGPT，把讀過、學過的東西整理成自己的知識庫，再快速變成文章、簡報與作品。

474 位學員・85 個章節・5 小時，看課時間不限

student.knowledgegut.com/product/input-output



免費入門

7 天上手 Heptabase 工作坊

從 0 開始打造自己的知識庫，每天一小步。整套報名、寄信、上課流程都是自動跑的，一年多來沒有停過。

1,500+ 人下載

join.knowledgegut.com/heptabase-7-days-workshop

企業想讓同仁一起上？**《AI 頭腦升級 321》有企業團報方案**：員工一起闖關、每週直播加回放、作業有人批改，主管看得到大家的進度。

方案說明：**knowledgegut.com/321-corp** ｜ 先試玩教室：**knowledgegut.com/321try-guide**

08 品牌合作

受眾不大，但信任很深，合作內容真的有人看、有人買

5,795	2,410	2,829	約 50%
Threads 粉絲	Instagram 粉絲	官網每月頁面瀏覽	電子報開信率（2,600+ 訂閱）

過往合作成績

PremLogin｜合作文章 — **Google 搜尋第一頁第一名**

每篇合作文章都寫出讀者痛點、產品由來和一步一步的教學，讓讀者看完就能跟著用。

李慕約 365 AI 訂閱計畫｜Reels — **13,000 次觀看**

觸及 6,241 人、60 則留言、11 次轉發、11 次收藏，搭配留言自動回覆送詳細介紹。

LINE 官方帳號變現線上課｜圖文 — **6,968 次觀看**

觸及 2,766 人、84 次互動；合作方一個月內 LINE 官方帳號增加 200 位好友。

PHILIPS AI 小智囊｜短影音合作 — **2026 合作**

錄音筆業配短影音：用真實會議情境示範從錄音到逐字稿、摘要、心智圖，再接進 AI 整理。

可以合作的形式（可以組合）

- **網站教學文**：讀者痛點＋一步一步教學，長期被搜尋到
- **IG Reels／圖文**：真實使用情境示範，留言自動回覆送介紹
- **Threads 分享**：真人口吻推薦，拆段教學串文
- **電子報**：2,600+ 訂閱、開信率約 50%

我只推自己真的在用的東西

推薦一次，就欠讀者一次信任。所以合作前我會先實際用過，確定對讀者有幫助才接。

09 邀請與聯絡

想讓團隊開始？三步就可以

第 1 步
來信或加 LINE
告訴我下面四件事，兩個工作天內回覆。

第 2 步
30 分鐘線上聊聊
了解同仁的程度和最卡的事。

第 3 步
收到客製大綱
確認方向和日期後，我才開始備課。

來信時告訴我這四件事

- **對象是誰**：部門、職位、對 AI 熟不熟
- **大概幾個人**：決定是演講還是工作坊
- **想解決什麼**：團隊現在最卡的一件事
- **日期與形式**：線上或實體、希望多長

主持人介紹稿（約 100 字，可以直接念）

楊婷雅，大家都叫她小腸，是知識包小腸品牌創辦人、AI 第二大腦應用講師。她 30 歲前沒讀完一本課外書，後來從零學會怎麼學習，現在一個人帶著二十多位 AI 員工經營公司，兩岸講過 30 場演講與企業內訓。讓我們歡迎小腸！

✉️ **Email 預約**
hi@knowledgegut.com

💬 **LINE 官方帳號** LINE ID：@438rtpyd
搜尋時記得要加 @

📝 **更完整的我**
knowledgegut.com/about

🏢 **彩托邦有限公司**
統一編號 89142811，可開立發票

把知識變成資產，讓經驗可以複利。

楊婷雅・小腸｜AI 第二大腦應用講師｜知識包小腸 knowledgegut