AI 第二大腦・知識管理講師

楊婷雅
小腸

把團隊的知識，變成會複利的資產

教專業工作者與團隊，用 AI 加上知識庫，
把散在各處的資訊整理成
找得到、用得上、傳得下去的東西。



知識包小腸・2026

30 歲前沒讀完一本課外書的人，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。
我教的，都是自己每天在用、真的跑得動的做法。

講師資料

認識我・能教什麼・課程・AI 作品・品牌合作・講過哪裡

2026 年 11 月

01 我是誰・在做什麼

從不愛讀書的人，到教兩千多人打造第二大腦

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 **AI 第二大腦與知識管理**。

我幫專業工作者和團隊，把散在腦袋、信箱、群組、雲端裡的資訊，整理成一套**找得到、用得上、傳得下去**的知識系統；再把重複的工作交給 AI，讓人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**。



知識管理講師・小腸

- ◆ Heptabase 知識管理顧問
- ◆ 一人公司＋AI 員工
- ◆ 兩岸講師

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	**8,800+** 自己第二大腦裡的 知識卡片	**7 城** 台北・高雄・台中 上海・杭州・蘇州・廈門

我的教學方式

不丟一堆工具給你。先弄懂你的團隊卡在哪，再用最少的步驟示範一次，**當天回去就能用**。課堂一定有實作，不是只聽。

02 能教什麼

五個企業最常找我講的主題

- 演講 1 到 2 小時
- 半日工作坊 3 小時
- 一日內訓 6 小時
- 線上、實體都可以，內容依團隊調整

1 AI 通識入門：從完全不會，到讓 AI 真的幫上忙

解決 同事想用 AI 卻不知從哪開始，或只拿來聊天。

適合 全體同仁、非技術部門

帶走 當天就能用的日常做法：寫信、整理會議重點、做表格、查資料。

講過 杭州直播電商團隊 AI 通識課兩堂、電商團隊 AI 助理上工課、廈門台青基地 AI 課

2 打造團隊第二大腦：讓經驗不跟著離職走

解決 資料散在各處找不到，資深同事一走，經驗就斷了。

適合 主管、知識工作者、常需要交接的團隊

帶走 一套整理資訊的方法（S.H.A.P.E. 知識管理法）與卡片筆記實作。

講過 WACA 企業內訓、筆記軟體社群工作坊、Co-Working-Online 社群

3 AI 員工實戰：不寫程式，把重複工作交給 AI

解決 每天花大量時間複製貼上、整理報表、回答一樣的問題。

適合 行政、行銷、業務、客服

帶走 把一件重複的事拆成步驟、交給 AI 去跑的思考方式，加上我公司的真實案例。

講過 Claude 台中小聚「一台機器的一天：小腸的 AI 公司怎麼跑」

4 大 AI 時代，給自己轉型與創業的勇氣

解決 AI 改變工作方式，同仁焦慮、不知道下一步。

適合 業務團隊、職涯轉型、校園與青年

帶走 我從創業失敗重新站起來的真實經驗，以及評估自己下一步的方法。

講過 安聯人壽 × 樹德科技大學、BTU 數位遊民社區

5 人生管理系統：把工作、目標、生活放進同一套系統

解決 事情多又雜，待辦清單一直寫、一直漏。

適合 主管、需要自主管理的工作者、遠距團隊

帶走 任務、目標、回顧三件事怎麼串在一起，用 Notion 與 Heptabase 示範。

講過 台灣數位遊牧者協會、時間管理大師張永錫老師社群、上海、杭州、蘇州巡迴場

03 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**

04 我用 AI 做的作品

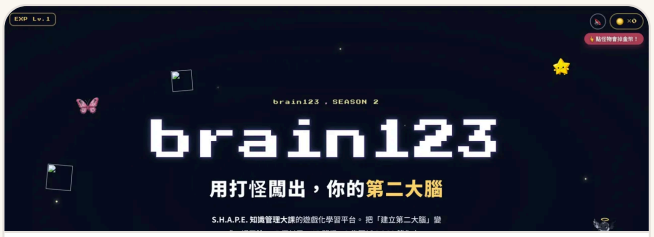
我不會寫程式，
下面每一樣都是用「講話」指揮 AI 做出來的



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。

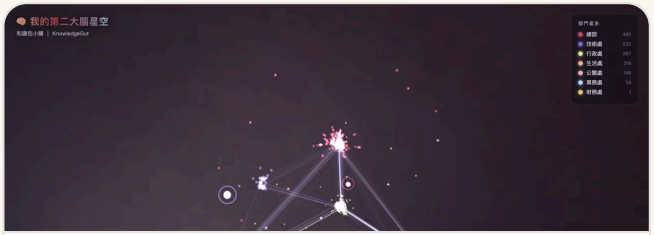
knowledgegut.com/showreel



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。

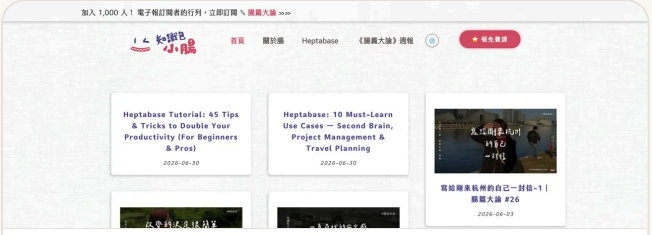
knowledgegut.com/church-ai



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

05 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。

06 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。

07 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

08 過去的故事

30 歲前沒讀完一本書，後來成了知識管理老師

學生時期	**家人說我「成不了材」** 從小不喜歡被安排學什麼。翹課、玩樂團、打電動，考上商科第一志願也只求不被當，30 歲前沒讀完一本課外書，薪水在同學裡墊底。
第一次創業	**實體活動創業，失敗得很徹底** 錢、時間、信心一起燒乾。第一次認真想：「想做」跟「做得成」之間，差的是那些我沒讀過的書。
閉關一年半	**從零開始學商業，也學會「為自己而學」** 每天讀書上課，為了吸收大量知識，開始建立自己的知識庫。也走過一段很辛苦的師徒關係，讓我想清楚：學習不是為了取悅誰，是為了自己。
遇見 Heptabase	**原來我不是學不會，是沒人教我怎麼整理** 用視覺化筆記把思緒抓住之後，學什麼都能很快上手。朋友開始叫我「專家」，我開了部落格、電子報，開始教人。
2025 到現在	**從自己用，到陪一群人用；再加上 AI 員工** 成立彩托邦有限公司，兩岸講了 30 場。2026 年帶第一期 30 位學員陪跑，第二屆升級成「AI 頭腦升級 321」，教大家練思考、養知識庫、帶 AI 員工。

「連一個 30 歲前沒讀完一本書的人，
都能靠學習翻轉人生，你的團隊一定也可以。」

09 邀請與聯絡

想請我去你的團隊分享？

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 第二大腦與知識管理講師。她 30 歲前沒讀完一本課外書，創業失敗後從零學會整理知識，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！

來信時告訴我這四件事，我能更快幫你規劃

- **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



Email 邀約

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・知識管理講師｜知識包小腸 knowledgegut