

## 研 習 紀 錄

本次研習課程分兩個部分：

### 一、人工智慧與 ChatGPT 概述：

本次課程從機器學習的邏輯開始，了解人工智慧的運行與思維方式，以便精準、快速地使用 ChatGPT，減少摸索的時間。

課程中有使用 ChatGPT 產生報表文章的實務範例，整體來看，此功能在行政工作上能提供不少幫助，企劃案及報表的快速產生能大大縮短製表時間，並且透過賦予角色的方式，可以得到符合需求的文案風格，功能相當廣泛。

講師從思維邏輯切入的點是好的，不過對於 ChatGPT 本身的講解較少，這部份覺得有點可惜，因平時不會接觸和使用 ChatGPT，對其知之甚少，若能更多了解 ChatGPT 本身功能和架構，實際使用上或許會順利許多。

### 二、音樂治療：

從音樂治療這門課，可以得知舒適的音樂其實是主觀性的，講師在課程中鼓勵我們尋找適合自己的音樂，建立屬於自己的音樂清單，實際嘗試過後，就個人來說確實感受到對放鬆的助益。

課堂上，講師帶來許多樂器讓我們聆聽並實際嘗試，在這個過程中，可以很明確感受到自己對於不同聲音的接受程度，這對於建立音樂清單是個很好的幫助，當我們了解自己對於聲音的接受度，才能篩選尋找到適合自己的音樂，透過聆聽音樂放鬆精神。

備註：一、研習紀錄內容請用電腦繕打。

二、研習紀錄請先上傳（校園入口網→其他類 E 話系統→研討會心得上傳），連同補助職員舉辦校內研習申請表及研習相關資料影本，並經單位主管簽章後，送人事室核銷。

記錄者簽章

單位主管簽章

人事室主任簽章

年 月 日

年 月 日

年 月 日

# 研 習 照 片

