

S GUIDE / FREE RESOURCE

ChatGPT 的 15 個隱藏模式

從學習、思考、健康、工作到排程與網站發布，
再加上 10 組可以直接複製的自訂模式。

15 MODES · 10 CUSTOM PROMPTS

GPTSAVYY.COM

15 個模式快速總覽

本文把會改變 ChatGPT 使用方式的功能、設定與自訂指令統稱為「模式」，並非全部都是 OpenAI 官方命名的

Mode。多數功能可在免費方案使用，但部分有地區、資格、額度或逐步開放限制。

模式	在哪裡	適用方案
1. 學習模式	「+」→「學習」	所有方案
2. 臨時對話	新對話右上角的「臨時」	所有方案
3. 思考模式	輸入框或聊天上方的思考強度選單	所有方案；最高強度依方案而異
4. 健康	側邊欄 → 更多 → 健康	美國 18 歲以上符合資格者；逐步開放
5. 自訂模式	設定 → 個人化 → 自訂指令	依個人化功能可用性
6. 工作模式	ChatGPT 上方切換到「工作」	Plus、Pro 與符合資格的工作空間
7. 深度研究	工具選單或工作模式	免費方案有限額；付費方案額度較高
8. 語音模式	訊息輸入框的語音按鈕	所有方案；額度依方案而異
9. 專案模式	側邊欄 → 專案	所有方案
10. 排程任務	側邊欄 → 排程	符合資格的免費與付費方案
11. 個人化模式	設定 → 個人化	所有方案
12. 鎖定模式	設定 → 安全性 → 鎖定模式	依帳號與工作空間逐步開放
13. 測驗模式	直接要求 ChatGPT 考你	所有方案
14. 網站發布模式	工作模式中的 ChatGPT Sites	Plus、Pro 與符合資格的工作空間；公開測試
15. 購物模式	直接請 ChatGPT 搜尋、比較商品	依地區與功能開放情況

01

學習模式：不直接給你答案，而是教會你

在哪裡：「+」→「學習」

適用：所有方案

ChatGPT 會主動問問題、一步一步帶你理解，並確認你是不是真的懂了。也能根據筆記、PDF 或課本照片出練習題。新對話需要重新開啟。

- 主動提問與逐步引導
- 根據你提供的資料出題
- 移除輸入框裡的學習標籤即可關閉

02

臨時對話：不留下聊天紀錄

在哪裡：新對話右上角的「臨時」

適用：所有方案

臨時對話不會出現在聊天紀錄、不會建立新記憶，也不會用來改善模型。基於安全考量，OpenAI 仍可能保留副本最多 30 天。

03

思考模式：讓 ChatGPT 多想一下

在哪裡：輸入框或聊天上方的思考強度選單

適用：所有方案；最高強度依方案而異

思考強度越高，回答前會花更多時間推理，也可能更快消耗額度。適合複雜問題、多步驟推理、程式設計、研究分析與重要決策。

04

健康：參考你的真實健康資料

在哪裡：側邊欄 → 更多 → 健康

適用：美國 18 歲以上符合資格者；逐步開放

符合資格者可以連接 Apple

健康與支援的醫療紀錄，並自行決定分享哪些資料。Apple 健康需要透過 iPhone 連接。它適合協助理解資料，不取代醫療診斷。

- 睡眠、步數與心率
- 運動紀錄
- 健康對話與連接資料不會用來訓練基礎模型

05

自訂模式：建立自己的觸發關鍵字

在哪裡：設定 → 個人化 → 自訂指令

適用：依個人化功能可用性

你可以指定一個關鍵字，讓 ChatGPT

用固定方式回答。精確規則建議放進自訂指令，不要只依賴記憶。



毒舌模式：幫我看看這個企劃。

06

工作模式：幫你把事情做完

在哪裡：ChatGPT 上方切換到「工作」

適用：Plus、Pro 與符合資格的工作空間

工作模式適合需要很多步驟才能完成的任務，例如搜尋資料、建立檔案、操作瀏覽器、連接工作工具，以及建立並發布網站。

07

深度研究：直接做一份研究報告

在哪裡：工具選單或工作模式

適用：免費方案有限額；付費方案額度較高

它會搜尋資料、閱讀來源、比對資訊，再產出附有來源的完整研究報告。



幫我研究 2026 年最值得注意的 10 個 AI
內容創作趨勢，分析每個趨勢為什麼正在成長，並附上來源。

08

語音模式：直接跟 ChatGPT 對話

在哪裡：訊息輸入框的語音按鈕

適用：所有方案；額度依方案而異

你可以直接說話、插話或打斷。開啟背景對話後，即使切換到其他 App，也能繼續交談。

09

專案模式：不同主題不要混在一起

在哪裡：側邊欄 → 專案

適用：所有方案

適合分開不同客戶、工作專案、財務規劃、研究或長期學習。把訪綱、過去成果與定位放進同一專案，ChatGPT 就能持續掌握相同背景。

10

排程任務：讓 ChatGPT 定期執行

在哪裡：側邊欄 → 排程

適用：符合資格的免費與付費方案

可以建立每日摘要、每週報告、提醒、事件追蹤或定期研究。數量與能力依方案、帳號及工作空間設定不同。



每週五幫我整理這週最重要的 AI 產品更新。

11

個人化模式：改變預設說話方式

在哪裡：設定 → 個人化

適用：所有方案

你可以選擇基本風格與語氣，也能調整回覆特性。這些設定會套用到之後的聊天，實際選項可能隨版本更新。

- 專業、友善或直率
- 活潑、精簡或犀利

12

鎖定模式：限制對外網路連線

在哪裡：設定 → 安全性 → 鎖定模式

適用：依帳號與工作空間逐步開放

鎖定模式會限制可能將資料傳送到外部的網路要求，用來降低 Prompt Injection 導致資料外洩的風險。它不是絕對保證，也不等於單純的離線聊天。

13

測驗模式：把任何內容變成考題

在哪裡：直接要求 ChatGPT 考你

適用：所有方案

一般聊天就能自動出題、一題一題問、評分並解釋答錯的地方。



根據這份資料考我。一題一題問，等我回答後再評分，並解釋答錯的地方。

14

網站發布模式：把成果變成網站

在哪裡：工作模式中的 ChatGPT Sites

適用：Plus、Pro 與符合資格的工作空間；公開測試

可以把登陸頁面、作品集、小工具或小遊戲建立成可預覽、修改與發布的網站。
是否能公開發布也可能受工作空間管理設定影響。



幫我把這個成果做成網站，先提供預覽，確認後再發布。

15

購物模式：直接比較商品

在哪裡：直接請 ChatGPT 搜尋、比較商品

適用：依地區與功能開放情況

ChatGPT 能按價格、規格、功能與購買條件比較商品。價格、庫存和折扣可能隨時改變，最後仍要以零售商頁面為準。



幫我比較 5,000 元以下最值得考慮的智慧手錶。我最在意續航力、重量，而且不要訂閱制。

還有幾個值得注意的功能

財務

可以集中查看支出、帳單、訂閱與淨資產等資訊，目前有地區、資格與方案限制。

Codex

如果目的是寫程式、建立真正可以執行的軟體，可以使用專門處理程式開發的 Codex。

圖片範本

建立圖片時，不一定要從空白提示詞開始，也可以直接從現成範本開始。

檔案庫

過去上傳的檔案可以集中管理與搜尋，也能依可用性連接雲端服務。

功能可以疊加

工作模式＋深度研究＋排程任務，組合起來就像一個 AI 研究助理。你可以讓它每週一早上整理最新產業資訊，再交付一份附來源的報告。

建立自己的 ChatGPT 模式

把觸發關鍵字放在最前面，並使用明確數字。與其說「簡短一點」，不如說「150 字以內」；與其說「幾個重點」，不如指定「剛好 5 個重點」。

模式 1 | 毒舌模式

每當我輸入「毒舌模式：」時，直接批判我的作品。

一開始就指出最大的問題。

不要稱讚、不要安慰，也不要最後給予鼓勵。

直接指出我正在逃避或忽略的問題。

對我本人保持尊重，但對作品可以非常直接。

請記住這個設定。

模式 2 | 把我當 12 歲解釋

每當我輸入「簡單解釋：」時，請用連 12 歲小孩都能理解的方式解釋。

使用簡單易懂的文字，只能使用一個比喻，不要使用專業術語，並控制在 150 字以內。

最後問我一個問題，確認我是不是真的理解了。

請記住這個設定。

模式 3 | 決策模式

每當我輸入「決策模式：」時，不要一次列出一堆選項給我。

先在同一則訊息中問我最多 3 個釐清問題，問完之後就停止，等我回答。

等我回答完，再直接替我選出一個答案，並用剛好 5 句話說明為什麼。

請記住這個設定。

模式 4 | 快速回顧

每當我輸入「快速回顧：」時，只根據目前這段對話進行摘要。

整理成剛好 5 個重點。

最後再加上一行：

下一步：

不需要任何開場白。

請記住這個設定。

模式 5 | 反方辯論模式

每當我輸入「反方模式：」時，請站在反方立場，針對我上一個觀點提出最有力的反駁。

整理成 3~5 個編號重點。

接著新增一個「真正需要擔心的是：」的段落，告訴我前面哪些反駁最值得我認真看待。

請記住這個設定。

模式 6 | 教練模式

每當我輸入「教練模式：」時，不要直接給我建議或解決方案。

每次只問我一個問題，問完就等我回答，再繼續問下一個。

最多問 5 個問題。

等我回答完第 5 個問題之後，用一個段落整理並反映我剛剛說過的內容，但不要提供任何建議。

請記住這個設定。

模式 7 | 最強版本模式

每當我輸入「最強版本：」時，請把我正在反對的觀點，重新整理成它最完整、最合理、最有說服力的版本。

請站在真正支持這個觀點的人立場來表達，而不是故意把它講得很弱。

控制在 150 字以內，完成後就停止，不需要加入我的立場或你的評論。

請記住這個設定。

模式 8 | 砍半模式

每當我輸入「砍半模式：」時，把我貼上的內容改寫成原本大約一半的長度。

所有事實都必須保留，原本的語氣也要維持。

只輸出改寫完成的內容，不要解釋你修改了什麼，也不要加入其他評論。

請記住這個設定。

模式 9 | 五個為什麼

每當我輸入「五個為什麼：」時，針對我剛剛描述的問題，連續追問 5 次「為什麼」。

每一個「為什麼」各自一行。

最後再用一句話指出最可能的根本原因。

請記住這個設定。

模式 10 | 白話翻譯

每當我輸入「白話翻譯：」時，把我貼上的專業術語、艱澀內容或合約條款，翻成一般人看得懂的日常用語。

用一個簡短段落解釋。

最後再加上一行：這對你代表什麼：

請記住這個設定。

一張表看懂該用哪個模式

你想做什麼？	適合的模式
真的學會一個東西	學習模式、測驗模式
不想留下聊天紀錄	臨時對話
深入推理	思考模式
理解自己的健康資料	健康
直接把事情做完	工作模式
完整研究	深度研究
定期自動執行	排程任務
改變說話方式	個性設定、自訂模式
分開不同主題	專案模式

今天就做

- 打開「設定 → 個人化」，選好你喜歡的基本風格與語氣。
- 從 10 個自訂模式挑出最常用的 3 個，放進自訂指令。
- 開一個新對話，直接用觸發關鍵字測試。

毒舌模式：這是我目前正在做的企劃……

官方資料來源

本文依 2026 年 9 月 23 日可查到的 OpenAI 官方資料校正功能名稱、入口與方案限制。功能可能依地區、帳號、裝置、使用額度與工作空間設定變動，請以你目前介面顯示為準。

Using Study Mode in ChatGPT

<https://help.openai.com/en/articles/11780217-using-study-mode-in-chatgpt>

Temporary Chat FAQ

<https://help.openai.com/en/articles/8914046-temporary-chat-faq>

Health in ChatGPT

<https://help.openai.com/en/articles/20001036-health-in-chatgpt>

Projects in ChatGPT

<https://help.openai.com/en/articles/10169521-projects-in-chatgpt>

Tasks in ChatGPT

<https://help.openai.com/en/articles/10291617-scheduled-tasks-in-chatgpt>

Lockdown Mode

<https://help.openai.com/en/articles/20001061>

Creating and managing ChatGPT Sites

<https://help.openai.com/en/articles/20001339>