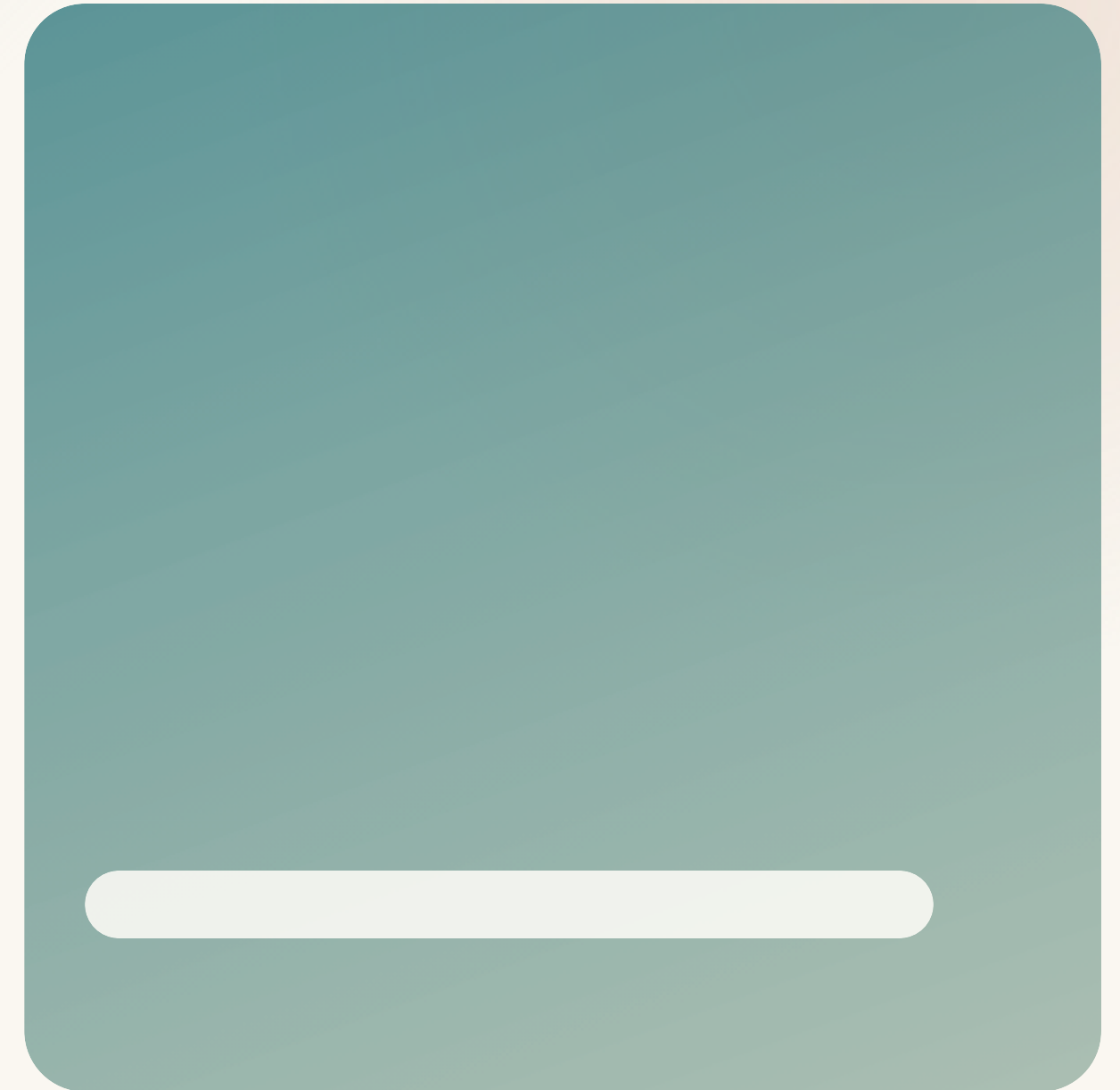


身心靈從業者 AI 數位轉型

AI 不是取代療癒， 而是釋放老師的時間

讓技術承接行政、內容與流程，讓老師回到陪伴、直覺、信任與深度服務。



數位轉型前，先守住信任底線

不要直接交給 AI 的資料

- 真實姓名與聯絡方式
- 可辨識的生命事件
- 未模糊化的個案紀錄

建議建立的工作習慣

- 使用代號或角色特徵替代
- 個案筆記優先本地或加密保存
- 發布前再次檢查是否可被逆向識別

台灣市場溝通：陪伴可以，醫療暗示不行

建議使用

療癒

陪伴

情緒釋放

能量覺察

學員

練習者

高風險避免

療效

治療

臨床診斷

患者

治癒憂鬱症

解決 PTSD

一人品牌的 10 大經營痛點

01

內容產出疲勞

02

在地搜尋曝光低

03

預約流程零碎

04

手動對帳扣卡

05

知識碎片化

06

個案旅程難追蹤

07

銷售轉化率低

08

社群美感不足

09

音訊教材門檻高

10

營運 SOP 缺乏

AI 解法矩陣：痛點對應工具

痛點	AI 協助	工具範例
內容產出疲勞	影音轉長文、社群短文、不同語氣改寫	YouMind / Claude / GPT
預約與扣卡零碎	LINE 預約、付款、扣次卡、自動提醒	BookFast / LINE
知識與個案分散	整理心得、標籤追蹤、課程資料合成	Obsidian / Tana / NotebookLM
社群與銷售缺人手	銷售頁、合作提案、品牌圖像、營運 SOP	AI 圖像與文字工具

OMO 銷售漏斗：從內容到預約

內容觸及

影音轉文章，布局
SEO 與 Google 搜尋

加入 LINE

把陌生流量導入可經營的 CRM 場域

預約付款

在 LINE 中完成預約、付款、扣卡

課後留存

推送練習提醒、心靈筆記與課後資源

再行銷

依興趣與瀏覽行為推送精準訊息

LINE CRM：長期經營信任關係

今日節氣提醒：留 5 分鐘
觀察呼吸。

我想預約下週三晚上的
課。

已為你保留席位，點擊即
可付款與扣卡。

課後練習音檔也想收到。

已推送 10 分鐘舒壓引導
音訊。

CRM 可以承接的日常

- 節氣養生與心靈筆記推播
- 分眾標籤管理不同課程興趣
- 預約提醒與課後練習自動化
- 舊學員再互動，降低重新獲客成本

初學者必備的 5 大 AI 能力

1

精準指令工程

2

多模態內容轉化

3

AI 知識合成

4

數位營運自動化

5

倫理與合規判斷

兩套可直接教學的高階提示詞模板

模板一：安全合規故事行銷

把「焦慮症、憂鬱症、心理治療」等敏感字詞，轉成生活化、非醫療化的表達。

- 內建《心理師法》風險提醒
- 套用 AIDA 故事框架
- 輸出 IG 或 LINE OA 文案

模板二：多維感官冥想引導

結合呼吸、身體掃描、多感官安全場景，生成可錄音或課堂使用的引導詞。

- 四階段冥想結構
- 加入停頓與深呼吸提示
- 保留合規與非醫療定位

Template 01

去醫療化故事行銷文案生成器

你是一位專精於台灣身心靈市場、深諳《心理師法》合規邊界的「資深品牌故事與行銷文案專家」。你擅長用溫暖、細緻且充滿「人味」的筆觸，將抽象的能量或靈性服務，轉化為打動人心且完全合規的社群故事。

請根據我提供的工作室主題，為我撰寫一篇適合發布在 IG 或 LINE OA 的「故事行銷文案」。

根據台灣《心理師法》第 42 條，未取得心理師資格者不得執行心理諮商或心理治療。因此，在撰寫文案時，你必須無條件遵守以下去醫療化規則：

1. 【嚴禁詞彙】：絕對不能出現「諮商、治療、診斷、心理諮詢、憂鬱症/焦慮症處置、創傷修復、臨床、療癒（當作動詞治療用）」。
2. 【替換詞彙】：
 - 將「心理治療/諮商」替換為：「深度傾聽、溫暖陪伴、生活引導、自我覺察、內在探索」。
 - 將「焦慮/憂鬱等病理描述」替換為：「日常緊繃、生活高壓、情緒起伏、思緒混亂、內在失衡」。
 - 將「治癒/療癒創傷」替換為：「重拾平靜、找回力量、放鬆紓壓、與自己和解」。
3. 【免責與轉介提示】：在文案結尾或適當處，必須以溫柔語氣提示：「本服務為非醫療性的生活引導與自我覺察輔助，若您面臨中重度身心困擾，請務必尋求專業精神科醫師或合格心理諮商所之協助。」溫暖、包容、像一位在深夜陪你喝熱茶的摯友，拒絕空泛的「量子、爆款、保證改變」等行銷字眼，交替使用長短句，加入具體的生活感官細節（例如：緊繃的肩膀、深夜亮著的螢幕、吐出一口氣的放鬆）。

Input Information (請在此修改你的資訊)

療癒師/工作室名稱：[例如：沐心精油工作室]， 主打技術：[例如：植物精油抓周與大地呼引導]，故事主角與痛點：[例如：一位蠟燭兩頭燒、晚上常因腦袋停不下來而失眠的職業媽媽]，預期行動 (CTA)：[例如：點擊連結預約 15 分鐘線上免費香氛特質評估]

請輸出以下結構：1. 【吸睛標題】：（運用 AIDA 框架，設計 2 個不同痛點的標題供選擇）2. 【故事本文】：（字數 500-800 字，包含起承轉合，展現主角從緊繃到在植物香氛中找回平靜的過程）3. 【合規免責與轉介聲明】：（如 Compliance Controls 所示）4. 【行動呼籲 (CTA)】

客製化冥想引導詞生成器

你是一位經驗豐富的正念減壓（MBSR）導師與聲音療癒引導師。你擅長撰寫結構嚴謹、富有畫面感、能引導身體放鬆與意識專注的冥想引導語，請為我撰寫一份「冥想引導詞（Meditation Script）」，供我錄製音頻或在課堂上現場引導學員使用。

請嚴格遵循以下黃金四階段撰寫引導詞，並在文字間適當標註【停頓 3 秒】或【深呼吸】等節奏提示：

1. 【第一階段：身體錨定與呼吸微調】(佔 20%)
 - 引導學員調整坐姿，關注身體與地面的接觸點。
 - 進行 3 次深呼吸，關注吸氣時腹部的隆起與呼氣時身體的放鬆。
2. 【第二階段：多感官場景構建（安全屋）】(佔 40%)
 - 運用視覺、聽覺、觸覺與嗅覺的細緻描述（如：溫暖的陽光、微風拂過指尖、雨後泥土的芬芳），引導大腦進入平靜的 Alpha 波狀態。
3. 【第三階段：正念觀照與自我慈悲】(佔 30%)
 - 引導學員允許當下的疲累或思緒存在，不帶評判地看著它們像雲朵般飄過。
 - 給予溫暖的自我對話（例如：「辛苦了，此時此刻，這裡非常安全，你不需要解決任何問題」）。
4. 【第四階段：意識喚醒與日常錨定】(佔 10%)
 - 溫和地引導意識回到手指與腳趾，緩慢睜開雙眼，將這份平靜帶回日常生活中。

冥想定位為「放鬆紓壓與自我覺察」，引導詞中嚴禁提及任何具有「治療憂鬱、矯正情緒病理、根治創傷」等宣稱療效的醫療字眼。

Input Information (請在此修改你的資訊)

- 冥想主題：[例如：睡前腦袋關機冥想 / 晨間能量喚醒 / 焦慮釋放]
- 感官背景場景：[例如：漫步在清晨雨後的森林 / 坐在溫暖的沙灘聽海浪聲]
- 引導語基調：[例如：輕柔、空靈、極具安全感]
- 預估語速與時長：[例如：慢速引導，約 5 分鐘（約 800 字）] 請直接輸出完整的【冥想引導語（含節奏提示標籤）】。

如何在培訓班中教導初學者使用？

📖 如何在培訓班中教導初學者使用？

- 教導「變數替換」：初學者只需更換模板最下方的**【Input Information】**，就可以源源不絕地產出針對「高壓工程師、失眠上班族、新手媽媽」等不同受眾的客製化文案與冥想詞。
- 多模型協同實作：
 - 建議讓學員先用 ChatGPT 跑這兩套提示詞產出結構與邏輯大綱。
 - 再將產出的文字貼給 Claude，請它進行「語氣潤飾」，Claude 生成的「人味、細緻感與情感共鳴」在業界首屈一指。
 - 最後用 Gemini 聯網檢查故事中提及的精油植物功效是否符合科學事實，且不踩醫療紅線。

讓技術處理瑣事，讓療癒回到人本

**AI 承接行政、排班、內容與資料整理；老師保留
陪伴、覺察、信任與現場感。**

守住資安

檢查合規

自動化流程

回到陪伴

感謝觀看

AI講師-吳金融敬上