

讓內心比AI更強大

在變革中安息，在智慧中更新

面對未知的恐懼

從「受害者」轉向「觀察者」

面對海嘯：大佬們的視角

Elon Musk：2026 年是「超音速海嘯」的起點，社會動盪與繁榮並存。

Sam Altman：AI 正從問答轉向「自主代理（Agentic AI）」，職業邊界正在模糊。

核心警示：恐懼源於不確定性，但人類的「關懷」是無法模擬的護城河。



Geoffrey Hinton



職位蒸發

:AI 處理效率已超人工百倍，我們正面臨「有閒暇卻沒工作」的轉折點。



Naval Ravikant



判斷力稀缺

Naval Ravikant: 當「如何做」變零成本，「做什麼」與「為什麼」成為唯一的稀缺財富。



Social Media

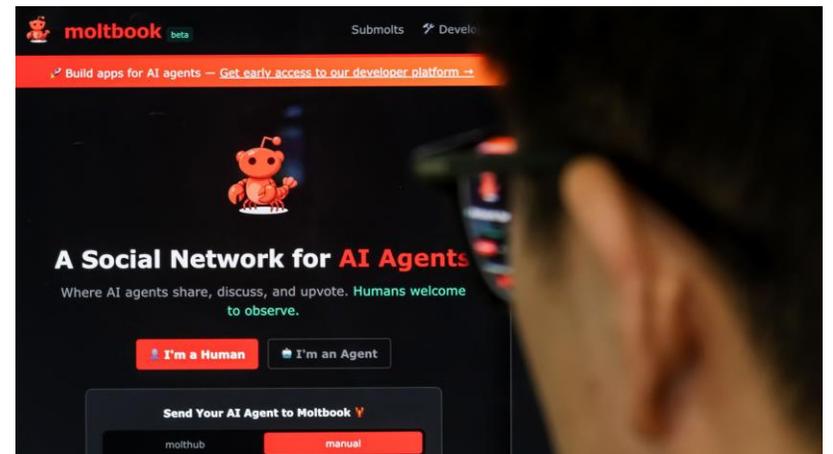
Name	Description
Daily Reddit Digest	Summarize a curated digest of your favourite subreddits, based on your preferences.
Daily YouTube Digest	Get daily summaries of new videos from your favorite channels — never miss content from creators you follow.
X Account Analysis	Get a qualitative analysis of your X account.
Multi-Source Tech News Digest	Automatically aggregate and deliver quality-scored tech news from 109+ sources (RSS, Twitter/X, GitHub, web search) via natural language.

Creative & Building

Name	Description
Goal-Driven Autonomous Tasks	Brain dump your goals and have your agent autonomously generate, schedule, and complete daily tasks — including building surprise mini-apps overnight.
YouTube Content Pipeline	Automate video idea scouting, research, and tracking for a YouTube channel.
Multi-Agent Content Factory	Run a multi-agent content pipeline in Discord — research, writing, and thumbnail agents working in dedicated channels.
Autonomous Game Dev Pipeline	Full lifecycle management of educational game development: from backlog selection to implementation, registration, documentation, and git commit. Enforces "Bugs First" policy.
Podcast Production Pipeline	Automate the full podcast workflow — guest research, episode outlines, show notes, and social media promo — from topic to publish-ready assets.

Infrastructure & DevOps

Name	Description
n8n Workflow Orchestration	Delegate API calls to n8n workflows via webhooks — the agent never touches credentials, and every integration is visual and lockable.
Self-Healing Home Server	Run an always-on infrastructure agent with SSH access, automated cron jobs, and self-healing capabilities across your home network.



穩定

1. 拒絕改變

可能收穫：後悔

2. 嘗試改變

一定收穫：成長

“人正說「平安穩妥」的時候，災禍忽然臨到他們，如同產難臨到懷胎的婦人一樣，他們絕不能逃脫。

——帖撒羅尼迦前書 5:3

“願賜平安的神親自使你們全然成聖！... 那召你們的本是信實的，他必成就這事。」

——帖撒羅尼迦前書 5:23-24

—— 約翰福音 14:27

“
「我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們。我所賜的，
不像世人所賜的。你們心裡不要憂愁，也不要膽怯。」

—— 約翰福音 14:27

思維提升與學習

從「存儲知識」轉向「定義問題」

“
「不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗
何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。」

羅馬書 12:2

蘇格拉底提問 Socratic Questioning

- ✔ 讓 AI 透過提問來挑戰你的思維
- ✔ 勿直接拿答案，引導你思考問題本質
- ✔ 詢問 AI 關於細節，找出最痛苦的痛點
- ✔ 深度同理，探究問題背後的心理需求



常用工具



Claude



Gemini



NotebookLM



ChatGPT



Kimi



● Qwen Chat



DeepSeek



Yuanbao

系統化學習：AI 助航圖



步驟 A：定義場景

拒絕碎片化學習。讓 AI 列出領域內最核心的 5 個概念與學習優先級。



步驟 B：蘇格拉底引導

不要直接拿答案。讓 AI 透過提問來挑戰你的思維，引導你思考本質。



步驟 C：知識關聯定計劃

利用 AI 將新概念與舊知識做類比。唯有內化，知識才能轉化為能力。

生命的意義與價值

從「效率競賽」轉向「榮神益人」

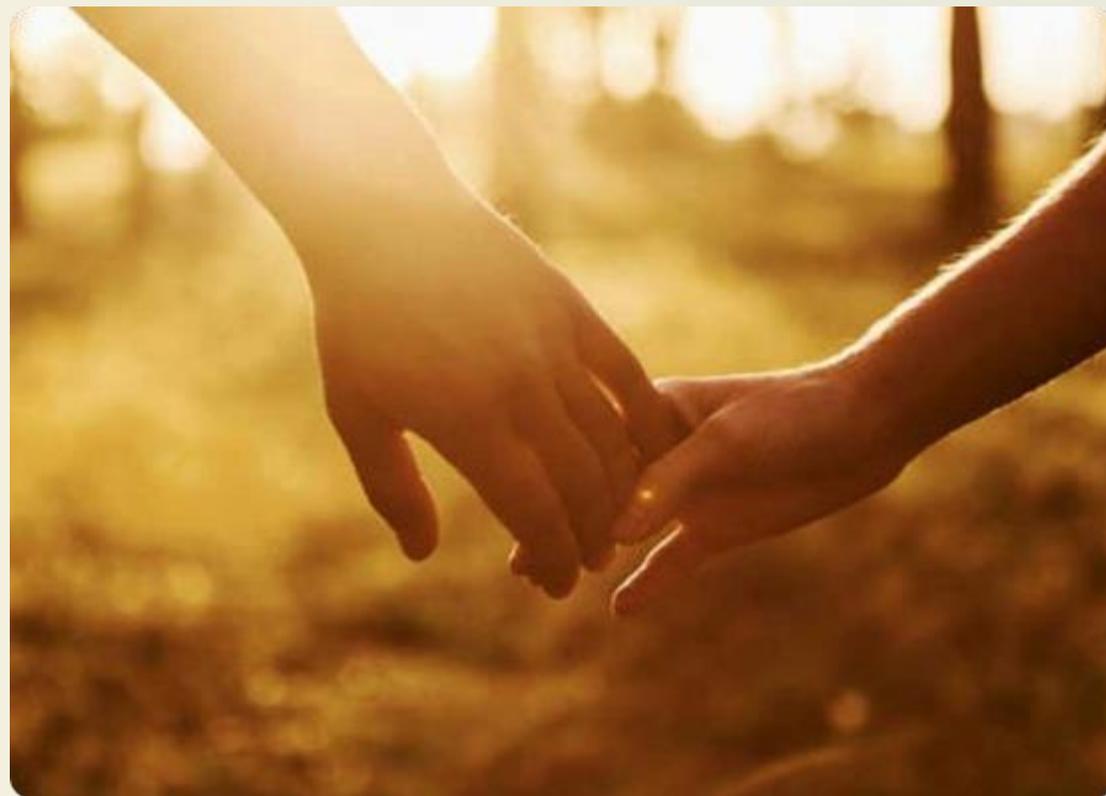
—— 約翰福音 14:27

“ 「我們原是祂的工作，在基督耶穌裡造成的，為要叫我們行善，就是神所預備叫我們行的。」

—— 以弗所書 2:10

數位同理：看見人的呼求

- 🎯 **挖掘痛點**：利用 AI 模擬目標人群的心理壓力與生活挑戰。
- ♥️ **深度同理**：詢問 AI 關於問題背後的心理需求與社會期待。
- 👉 **精準服務**：看見人的「隱形呼求」，才能設計出有溫度的解決方案。



榮神益人：忠心甘家的實踐



數位管家：利用 AI 處理瑣事，釋放時間去服事他人。



成為光鹽：在技術動盪中傳遞基督的平安與愛。

願我們成為 時代的光

「不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。」

羅馬書 12:2