

# 副業起步

## 7 天檢核表

從「收藏工具」到「發出第一篇」——  
每天勾完 4 格,一週把你的內容產線跑起來。

AI 內容產線 · 免費資源

## 怎麼用這份檢核表

---

- • 每天只看當天那一頁。不要往後翻,後面的天數會讓你「先規劃再開始」——那正是你卡住的原因。
- • 每一格都設計成 30 分鐘內做得完。做完就勾,勾不完就寫下卡住的點,明天第一格先解決它。
- • 「今天做完的標準」只有一條。達標就休息,不要加戲;連續 7 天的完成感,比任何一天的爆發都值錢。
- • 印出來貼在桌上,或存在手機每天打開。工具不重要,打勾這個動作才重要。

## Day 1|選一個講得了 30 天的主題

---

今日目標:定位不是找「最賺的」,是找你能連續輸出的。

- 寫下 3 個你聊起來不會累的主題(工作專業/踩過的坑/正在學的東西)
- 每個主題快速列 10 個內容點子,列不到 10 個的劃掉
- 剩下的主題裡,選「你有真實經驗」的那一個
- 用一句話寫下你的定位:「我幫\_\_\_\_解決\_\_\_\_」

⚠ 常見錯誤:選了「看起來很賺」但自己講不出 10 個點子的主題,三天就斷更。

✓ 今天做完的標準:紙上有一句話定位+至少 10 個內容點子。

## Day 2|選 1 個主戰場,3 個分發點

---

今日目標:平台不用多,能穩定出現比到處出現重要。

- 選 1 個主平台(你的受眾最常在哪:YT Shorts/IG/Threads/FB)
- 再選 3 個順手分發的平台(同一支內容改個格式就能發)
- 把 4 個平台的帳號名稱統一(找得到你=信任的起點)
- 個人簡介寫上 Day 1 的定位句+一個聯絡方式

⚠ 常見錯誤:四個平台都想經營成主場,結果每個都半途而廢。

✓ 今天做完的標準:4 個帳號就緒、簡介一致,主平台確定。

## Day 3|把 AI 產線的模板建好

---

今日目標:今天不產內容,今天造機器。

- 寫一段「腳本提示詞模板」:主題+受眾+長度+語氣,存成筆記
- 寫一段「貼文提示詞模板」:同一主題轉 FB/IG/Threads 三種格式
- 拿 Day 1 的點子丟進去試跑 2 次,把不順的地方改進模板
- 建一個資料夾:01 點子/02 腳本/03 成品/04 已發布

⚠ 常見錯誤:每次都重新想提示詞,產出品質忽高忽低,速度也快不起來。

✓ 今天做完的標準:兩個模板存好,試跑過 2 次,資料夾建好。

## Day 4|發出第一篇

---

今日目標:完成比完美重要,今天的及格線是「發出去」。

- 用模板產 1 支腳本或 1 篇貼文,只改三處:開頭鉤子/一個具體例子/結尾問句
- 配一張圖或簡單影片(AI 生成即可,不追求精緻)
- 發布到主平台,同步 1 個分發平台
- 把連結存進「04 已發布」,寫一行:今天學到什麼

⚠ 常見錯誤:想等「準備好」再發第一篇。第一篇的目的不是紅,是打破零。

✓ 今天做完的標準:主平台上有一篇今天發布的內容,連結已存檔。

## Day 5|建一個收名單的入口

---

今日目標:流量是租的,名單才是你的。

- 準備一個送得出手的東西(這份檢核表你就可以直接送)
- 建一個表單或 LINE 官方帳號,能收到 email 或好友即可
- 在主平台簡介掛上領取連結
- 今天的內容結尾加一句:「留言/私訊領取\_\_\_\_」

△ 常見錯誤:等「粉絲多一點再收名單」——名單永遠是越早開始越便宜。

✓ 今天做完的標準:有一個能運作的領取入口,掛在簡介上。

## Day 6|把節奏固定成每天 30 分鐘

---

今日目標:系統的意義:狀態不好的日子也能出貨。

- 定死你的 30 分鐘時段(建議早上,別跟意志力賭晚上)
- 寫下每日流水線:產出 10 分/修改 10 分/發布+回覆 10 分
- 用模板一次產出明後天的內容存庫(庫存=安全感)
- 關掉 3 個會偷走你時間的通知

△ 常見錯誤:有空才做。「有空」一週只會出現一次,系統要的是「時間到就做」。

✓ 今天做完的標準:明後天的內容已在庫,時段已寫進行事曆。

## Day 7|檢視數據,排下週計畫

---

今日目標:數據不是成績單,是下一週的指南針。

- 記錄本週:發文數/最好一篇的主題/名單數(0 也照實寫)
- 找出表現最好的 1 篇,想一句話:它好在哪?
- 下週計畫只寫 3 行:繼續做\_\_\_/停止做\_\_\_/嘗試做\_\_\_
- 給自己一個小獎勵——你剛完成了 90% 的人沒做到的事

△ 常見錯誤:只看讚數高低情緒起伏,不問「為什麼」,下週還是憑感覺發。

✓ 今天做完的標準:一頁週記+3 行下週計畫。

## 7 天之後呢?

---

走完這 7 天,你已經有:一個定位、一條手動的內容產線、和第一批發出去的內容。

下一步,是把「手動」變「自動」——讓 AI 每天早上把腳本和貼文放在你桌上,你只花 30 分鐘貼提示詞、按發布。這正是《AI 內容產線》課程在教的事,預售期間加入最划算。

課程預售頁:【你的預售頁網址】

△ 免責聲明:本檢核表為個人經驗與方法分享,不承諾任何收入金額或達成時限,實際成果因人而異。如內容涉及投資理財,均為觀念分享,非投資建議。