

CODEx CLI 工作坊

PM 與設計師的 AI 日常助手

用自然語言驅動工作，讓 AI 成為你的超級助理

NEUX Technology | 2026-04

為什麼 PM 和設計師需要 AI CLI 工具？

研究時間減少 80%

原本 1 小時的 Google 搜尋
→ 10-20 分鐘完成
AI 幫你過濾、整理、摘要

原型開發加速 95%

PM 寫完 PRD
→ 45 分鐘得到 prototype
原本需排入兩週 sprint

解鎖全新能力

非工程師也能做資料分析
自動化重複性文書工作
串接多系統整合資訊

「這不是要取代你的工作，而是自動化無聊的事，讓你專注在真正有價值的判斷與決策上。」

Anthropic 行銷團隊：數百則廣告變體從「數小時」→「數分鐘」

Anthropic 法務團隊：非工程師獨立建立內部工具原型

什麼是 Codex CLI?

OpenAI 官方推出的 AI 助手, 住在你的 Terminal 裡

ChatGPT 網頁版

瀏覽器中使用

對話式互動

無法直接操作檔案

適合: 隨手問答

Codex CLI ★

Terminal 中使用

能讀寫你的檔案

能執行指令和腳本

有記憶、有技能

適合: 日常工作自動化

Claude Code (參照)

Anthropic 的同類工具

架構概念非常相似

使用 Claude 模型

適合: 開發者深度整合

模型: GPT-5.4 | 開源 Apache-2.0 | GitHub ★ 72K+ | Rust 開發

安裝只要一行指令(不需要 npm / Node.js)

Mac 安裝

推薦: `brew install --cask codex`

或 `curl` 下載(零依賴):

```
curl -LO https://github.com/openai/codex/releases/latest/download/codex-aarch64-apple-darwin.tar.gz
```

登入驗證

啟動 `codex` → 選「Sign in with ChatGPT」

瀏覽器會跳出登入頁面

ChatGPT Plus / Pro / Team 皆可

或設定 API Key:

```
Mac: export OPENAI_API_KEY=sk-...
```

```
Win: $env:OPENAI_API_KEY="sk-..."
```

Windows 安裝

方式一: `npm install -g @openai/codex`

方式二: `winget install --id OpenAI.Codex`

方式三: GitHub 下載 `.exe`(零依賴)

全部在 PowerShell 直接執行

不需要 WSL

第一次啟動

打開 Terminal / PowerShell → 輸入 `codex`

完成登入後直接打字就能用!

試試:「幫我列出桌面上的所有檔案」

就像跟同事聊天一樣簡單

你需要知道的五件事

1. 自然語言 = 指令

用中文描述你要什麼，不需要寫程式碼

2. AGENTS.md = AI 的記憶

寫一次專案背景，AI 永遠記住你的偏好

3. Skills = 可重複的工作流

把常做的事包裝成 `/slash-command` 一鍵觸發

4. Sandbox = 安全機制

像代客停車鑰匙，AI 只能在你允許的範圍內操作

5. Slash Commands = 快捷鍵

`/review` `/compact` `/plan` `/diff` 等常用操作

PM 實戰案例

會議紀錄 → Action Items

「讀取 meeting.txt, 整理成結構化會議紀錄, 列出 action items 和負責人」

Sprint 週報自動化

「讀取 sprint-data.csv, 生成本週進度摘要, 標註風險和 blockers」

競品分析整理

「讀取 competitor-notes/, 整理成比較表格: 功能、定價、優缺點」

PRD → User Stories

「根據這份 PRD, 拆解成 user stories 和 acceptance criteria」

Stakeholder 溝通

「幫我寫一封專案延遲通知信, 語氣專業但友善」

CSV 資料分析

「分析 sales.csv, 找出銷售額前 10 名產品, 計算月增長率」

設計師實戰案例

Design Review 輔助

最低風險的入門點！

「檢查這個設計是否符合我們的 design system, 列出不一致的地方」

先審查 → 再生成 → 再原型

設計規範文件化

用 Skills 存放 design principles 和 component specs, AI 自動參照

「將 design-tokens.json 轉換成 developer 文件」

設計交接文件

「讀取 Figma 設計稿資訊, 產出開發交接文件, 包含尺寸、色碼、互動」

搭配 Figma MCP 更強大

設計師建議學習路徑: Design Review → Documentation → Generation → Prototyping

進階功能

MCP 整合 — 串接你的工具生態

Google Calendar — 查看行程、建立會議

Gmail — 搜尋信件、草稿回信

Google Drive — 讀寫文件

Figma — 讀取設計稿、更新元件

設定: `codex mcp add <server-name>`

Multi-agent 平行處理

同時派出多個 AI 分頭處理

例: 同時整理 10 份會議紀錄

例: 平行分析 5 個競品網站

就像你有一個團隊的實習生

Non-interactive 自動化

`codex exec "整理今日報表" > report.md`

可整合進排程 (crontab) 自動執行

支援 JSON 輸出: `--json`

適合每日自動化流程

Plugins 生態系

打包 Skills + Apps + MCP Servers

一鍵安裝整套 workflow

社群分享的最佳實踐

`/plugins` 指令管理

Claude Code vs Codex CLI 對照表

功能	Claude Code	Codex CLI
模型	Claude Opus/Sonnet	GPT-5.4
記憶系統	CLAUDE.md	AGENTS.md
Skills	✓ SKILL.md	✓ SKILL.md
Hooks	✓ settings.json	✓ hooks.json
MCP 支援	✓	✓
設定格式	JSON	TOML
Sandbox	✓ Seatbelt/Docker	✓ Seatbelt/bubblewrap
Plan Mode	—	✓ /plan
Plugins	—	✓
Web Search	MCP	內建
驗證方式	Anthropic API/Max	ChatGPT Plus/Pro + API
價格入門	\$20/mo Claude Pro	\$20/mo ChatGPT Plus
Windows	WSL + 部分原生	macOS, Linux, Win 11 原生
開源	✓ Apache-2.0	✓ Apache-2.0

工作坊實作練習 (30 分鐘)

練習一：Hello Codex (5 min)

1. 打開 Terminal, 輸入 codex
2. 完成 ChatGPT 登入
3. 試問:「你好, 請介紹你自己」
4. 試問:「列出桌面上的所有 PDF 檔案」

練習二：建立 AGENTS.md (5 min)

1. 輸入 /init 生成模板
2. 加入: 你的角色、常用術語、偏好格式
3. 重啟 Codex, 觀察它是否記住了
4. 體驗「AI 的記憶」的威力

練習三：整理會議紀錄 (10 min)

1. 準備一份粗略的會議紀錄 .txt
2. 「讀取這份會議紀錄, 整理成結構化格式, 列出 action items」
3. 比較 AI 產出和你的預期

練習四：建立第一個 Skill (10 min)

1. 輸入 \$skill-creator
2. 描述:「每週一自動整理上週的 meeting notes 並生成週報」
3. 測試你的新 Skill

常見問題 FAQ

Q: 我完全不會用 Terminal, 可以學嗎?

A: 可以! 你只需要「打開 Terminal → 輸入 codex → 打字」三步驟

Q: AI 會不會看到我的機密資料?

A: Sandbox 機制確保 AI 只能在你允許的範圍操作, 且可用 read-only 模式

Q: 這會取代我的工作嗎?

A: 不會。它取代的是「Google 搜尋 + 手動整理 + 複製貼上」這些機械性工作

Q: 要花多少錢?

A: ChatGPT Plus \$20/月 即可使用, 建議先用訂閱額度而非 API 計費

Q: 我打的指令它看不懂怎麼辦?

A: 換個說法再試一次! 就像跟人溝通, 越具體越好

建議學習路徑 (5 週漸進式)

Week 1

安裝 + 基本對話

學會啟動、問問題、讀檔案

Week 2

AGENTS.md + 日常應用

建立記憶、會議紀錄整理、信件草稿

Week 3

Skills + 自動化

建立可重複使用的工作流程

Week 4

MCP 整合

串接 Calendar、Gmail、Drive

Week 5

進階 + 分享

Multi-agent、自動化排程、經驗分享

每週投入 30 分鐘練習, 5 週後你就是團隊的 AI Power User !

Let's Get Started!

打開 Terminal, 輸入 `codex`, 開始你的 AI 助手之旅

Questions?

NEUX Technology | Howard Wu