Claude Cowork

7大案例提示詞手冊

7 個場景的完整提示詞 ｜ 直接複製使用

讓 AI 從「給建議」變成「真的幫你幹活」





📱 掃描上方二維碼，加入七七官方 Line

輸入暗號「**cowork**」，免費領取更多學習資源

目 錄

案例 1 一句話整理電腦桌面
案例 2 批量提取合約關鍵資訊
案例 3 每天自動處理 Gmail 郵件
案例 4 每天自動生成 AI 行業日報
案例 5 Dispatch 遠端派任務
案例 6 銷售 Plugin：生成課程發售企劃
案例 7 自製 Plugin：七七 YouTube 內容助理

使用說明

本手冊整理了影片《Claude Cowork 實測教學》中 7 個案例的完整提示詞，你可以直接複製貼上到 Cowork 的對話框裡使用。

> 📌 **使用前提**：需下載 Claude 桌面版 App，並訂閱每月 $20 的 Pro 方案，才能使用 Cowork 功能。

每個案例包含以下內容：

- **適用場景**：這個提示詞最適合解決什麼問題
- **完整提示詞**：可直接複製使用的指令
- **使用小技巧**：讓效果更好的補充說明

案例 1　一句話整理電腦桌面

📁 適用場景

桌面、資料夾裡有大量命名混亂的文件（錄屏、截圖、下載檔等），想快速按日期或內容分類整理，不想手動一個一個重新命名。

💬 完整提示詞

```
幫我整理桌面的影片文件，按照日期建立文件夾並分類，
並且將文件名按照內容進行重新命名。
```

🔧 進階版本（指定命名規則）

```
幫我整理桌面的影片文件，按照拍攝日期建立文件夾（格式：YYYY-MM-DD），
將每個影片重新命名為「日期_內容描述」的格式，
例如：2026-04-05_產品展示_鏡頭A。
```

> 💡 **小技巧**：Cowork 執行過程中可能會詢問你具體的命名偏好，直接用文字回覆它即可，它會按照你說的調整。

案例 2　批量提取合約關鍵資訊

📁 適用場景

有多份 PDF 合約、報告或表單，格式各不相同，需要把關鍵資訊抓出來整理成一份 Excel 表格，方便對比和管理。

💬 完整提示詞

```
幫我把文件夾裡的 5 份格式不同的 PDF 合約，自動讀取每一份，
提取甲方、乙方、金額、日期、合約期限、關鍵條款，
直接在資料夾裡生成一份 Excel 表格，每份合約一行。
打開就能用。
```

🔧 自訂欄位版本

```
幫我讀取資料夾裡所有的 PDF 文件，提取以下欄位：
合約編號、簽約日期、到期日期、合約金額（含幣種）、
付款方式、違約條款摘要、聯絡人姓名與電話，
整理成 Excel 表格存在同一個資料夾裡。
如果某個欄位找不到，填「無」。
```

💡 小技巧：提前告訴 Cowork「如果某欄找不到填無」，可以避免它在遇到空白欄位時停下來問你。

案例 3　每天自動處理 Gmail 郵件

📁 適用場景

每天早上需要花大量時間整理收件匣、判斷哪些郵件要回、手動寫回覆。適合辦公族、創業者、自由職業者。

💬 前置步驟：連接 Gmail

在 Cowork 對話框點擊「+」→「連接器」→ 搜尋 Gmail → 點擊加號 → 按指示授權。

💬 完整提示詞（輸入 /schedule 後使用）

```
/schedule

每天早上 7:00 執行：
1. 掃描我的 Gmail 收件匣，讀取過去 24 小時的新郵件
2. 將郵件分類為：需要回覆 / 參考資訊 / 垃圾郵件
3. 對「需要回覆」的郵件，直接在 Gmail 建立草稿回覆，
   語氣專業友善，長度適中，不要太冗長
4. 把今天的郵件摘要整理成一段文字，
   說明有幾封重要郵件、各自的主旨和建議行動
```

💡 小技巧：草稿寫好後，Cowork 不會自動發送，你只需打開 Gmail 草稿匣，快速確認內容後按發送即可，全程不需要從頭打字。

案例 4　每天自動生成 AI 行業日報

📁 適用場景

需要每天追蹤 AI 行業動態的自媒體人、內容創作者、行銷人員。不想每天手動刷好幾個網站，想要一份整理好的情報直接用。

💬 完整提示詞（輸入 /schedule 後使用）

```
/schedule

每天早上 7:00 執行：
去 YouTube、TechCrunch、The Verge、Twitter/X，
查昨天最重要的 AI 新聞動態。
```

過濾規則：只要跟 AI 工具、創業賺錢、自媒體相關的，
政治新聞不要。

每一條新聞後面附上一句話：
如果我要把這條新聞做成七七頻道的選題，角度應該怎麼切。

輸出格式：
大事件
工具更新
值得追蹤的趨勢

整理成一份 Markdown 日報，存在我的資料夾裡，
檔名格式：AI日報_YYYY-MM-DD.md

💬 存成 Skill（建立排程後點擊 Turn into Skill）

排程建立後，點擊左上角的「Turn into Skill」，可以把這整套設定打包成一個技能。以後如果想臨時觸發一份日報，打 /AI日報 即可立即執行，不需要重新描述需求。

> 💡 客製化建議：把「七七頻道」替換成你自己的頻道名稱或主題方向，日報就會自動幫你根據你的內容方向給出選題角度。

案例 5　Dispatch 遠端派任務

📁 適用場景

人不在電腦旁邊，但想讓桌面的 Claude 馬上開始執行任務。適合通勤途中、外出開會時臨時想到要處理的工作。

📱 使用步驟

① 在桌面 Claude App 的 Cowork 介面，找到 Dispatch 功能，生成配對 QR code
② 用手機掃描 QR code，與桌面電腦完成配對
③ 在手機上直接用文字或語音發送任務指令
④ 桌面 Claude 自動開始執行，完成後手機收到通知

💬 範例指令（在手機上發送）

幫我把桌面上所有的商品照片批次處理：
調整尺寸為 1200px 寬、PNG 格式，
右下角加上白色 Logo（Logo 圖片在桌面的 assets 資料夾裡），
處理完存到一個新資料夾，命名為「processed_photos」。

```
幫我把昨天桌面上新增的素材，
按照內容主題分類，放到對應的資料夾。
如果有不知道怎麼分類的，放到「待整理」資料夾。
```

💡 **注意事項**：使用 Dispatch 時，桌面電腦必須保持開機且 Claude App 保持開啟，手機才能成功連線並派任務。

案例 6　銷售 Plugin：生成課程發售企劃

📁 適用場景

需要快速做出一套完整的課程發售計劃，包含發售節奏、郵件序列、售後策略。適合個人品牌、知識付費創作者、行銷人員。

📦 前置步驟：安裝 Sales Plugin

在 Cowork 對話框點擊「Add Plugin」→「管理插件」→ 找到「Sales」→ 點擊安裝。

💬 第一步：在 Chat 生成結構化提示詞

先在右側 Chat 欄貼上以下內容，請 Claude 幫你生成最適合 Cowork 執行的結構化指令：

```
我想要使用 sales plugin，在 Cowork 中幫我設計出一套
完整的課程發售流程，包括：
- 產品矩陣設計
- 14 天發售節奏（預熱期 / 發售期 / 收尾期）
- 每天的群發郵件內容（含 A/B 測試主旨）
- 售後跟進策略

課程主題：「如何利用 AI 副業賺錢」
目標人群：20-40 歲的都市白領、自由職業者

請幫我生成一個可以直接貼到 Cowork 執行的提示詞。
```

💬 第二步：複製貼上到 Cowork 執行

把 Claude 生成的結構化指令複製，貼到 Cowork 對話框執行。如果有額外的參考資料（過去的銷售數據、受眾調查），也可以一起放進去。

💡 **小技巧**：先在 Chat 裡生成提示詞再到 Cowork 執行，比直接在 Cowork 一句話下指令，輸出品質高很多。複雜任務都建議用這個兩步走的方式。

案例 7　自製 Plugin：七七 YouTube 內容助理

📁 適用場景

想要 Claude 深度了解你的頻道風格，做出符合你個人品牌的選題、腳本、縮圖需求。適合所有 YouTuber、自媒體創作者。

📂 前置步驟：準備頻道資料夾

在電腦上建立一個資料夾，放入以下資料（有哪些放哪些，沒有也可以跳過）：

- 頻道選題規則 / 爆款原則（文字文件）
- 過去的腳本範例（.txt 或 .docx）
- 縮圖風格指南（文字說明或圖片）
- 過去影片數據表格（CSV 或 Excel）

💬 完整提示詞（在 **Cowork** 中輸入，並選擇上述資料夾）

根據頻道的選題規則、腳本模板、縮圖風格指南、
過去影片的數據表現，
幫我設定一個「[你的頻道名稱] YouTube 內容助理」的 Plugin。

這個 Plugin 需要包含以下能力：
1. 每週搜集 7 個符合異常值標準的爆款選題
2. 按照頻道風格寫完整腳本（標題 + 大綱 + 逐字稿）
3. 根據選題生成縮圖設計需求 Brief
4. 對寫手稿件進行審稿和評分（附修改建議）

✅ 建立完成後的效果

Plugin 打包完成後點擊「Save Plugin」即可安裝。之後觸發這個 Plugin，Claude 就會以「你頻道的內容助理」身份工作，所有輸出都會符合你的頻道風格。

> 💡 **自訂建議**：把「[你的頻道名稱]」換成你實際的頻道名稱。資料夾裡的資料越完整，Plugin 對你頻道的理解就越深，輸出品質越高。

附錄：Cowork 常用指令速查

指令	功能說明
`/schedule`	建立排程任務，設定自動執行時間
`/skill名稱`	觸發已儲存的 Skill，無需重新輸入提示詞
`Turn into Skill`	將當前任務的完整設定打包成可重複使用的 Skill
`Add Plugin`	瀏覽並安裝官方或自製的 Plugin
`Dispatch QR`	生成配對碼，供手機遠端連接桌面 Claude
`Scheduled`	左側邊欄，查看和管理所有排程任務
`Run Now`	立即測試排程任務，不需等待預定時間
連接器（+）	連接外部工具（Gmail、Notion、Google Drive 等）

更多 AI 工具實戰教學，歡迎訂閱「七七行銷筆記」YouTube 頻道