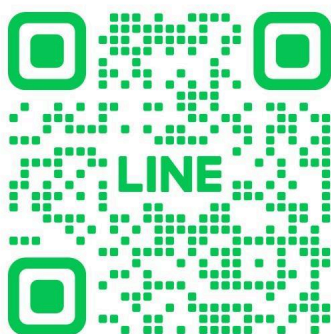


Claude Cowork


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」



扫一扫上面的二维码图案，加我为朋友。


 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
<code>/schedule</code>	建立排程任務, 設定自動執行時間
<code>/skill</code> 名稱	觸發已儲存的 Skill, 無需重新輸入提示詞
<code>Turn into Skill</code>	將當前任務的完整設定打包成可重複使用的 Skill
<code>Add Plugin</code>	瀏覽並安裝官方或自製的 Plugin
<code>Dispatch QR</code>	生成配對碼, 供手機遠端連接桌面 Claude
<code>Scheduled</code>	左側邊欄, 查看和管理所有排程任務
<code>Run Now</code>	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