

用 AI 把生活 过得更从容

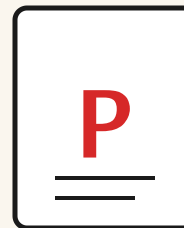
记账 · 就医 · 饮食 · 消费 · 旅行

5 个高频生活案例 + 生成家庭生活工作台

现场实操 | 模板提示词 | 课后作业

讲师：彭缇娜 Tina

企业AI提效专家



邀请嘉宾



彭缇娜 Tina

加拿大百年理工大学

广州数政局特聘实战导师

企业 AI 提效教练

专注企业AI提效

课程大纲

课程大纲

5 个高频生活案例

从一堆零散账单到一个属于自己家的生活工作台

01

家庭记账

零散消费 → 持续更新的家庭账本

02

就医健康管理

病历报告 → 一页就医准备材料

03

营养健康与一周食谱

一周菜单 + 购物清单 + 打卡表

04

购物比价决策

大件采购 → 理性对比 + 条件性建议

05

家庭旅行规划

行程 + 预算 + 行李 + 应急，一站完成

★ 进阶

生成「个人记账台」工作台

双击即开 · 数据存本地 · 刷新不丢

5 案例 → 1 公式贯穿 → 1 工作台收尾

一个公式



全课的灵魂——写好提示词的四件套

目标

让它做什么
做成什么样算好

输入

给它什么材料
或让它调哪个文件

格式

输出长什么样
表格几列、清单几样

约束

什么不能做
红线、口径、边界

家庭记账示例

目标：把零散消费整理成账本 | 输入：截图/口述/邮箱/发票——AI 自己通过连接器读取

格式：7 列表格 | 约束：分不清的标"待确认"，不许自己猜

小提示：开头加"你是我的 XX 助理"更像专人；结尾补"先问我三个问题"避免 AI 瞎猜



01

主线案例 家庭记账



把零散的消费信息，变成一本能持续更新的家庭账本

① 支付截图

直接拖进对话
手机/电脑都行

② 口述流水

手机一句话搞定
不用打字

③ 邮箱账单

QQ 邮箱连接器
自动翻账单邮件

④ 文件扫描

桌面/下载/微信
只读不删不动



四条路，进同一本「家庭账本」

日期

金额

消费事项

类别

固定/临时

家庭成员

备注/凭证

账本就 7 个字段——字段少，才记得下去；电脑手机随时同步看

进阶：账本建好后还能自动月度复盘 + 下月预算

案例二 ~ 五 · 快闪



同样的公式，用在 4 个不同的高频场景

02 就医健康管理

调用技能：健康管理顾问

体检报告 + 症状记录 → 一页就医准备材料

健康档案摘要 · 复诊提醒清单 · 问诊问题清单

★ 不诊断、不开药；紧急情况提示就医

03 营养健康与一周食谱

调用技能：健康食谱推荐

目标 + 口味 → 一周食谱 + 热量估算

一周菜单 · 购物清单 · 打卡表

★ 特殊疾病饮食遵医嘱

04 购物比价决策

自带：联网搜索能力

3 款扫地机器人 → 规格/价格/隐私对比

只信官网/说明书/你的报价，不看销量

★ 不替你下单、不代签服务条款

05 家庭旅行规划

调用技能：腾讯地图·地图助手

先去泉州 3 天 → 行程 + 预算 + 行李

两步走：先问约束 ≤8 题，再排行程

★ 不替你预订/付款/改签

沟通方式：跟 WorkBuddy 说话，就像跟家里人说话



进阶版演示

生成我的生活工作台

★ 以「个人记账台」为例 ★

① 打开灵感库

② 挑个模板

③ 一键做同款

④ 改成自己家的

快速起步：先抄个成品，再把内容改成自己需要的样子

进阶（可选）：二次修改三连

生成第一版后，用大白话提需求，让它一步步改

- ① 加还款提醒 "信用卡还款前 3 天首页提醒"
- ② 加记账日历 "每天花多少钱标在日期上"
- ③ 换配色 "整体改成藏蓝色和金色，更有质感"

成品参考：个人记账台

- 收支记录 · 分类统计 · 预算管理
- 月度报表 · 账户管理

成品参考：日常生活工作台

今日概览 · 记账理财 · 习惯健康 · 减脂健身
日程与待买 · 书影音记录



课后作业 · 三级递进

一 复现

把课上演示案例，
自己完整跑一遍

二 应用

挑最有共鸣的一个案例，
拿真实材料（先脱敏）
用对应的提示词跑一遍

三 进阶

灵感库选个感兴趣的工作台模板，
一键做同款，
改成自己家的生活工作台

带走三样东西

① 一套生活提示词

5 个案例各一套，照抄就能用

② 一本家庭账本

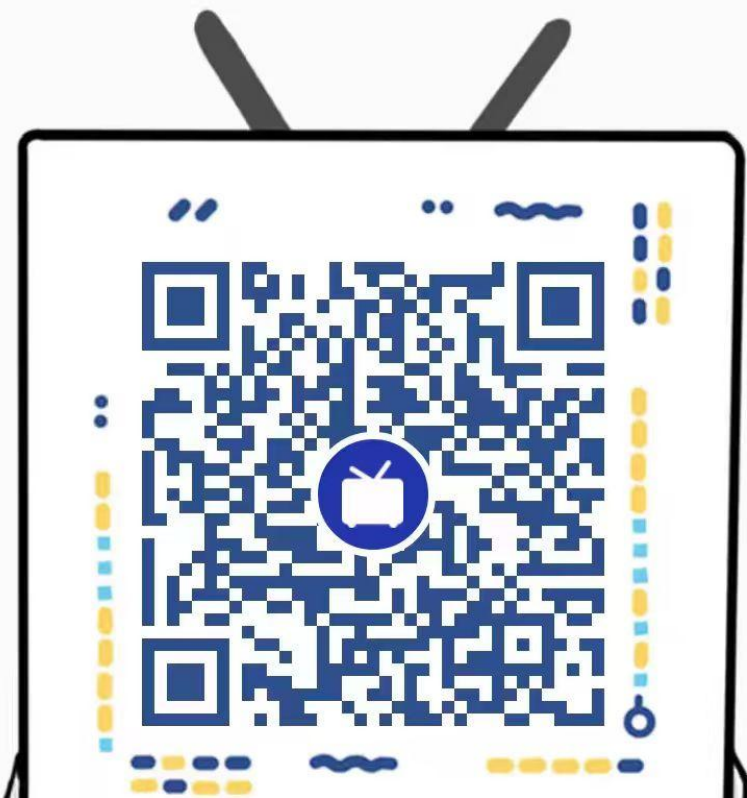
③ 一个生活工作台

AI 不会替你生活，但可以替你记住、整理和提前准备

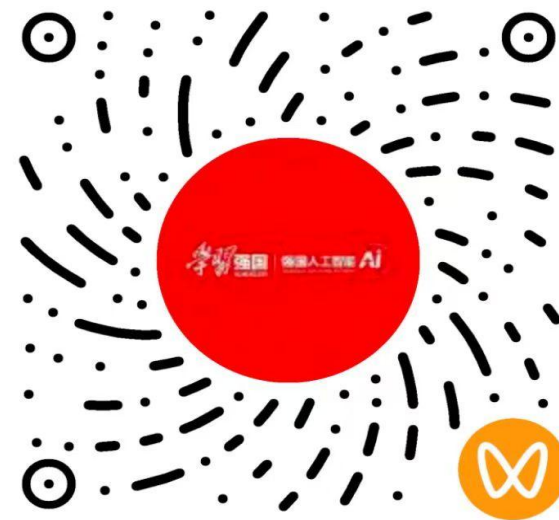


强国人工智能

UID: 3707046629214559



强国人工智能



扫一扫二维码，关注我的视频号

关注强国人工智能