

30 個生活神 Prompt 複製就能用

不用學技巧、不用背指令。把下面這幾句話複製起來，改成你的狀況貼給 ChatGPT，它就幫你把生活裡的麻煩事做完——排菜單、改履歷、回訊息、比價、寫貼文，一句話搞定。

怎麼用（30 秒學會）

1. 打開 **ChatGPT**（免費版就夠）
2. 複製你要的那一句，把【方括號】換成你的狀況
3. 貼上送出。覺得不夠好，就再補一句「幫我改成……」

01 每天生活

晚餐、採買、記帳、旅遊、待辦

01.1 排一週晚餐+採買清單

你是家庭料理助手，幫 **【2 大人 1 小孩】** 排週一到週日的晚餐，忌口 **【不吃牛、少油】**，每道 30 分鐘內能上桌，一週預算約 **【1500 元】**。用表格輸出，最後整理成分類（生鮮／冷凍／乾貨）採買清單。

撇步 改人數、忌口、預算，就變你家版本

01.2 用冰箱現有食材想菜

我冰箱現在有 **【雞蛋、番茄、洋蔥、豆腐】**，幫我想 3 道 20 分鐘內能上桌的家常菜，並列出還缺哪些材料。

01.3 這個月花費分類與省錢

這是我這個月的消費紀錄 **【貼上一串】**。幫我分類成食、住、行、娛樂等，算出各類佔比，並指出 2 個最該省的地方。

01.4 旅遊行程+打包清單

我要去 **【大阪】** 玩 **【4 天 3 夜】**，預算 **【2 萬】**，喜歡 **【美食和逛街】**，同行 **【2 大人】**。幫我排每天行程，最後附一份打包清單。

01.5 一堆雜事幫我排順序

我今天要做這些事【貼上待辦】。幫我依重要和緊急排序，標出哪些可以延後、哪些可以請別人做。

02 職場溝通

請假、婉拒、議價、客訴、跟進

02.1 跟主管請假

幫我寫一封 email 跟主管請假，原因是【身體不舒服】，時間【明天一天】，語氣客氣專業，並說明工作會怎麼交接。

02.2 得體地拒絕別人

幫我婉拒【同事臨時要我幫忙加班】，語氣友善但立場堅定，不要讓對方難堪，60字內。

02.3 跟廠商談折扣

幫我寫訊息跟廠商議價，我想用【數量多一點換更好單價】，語氣專業、給對方台階，並提出一個具體方案。

02.4 安撫不滿的客戶

客戶抱怨【收到的商品有瑕疵】。幫我回一則訊息，先同理、再給解決方案【換貨或退款】，語氣真誠、不卑不亢。

02.5 對方已讀不回時跟進

我上週寄了【**合作提案**】給對方還沒回。幫我寫一封有禮貌的跟進 email，不催促，但把事情往前推一下。

03 找工作

履歷、自傳、面試、感謝信、自我介紹

03.1 把履歷改到對準職缺

你是資深 HR。這是我的履歷【**貼上**】和目標職缺【**貼上 JD**】。幫我改寫，用成果數字開頭、砍掉空話、控制在一頁，讓重點一眼被看到。

撇步 AI 改寫的數字要自己核實，不能捏造

03.2 寫一篇求職自傳

用我的經歷重點【**貼上**】寫一篇 500 字求職自傳，應徵【**職稱**】，突出我的【**2 個強項**】，語氣真誠、不浮誇。

03.3 預測面試題並陪練

我要面試【**職稱**】。幫我列 8 個最可能被問的問題，並針對我的背景【**貼上**】各給一個回答方向。

03.4 面試後的加分感謝信

幫我寫一封面試後的感謝 email 給【面試官】，提到我們聊到的【某個點】，簡短、真誠、加深印象。

03.5 一分鐘自我介紹

幫我寫一段 60 秒的口頭自我介紹，應徵【職稱】，包含背景、強項、為什麼想加入，聽起來自然、不像在背稿。

04 學習吸收

摘要、會議、筆記、術語、翻譯

04.1 長文變 3 句重點

幫我把這篇文章【貼上或連結】濃縮成 3 句話重點，再列 5 個關鍵字，用國中生也懂的白話。

04.2 錄音逐字稿變會議紀錄

這是會議逐字稿【貼上】。幫我整理成三個清單：決議事項、待辦（負責人＋期限）、待確認的問題。

04.3 整理成好複習的筆記

幫我把【某本書／某個章節】的重點整理成一頁筆記，用條列＋一個生活比喻，方便我之後快速複習。

04.4 看不懂的術語秒懂

用【**買菜／開車**】的比喻，解釋【**某個專有名詞**】給完全不懂的人聽，控制在 100 字內。

04.5 翻成不機翻的英日文

把這段話【**貼上**】翻成【**自然道地的英文**】，語氣【**正式／輕鬆**】，不要翻譯腔，並附一句使用情境提醒。

05 購物與決策

比價、租屋、方案、二手、該不該買

05.1 買前找更划算的選擇

我想買【**商品**】，預算【**金額**】，主要用途【**用途**】。列 3 個替代選項，比較優缺點、各適合誰，並提醒我挑選時要注意什麼。

撇步 AI 報的價格可能過時，下單前自己到賣場核對

05.2 兩間房怎麼選

我在考慮兩間租屋【**貼上兩邊條件**】，我最在意【**通勤和預算**】。幫我做成對照表，列出各自優缺點和適合誰。

05.3 看不懂的方案幫我比

這是【**電信／保險／訂閱**】的幾個方案【**貼上**】。用白話幫我比較差在哪，以【**我的使用情況**】來說哪個划算。

撇步 重要合約仍要看正式條款或問專業

05.4 二手該賣多少、買多少

我想【**賣／買**】一台【**二手商品＋狀況**】。幫我估一個合理價格區間，並列出議價時可以講的 3 個點。

05.5 到底該不該買

我在猶豫要不要買【**商品**】，理由是【**想買的原因**】。幫我用『真的需要嗎』的角度列出正反各 3 點，最後給一句建議。

06 內容與社群

貼文、標籤、標題、回覆、限動

06.1 一則帶行動呼籲的貼文

你是社群小編。幫我寫一則 IG 貼文賣【**商品／服務**】，受眾【**客群**】，語氣【**輕鬆**】，100 字內，結尾一句行動呼籲。

06.2 精準的 hashtag 組合

針對【主題】幫我想 10 個精準的中英文 hashtag，混合大、中、小熱度，避免太籠統的標籤。

06.3 想 5 個抓眼標題

幫我為【內容主題】想 5 個會讓人想點的標題，各用不同角度：好奇、痛點、數字、反差、疑問。

06.4 大量留言快速回

幫我回這則留言【貼上】，語氣【親切】、簡短有溫度；如果是負評，先同理再說明。

06.5 限時動態短文案

幫我為【一張照片／一件事】想 3 句限動短文案，口語、有個性、10 字內，可加合適的 emoji。

這 30 句先存起來 明天就用得到

如果這份對你有用，追蹤 [@ai.plaintalk](#)——我每天把一個難懂的 AI 用法翻成人話、帶你做到會。下次不知道怎麼問 AI 的時候，回來翻這張。

[@ai.plaintalk](#) | AI 講人話

使用提醒：AI 會有出錯或資訊過時的情況，重要決定（金錢、合約、醫療、法律）請務必自行查證或諮詢專業。
本懶人包免費分享，歡迎轉給需要的人，勿販售。