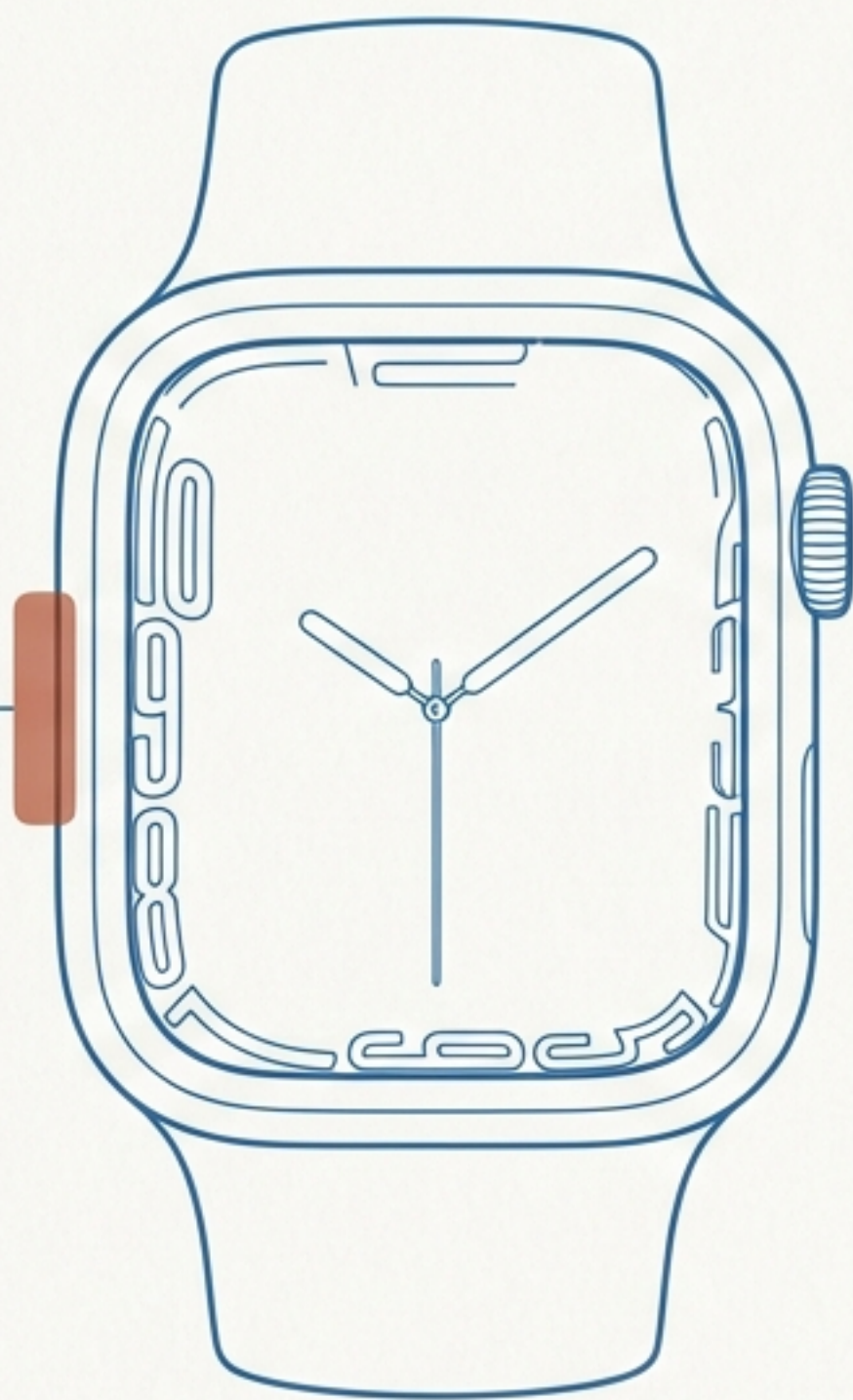


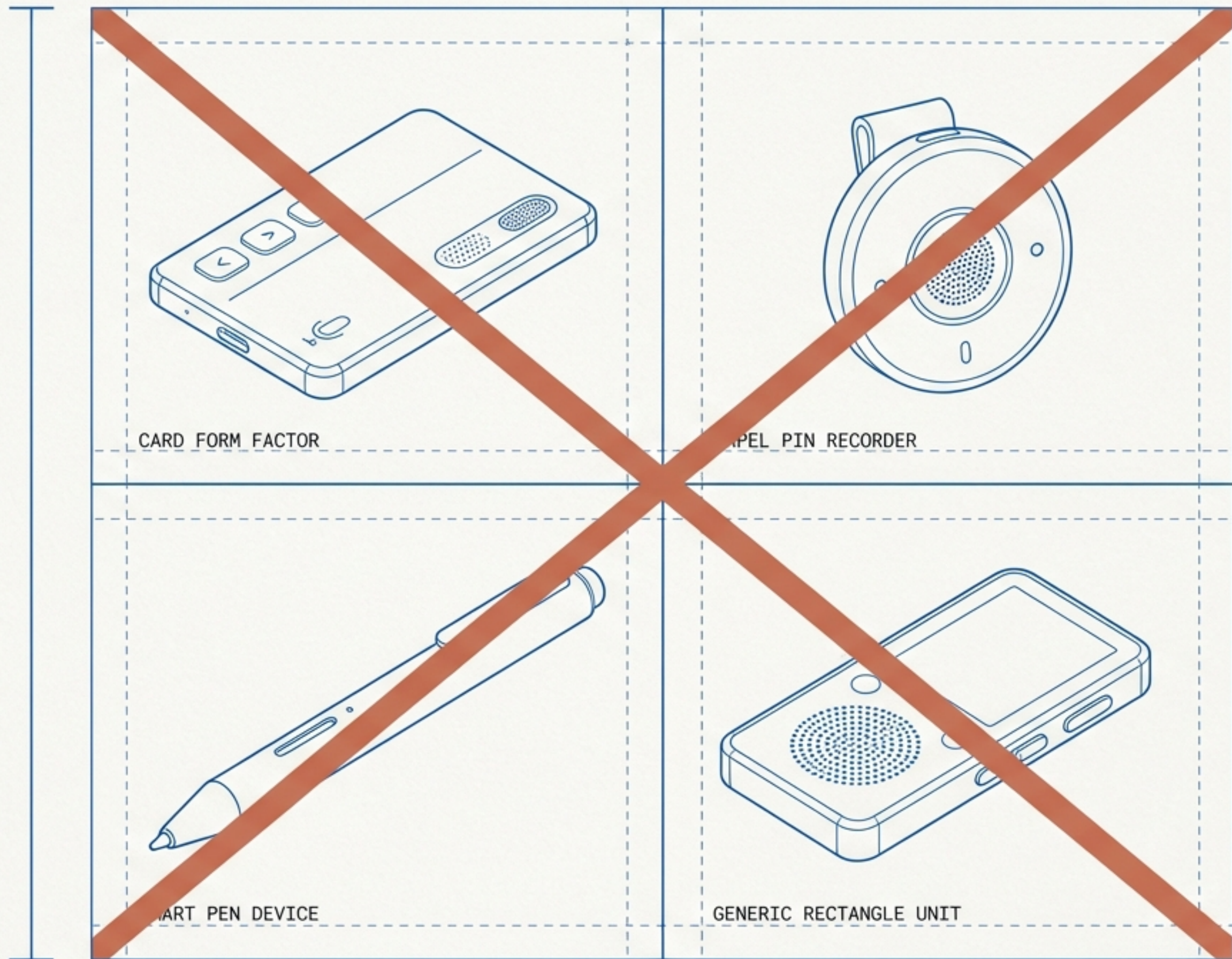
别买录音笔了，你的 Apple Watch 就够了

零成本。零依赖。半小时写出的全自动 AI 录音 workflow。



制造幻觉的 AI 硬件

市面上充斥着号称“**随时录音、自动转写、AI 总结**”的设备。它们承诺释放生产力，但在这个承诺背后，隐藏着高昂的“**隐性税收**”。



算一笔硬件之外的账：真实拥有成本

产品	硬件价格	订阅费用	首年总计
Plaud Note	¥1,149	¥339-1,099/年	¥1,488-2,248
钉钉 A1	¥799	¥599-1,499/年	¥1,398-2,298
TicNote	¥999	¥578-1,188/年	¥1,577-2,187
讯飞 Magic	¥899	按次 ¥0.3/分钟	¥899+

商业套路极其一致：用数百元的硬件获客，用按月或按年的转写服务锁死用户。

硬件方案的三大致命隐患



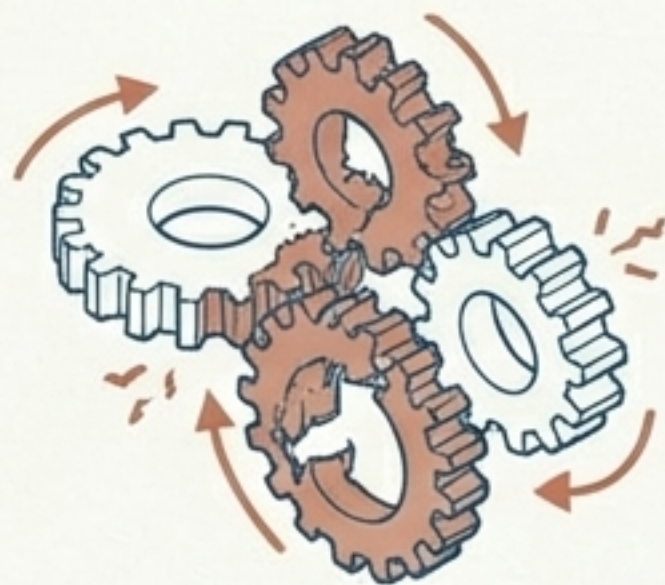
物理负担

手机、钥匙、钱包已
满。再加一个设备，大
概率第三天就会忘带。



隐私黑洞

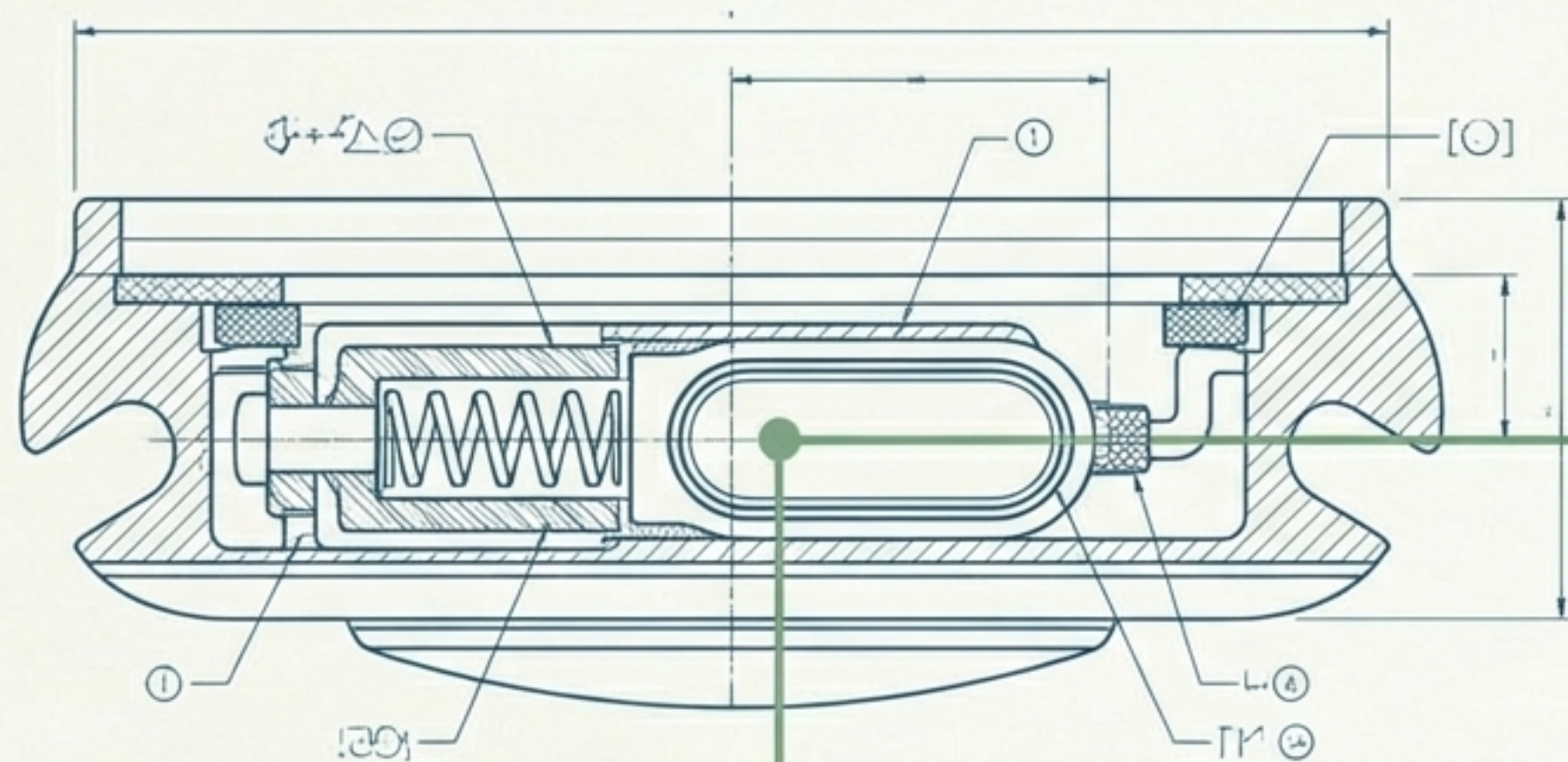
你的每段私密对话和会
议，全部被上传到第三
方服务器。



伪自动化

录完 → 导出音频 → 传电
脑 → 找工具转写 → 找 AI
总结 3 的极致手动折磨。

寻找手腕上的完美解法



放弃制造新硬件。只需按下 Apple Watch 的 Action Button。

零额外设备。零手动操作。音频始终保留在本地机器，数据 100% 属于你。

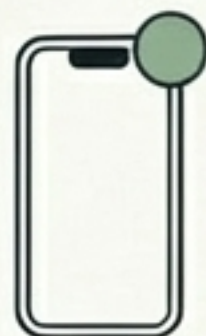
理想中的极简管线



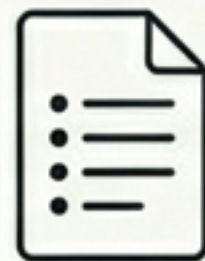
1. 按一下开始录音



2. 自由交谈



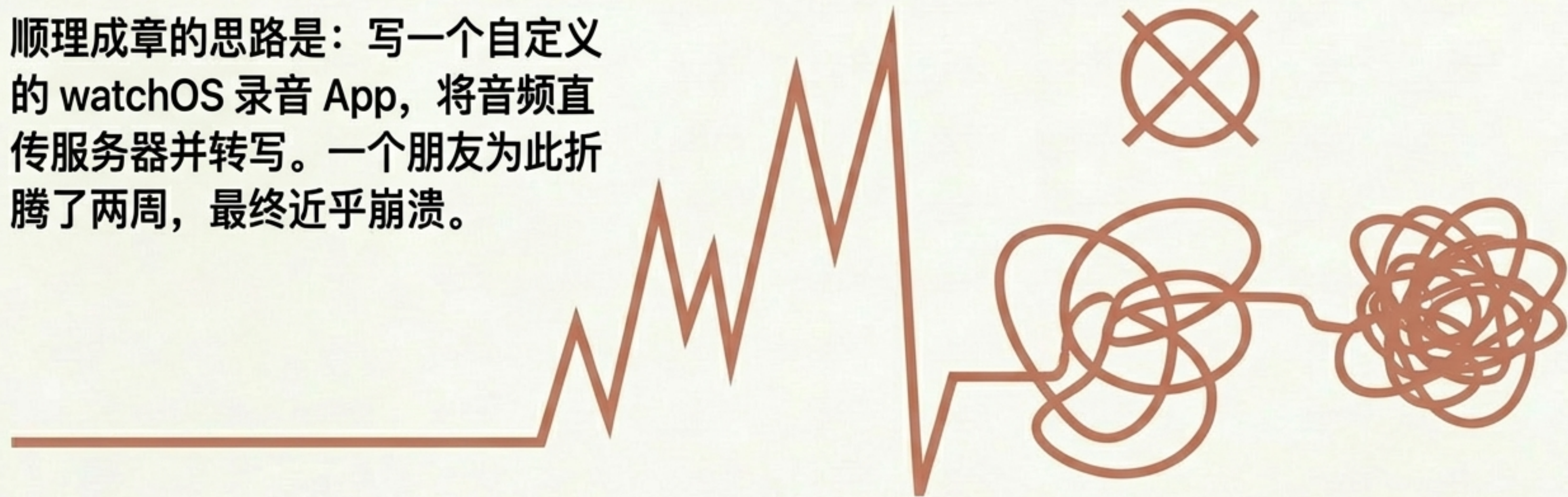
3. 手机一声提示



4. 中英双语总结已推送

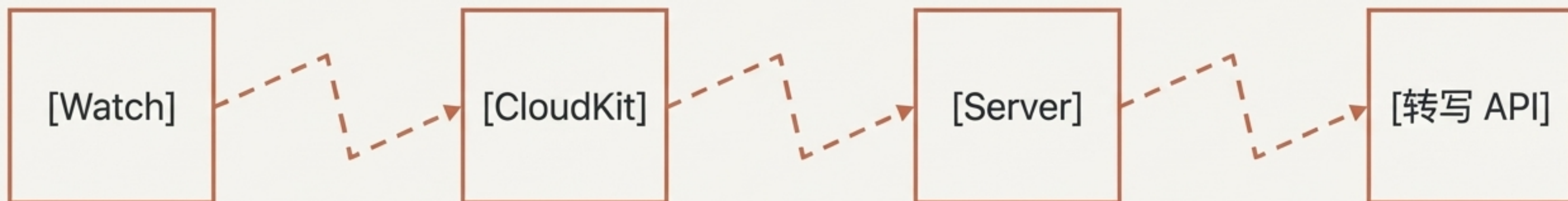
为什么不要自己造轮子？

顺理成章的思路是：写一个自定义的 watchOS 录音 App，将音频直传服务器并转写。一个朋友为此折腾了两周，最终近乎崩溃。



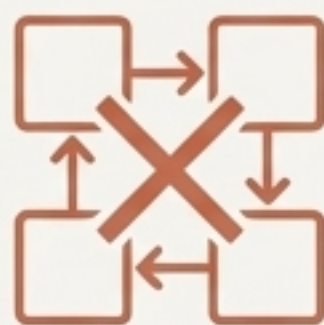
“录音没问题，但要跑通自动化 workflow？我还没找到好办法。”

灾难性的“四跳”网络架构



省电机制

watchOS 会随时掐断网络，导致数据死锁在手表中。



架构冗长

任何一跳（Watch → CloudKit → Server → 转写）出错，管线全部卡死。



分片限制

watchOS 录音有 30 秒分片限制。压垮同步机制，导致文件丢失乱序。

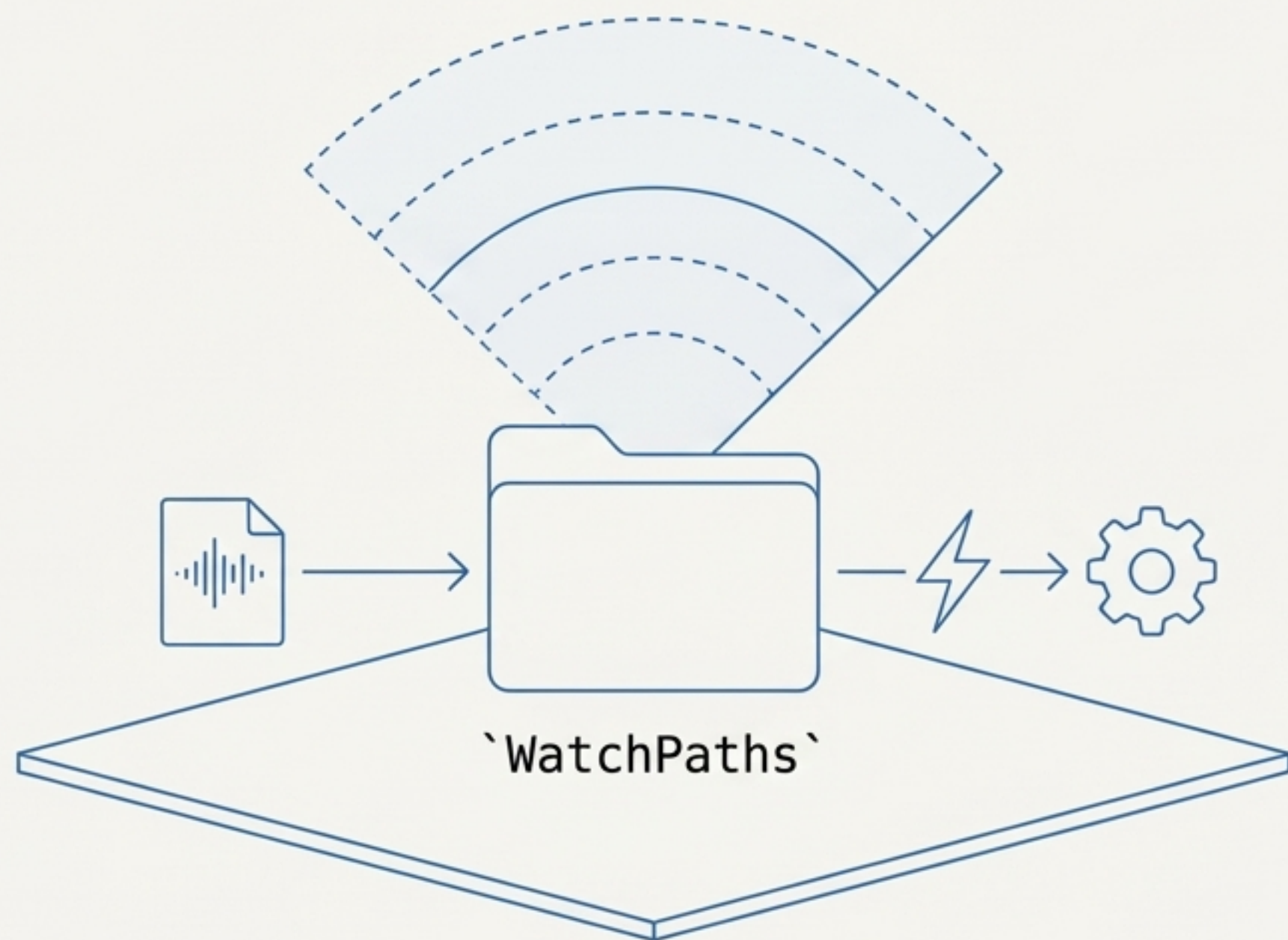
系统原语的降维打击



朋友花两周踩的所有坑，一个 Apple 自带的 App 就能完美绕过。

- 不用 CloudKit 中间层
- 不用自己写网络代码
- 不用处理 30 秒分片

100% 自动触发：macOS 的秘密武器



``launchd`` (自 2005 年起内置的系统调度器)

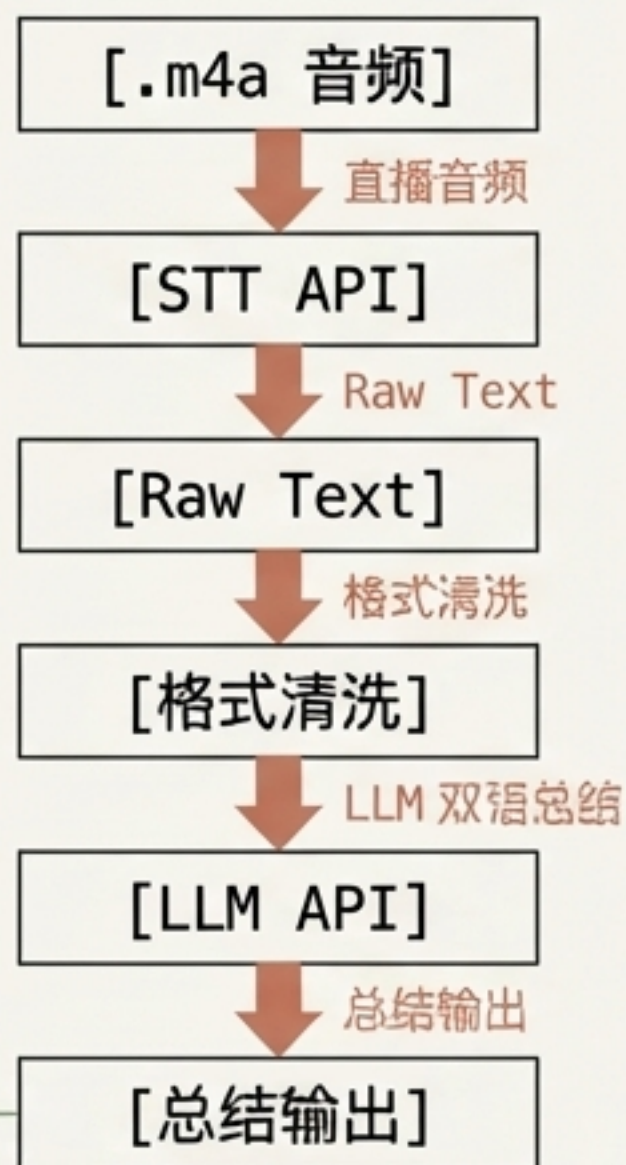
监听 iCloud 同步目录。一旦 Voice Memos 产生新录音，瞬间触发转写脚本。

系统级优势

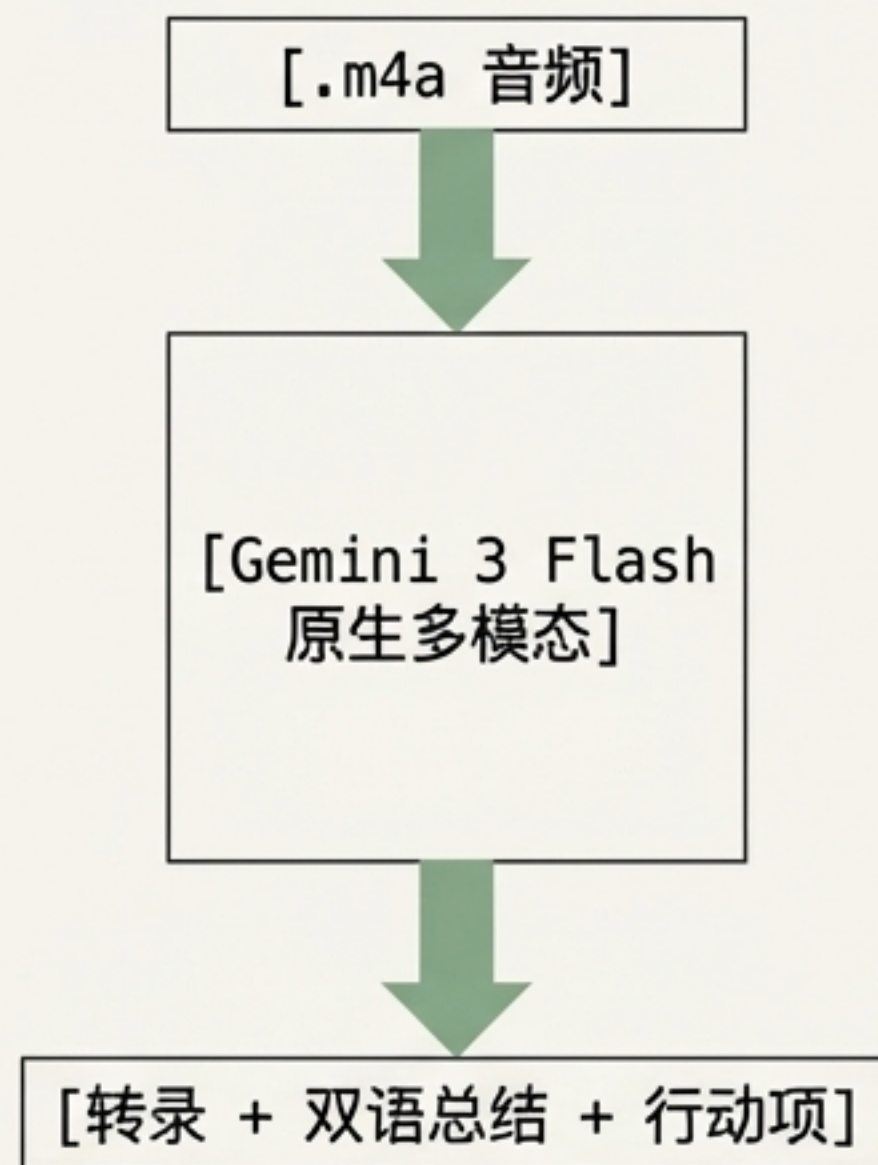
不用轮询。不用写 ``cron`` 脚本。不用常驻后台进程。稳了二十年。

多模态碾压传统管道： Gemini 3 Flash

传统方案（两步走）



多模态方案（单次调用）



范式转移：原始音频直接进，结构化结果直接出。一次调用，完成所有工作。

灵活的终端调度：Agent 委派

```
> claude -p "处理转写并发送"
```

核心机制：不需要为每个下游系统硬编码集成代码。

纯可插拔设计：自带 skills 会根据自然语言指令自动投递。改一个环境变量，瞬间切换目标。

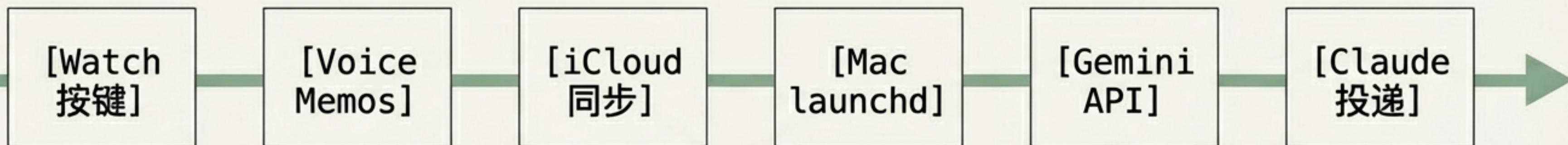
Claude
Code
Agent

Apple Notes

Obsidian

飞书 (Feishu)

极简架构蓝图：让数据如水般流动



零硬件成本

零月费

零外部依赖

一条由系统原语和顶尖 AI API 完美衔接的自动化管线。

范式转移：从“造轮子”到“拼乐高”

无代码堆栈矩阵

需求模块	传统开发模式	极简原生模式
录音前端	自定义 watchOS App	系统自带 Voice Memos
文件传输	CloudKit + 轮询重传	iCloud 系统级静默同步
后台触发	常驻进程 / Cron Job	macOS launchd WatchPaths
AI 处理	STT API + 格式清洗 + LLM	Gemini 3 Flash 多模态单次调用
目标集成	手写各类 API 接入代码	Claude Code Agent 自然语言委派

半小时的工程奇迹

10

Commits

12

Files

~850

行代码

ZERO

第三方库依赖

与 Claude Code 结对编程。我说思路，它写代码。从第一行代码到全管线跑通，仅用时 30 分钟。

“最好的代码，是你不需要写的代码。”
“最好的产品，是让你忘记它存在的。”

按下表冠，剩下的事情全自动。录音这件事，本该如此。



探索开源代码：[watch-transcriber GitHub](#)