

從「工具」到「同事」 職場新時代如何與 AI 共舞？



【編者按】人工智能（AI）正以前所未有的速度重塑我們工作與創業的方式，它已不再是遙遠的技術概念，而是走入每個職場人與創業者日常的真實力量。本報特此策劃「AI 新時代」系列專題，試圖從多個切身維度，為受眾勾勒這場大變革的輪廓與路徑。今天刊發第一篇，看看職場人如何與 AI 共舞，讓 AI 變成提效工具，成為職場競爭力的放大器。

阿里雲智能香港
解決方案架構師總監潘家和



AI 變化極快，未來每個人都會多一個數碼助手，你只需要學會當一個指揮家。

香港影藝聯盟創會主席、導演賀峰



AI 始終是個工具而不是替代者，是「提速器」。

華大證券首席宏觀經濟學家、行政總裁楊玉川



AI 目前還是職場人的輔助工具而非替代者。

螞蟻數科國際業務部總裁李世煒



在 AI 產業鏈的最後段和最前端，崗位較難被取代。

調查：AI 帶來效率與價值

91%

金融服務業高層表示，正為具備 AI 技能的僱員加薪。

86%

金融服務業高層認為，新入職員工接受過 AI 技能培訓，比擁有 MBA 更具價值。

58%

企業指出，將薪酬與 AI 帶來的生產力直接掛鉤。

1 年 → 1 個月

有導演說，以往一個劇本動輒需時一年，現在借助 AI，一個月就能完成初稿。



這不是科幻，是現實……

早上 9 點，集團總裁助理陳小姐不再像以前那樣逐個翻閱十幾家新聞網站和報紙，而是打開 AI 對話框：「整理今日各大港媒頭條，按財經、地產、政治分類，提煉核心觀點。」一分鐘後，一份條理清晰的要聞摘要便彈了出來。這時她只需核對關鍵數據，再轉發給老闆——以往耗掉大半個上午的剪報工作，現在一杯咖啡的時間就完成了。

當人工智能（AI）不再只是科技新聞裏的熱詞，而是悄然嵌入日常工作的「隱形同事」——寫文案、做報表、剪視頻、繪畫，甚至構思劇本——一場關於職場生存與進化的靜默革命，正在香港的寫字樓、創作室和課堂裏發生……

AI 專才身價更高

多位受訪者向記者表示，AI 令一些人失去工作，同時亦創造了一批新職位，我們能做的就是擁抱 AI，學習如何與之共舞。

事實上，職場人擁抱 AI 後的身價更高。羅兵咸永道日前發表《2026 年金融服務業勞動力人工智能調查》，該行對 1004 名美國金融服務業高層的調查顯示，財金機構對 AI 價值的認可正逐步體現在員工薪酬上。86% 的受訪者認為，對新入職員工而言，接受過 AI 技能培訓比擁有 MBA 更具價值。

調查續指，企業願意為此支付相應薪酬：91% 的高層表示，他們正在為具備 AI 技能的僱員加薪；逾半數（58%）企業表示，將薪酬與 AI 帶來的生產力直接掛鉤。

先給予清晰目標

那麼，職場人應該如何與 AI 共舞？綜合多位受訪者意見，關鍵在於：不能讓 AI 成為上司，盲目聽從指令；而是必須將 AI 視為自己的助手，通過給予清晰目標、不斷修正、最後把關等幾個流程，讓 AI 成為職場人的能力放大器。

阿里雲智能香港解決方案架構師總監潘家和接受港商記者訪問時舉例稱，最初很多人都抱著試試看的態度嘗試 AI 工具，在使用過程中慢慢習慣這種工作方式，並將 AI 變成助手：中學生用 AI 做動畫，過去是不可能完成的任務；金融核保流程從幾天壓縮至幾小時；中醫藥平台藉 AI 實現病歷互聯互通，等等。

「AI 變化極快，不是一兩年，而是每半年就有一輪更新。未來，每個人都會多一個數碼助手，你只需要學會當一個指揮家。」潘家和舉例告訴記者：「睡前給 AI 下指令，第二天一早就能拿到成果——這不是科幻，而是現實。」

與 AI 協同優化產品

AI 作為助手時，確實能夠極大地擴闊我們的能力邊界。網友 Kate 表示，自己從未學過畫畫，向 AI 發出「沙漠裏出現一片綠洲，一位少女在綠洲邊上，落日餘暉」的指令，一幅「畫作」便誕生了。給身邊朋友看，大家都很驚嘆：AI 繪畫網站已具備「將一句話變成一幅畫」的能力。

香港本地小紅書博主 Tim 也是這場變化的親歷者。過去，選

題和腳本常讓她頭疼不已——「生活就那樣，哪來那麼多新角度？」但自從去年嘗試 AI 工具後，工作流程驟然加快。

「告訴 AI 需求，它就能生成範本；接廣告時，還能給出我沒想到的切入點。」Tim 說。如今，平台甚至內置 AI 分析功能，從流量、互動到內容深度等，都會自動診斷每篇筆記的優劣，讓創作者得以「有據可循」地優化內容。

要做好把關工作

在更專業的創作領域，AI 的介入同樣深入。香港影藝聯盟創會主席、導演賀峰接受港商記者訪問時稱，近兩年他開始在電影製作中使用 AI 輔助編劇。以前一個劇本動輒需時一年，現在借助 AI，「一個月就能完成初稿」，大大縮短了前期工作時間。

但賀峰強調：「AI 可以給你大綱和素材，但給不出周星馳式的對白。美學、邏輯、講故事的方法，還得靠人腦。」在賀峰看來，AI 始終是工具而非替代者，它只是「提速器」，並不能完全取代人的工作，而是把創作者從重複勞動中解放出來，讓人回歸最擅長的思考與創造。

一個著名例子是，由 AI 生成的畫作《空間歌劇院》（Théâtre D'opéra Spatial）在美國科羅拉多州博覽會「數字藝術」類別美術比賽中獲得第一名。該畫作的創作者是美國遊戲設計師傑森·艾倫，他通過人工智能繪畫工具，經過近千次調整、耗費近 300 個小時修改完善，最終完成這幅爭議之作，並一舉奪冠。

別讓 AI 牽着走

華大證券首席宏觀經濟學家、行政總裁楊玉川接受港商記者訪問時提醒稱：「儘管 AI 可以根據人的指令繪畫，但它的運行是遵循一定規則完成的，不能反映人的思想，因而深度和獨特性會較差。」

他提到，目前來看，AI 可以幫助職場人提升獲取內容的能力，以及完成重複性工作，節省大量時間成本，但當需要作出判斷時就不行了。「目前 AI 仍是職場人的輔助工具，而非替代者。」

（香港商報記者 姚一鶴 蘇尚）



香港商報 AI 製圖

哪些職場人最容易被 AI 取代？

三大高危職業：
顧問、律師、金融分析師



螞蟻數科國際業務部總裁李世煒接受港商記者訪問時表示：「在 AI 產業鏈的最後段和最前端，崗位一般不會被取代。」他解釋，越是靠近「執行末端」（如線下交付、現場操作）和「創意前端」（如戰略構思、情感洞察）的工作，AI 越難越界，而中間層的標準化流程崗位，才是被自動化替代的高風險區。

在香港，金融、法律、專業服務等支柱產業中，重複性、標準化的初級與中級白領職位，受到 AI 衝擊的風險尤為突出。羅兵咸永道同樣認為，高度依賴重複性、容易被 AI 取代的工作崗位正在減少，此類崗位在港減少約 7%。

另外 7 類較易被取代的職業



白領日日用 AI 老闆反而落伍

【香港商報訊】記者姚一鶴、蘇尚報道：麥肯錫最新調查勾勒出一幅耐人尋味的圖景：香港職場人士已充分認可 AI 的實用價值——在七成使用 AI 工具的白領中，超過 90% 每天都在使用，88% 明確表示工作效率確有提升。反觀企業高層，使用頻率反而較其他職級低 4 至 5 倍。調查顯示，僅 14% 的管理者可跟上這波節奏。

逾九成年輕人對 AI 態度：擁抱

年輕一代的反應截然不同。麥肯錫針對 4521 名職場人士與學生進行調查，73% 的受訪學生表示願意投身 AI 相關行業，93% 已主動培養 AI 技能。他

們對未來的態度，幾乎是「擁抱」AI 的代名詞。另一組資料則揭示了硬幣的另一面。ACCA《全球人才趨勢》調查顯示，44% 的香港職場人士日常頻繁使用 AI，但同時有 53% 擔心 AI 會動搖自己的崗位——這一比例甚至略高於全球平均水平。

令人警惕的還有員工對 AI 的「過度依賴」。愈來愈多新人完全依賴 AI 完成任務，甚至不經思考便全盤接受生成結果，基礎判斷力和基本功正在被悄悄侵蝕。ACCA 香港分會會長鄭傑棠提醒：AI 生成的內容必須審視、質疑、驗證，而不是把它當成替代思考的捷徑。

AI 搶飯碗！大學畢業生職缺急跌

【香港商報訊】記者姚一鶴、蘇尚報道：香港職場正刮起一股「AI 搶飯碗」的焦慮之風。大學聯校就業資料庫最新統計資料顯示，適合學士畢業生的全職職位數量，從 2022 年高峰約 8 萬個急降至 2025 年的約 3.1 萬個，3 年縮減六成，創近 10 年最低紀錄。今年首季數據更顯示，相關職位空缺僅 6811 個，按年再跌 14%，招聘僱主數目也減少逾兩成，僅餘約 480 間。

離校後多年仍未「上岸」

在 AI 技術快速滲透下，初級職位首當其衝。有業界人士指，企業如今更傾向將資金投入人工智能

系統，而非用於招聘新人——尤其考慮到培訓新人的「試錯」成本偏高，僱主招聘決策變得更為審慎。同時，多個行業的後勤工作經 AI 輔助後，原本需 3 人執行的任務現已可縮減至 2 人完成，這種效率提升在設計、市場營銷、公關等領域尤為明顯。

社交平台上，不少應屆生抱怨求職周期動輒半年甚至超過一年，有人遞交過百份履歷仍杳無音訊。香港浸會大學 2025 屆畢業生顧小姐表示，去年離校後投出近百份申請，獲得回覆寥寥無幾，至今仍未上岸；2025 屆嶺南大學畢業生王先生花費大半年才勉強入職，雖對崗位不甚滿意，也只能「先做着再打算」。