2026 勞動力重構藍圖：十大最快被 AI 衝擊的工作

從真實數據透視職場的結構性崩塌與重生。

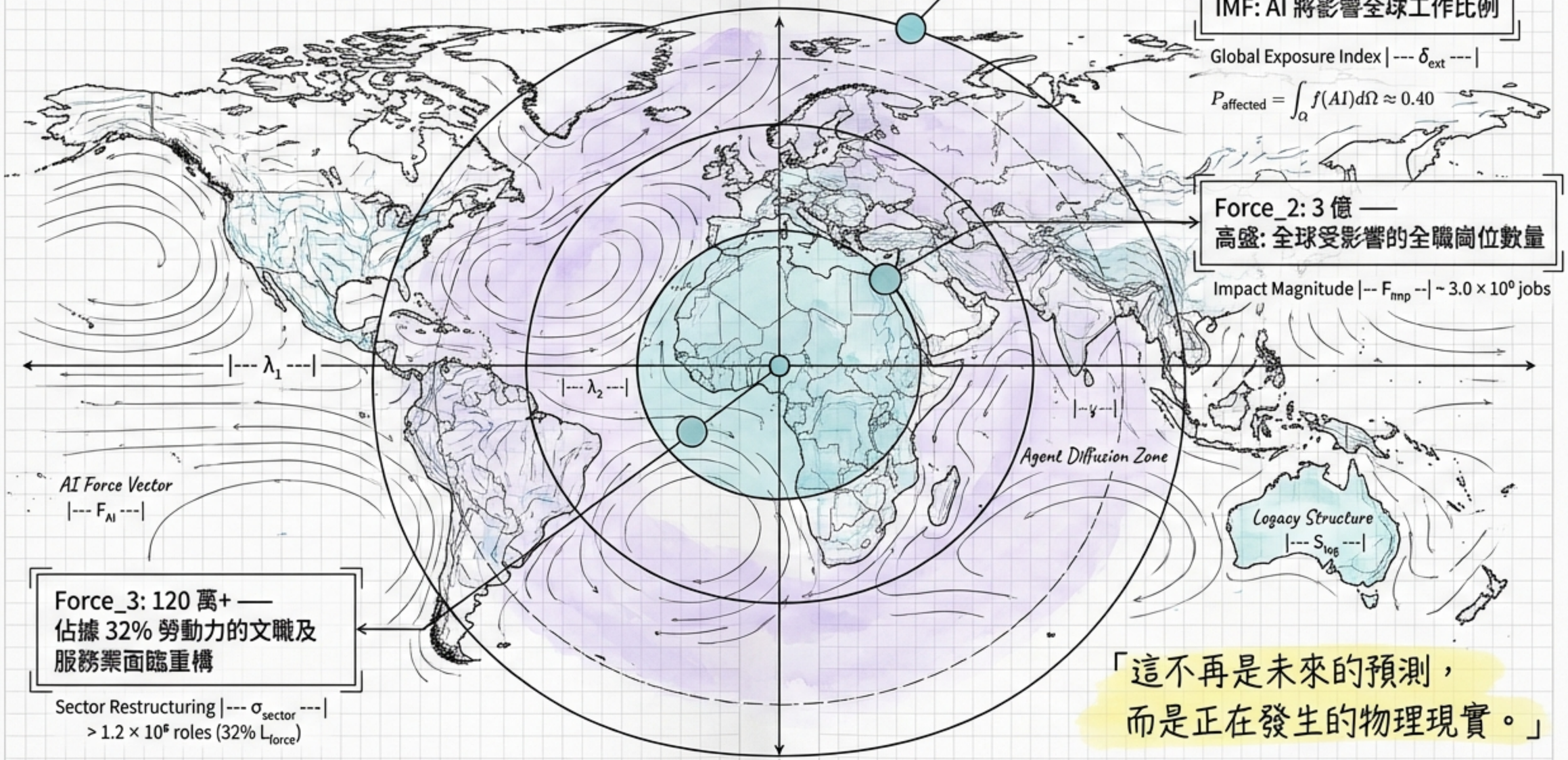


$$\lim_{t \to 2026} \text{Work} = \text{Transformation}$$

System Stress Test - Vol. 1

AI FOR ALL
NotebookLM

系統級的震盪 (Systemic Shockwave)

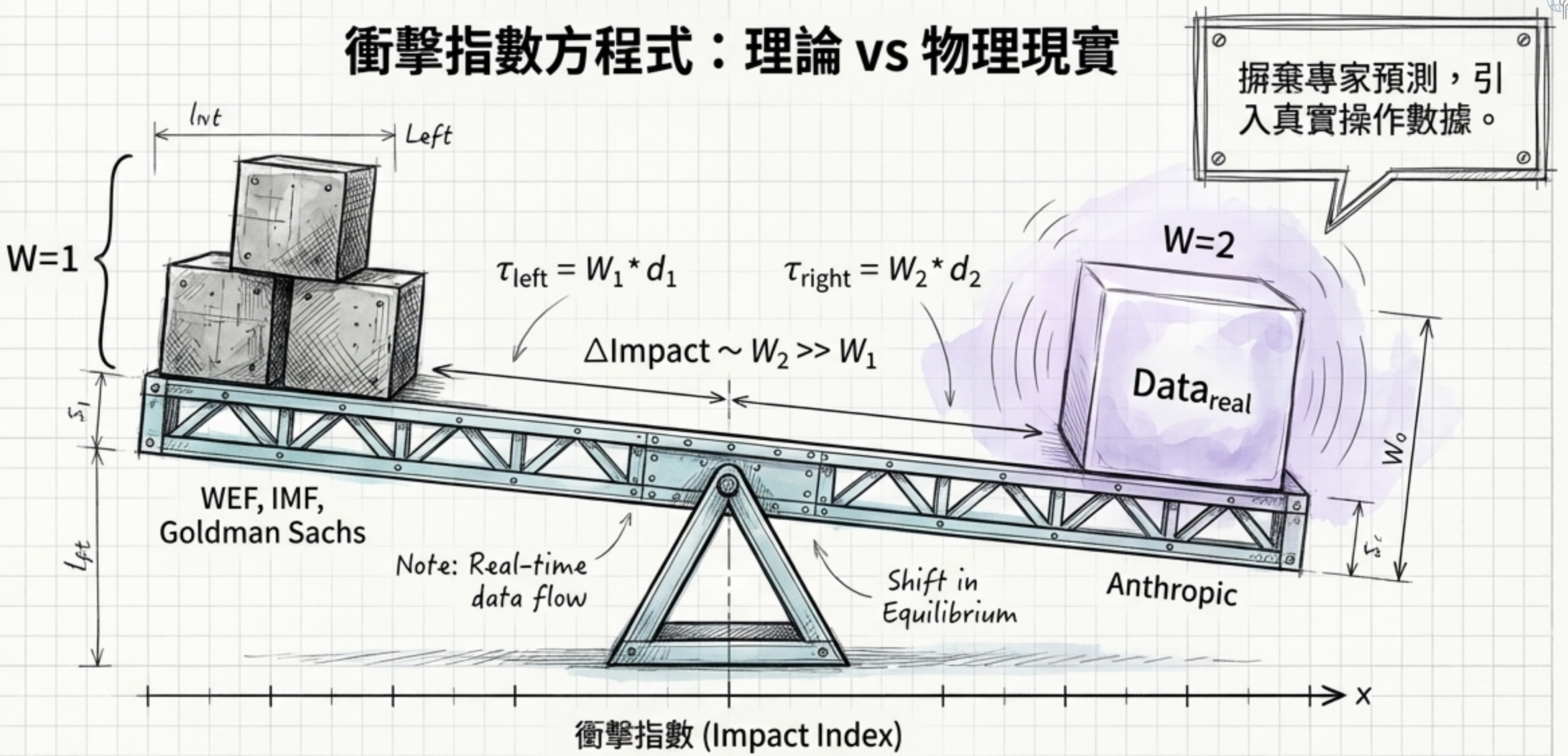


「這不再是未來的預測，
而是正在發生的物理現實。」

Observer's Note: The thermodynamic shift is undeniable. Human consciousness must adapt. $\Delta S_{universe} > 0$

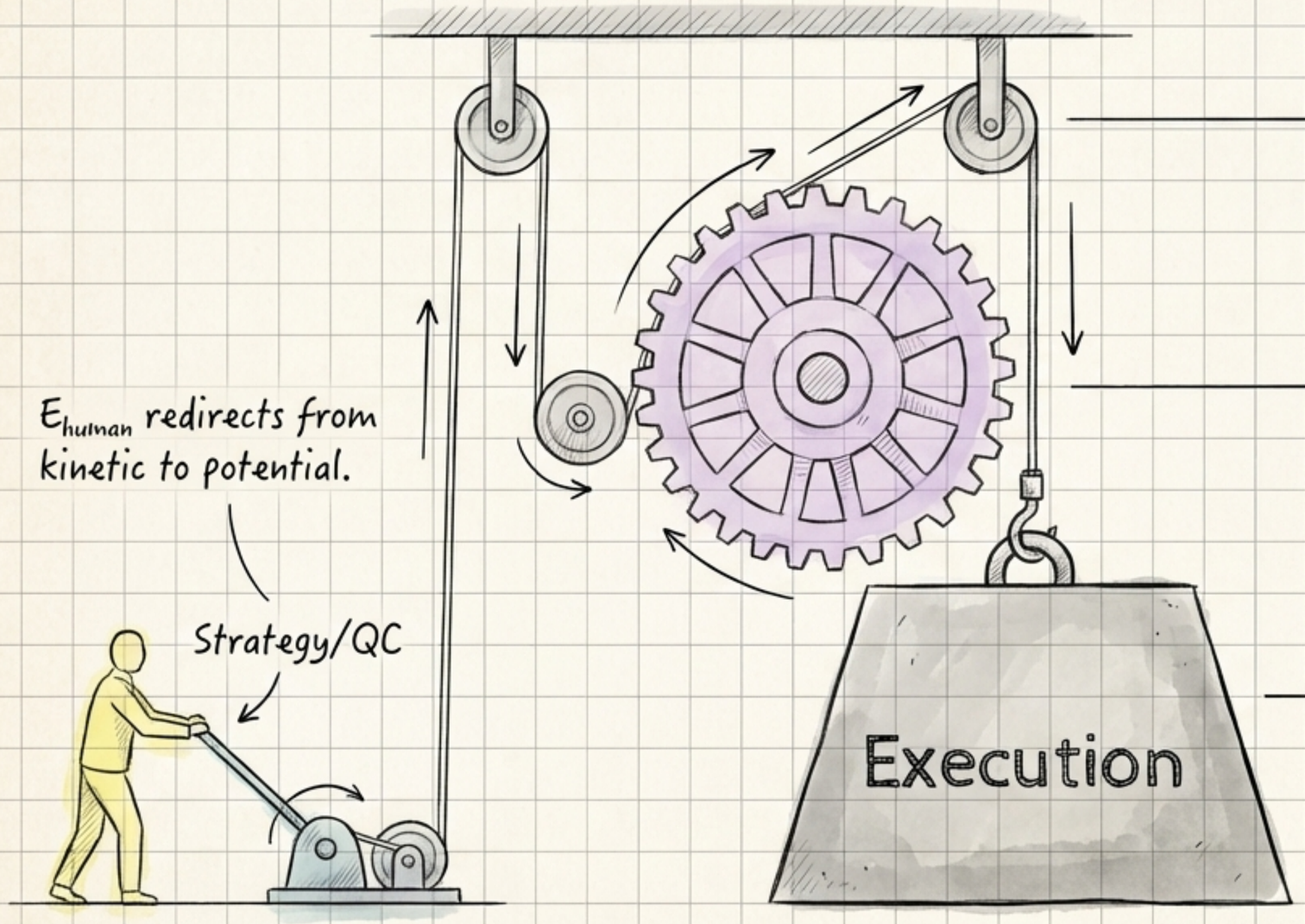
AI FOR ALL
NotebookLM

衝擊指數方程式：理論 vs 物理現實



本指數基於加權計算。核心依據為 Anthropic 2026 年報告，該報告追蹤了 Claude 在各行業的真實操作數據。我們將其權重設為傳統經濟預測的 兩倍，量度出真正被 AI 接管的任務量。

第一階段應力：執行力外包 (Impact: 63 - 68)



#10 銷售與行銷 (63.2)：
角色從「親自產出文案」轉向「管理 AI 產出」。

#9 翻譯員 (65.0)：
82% 語言服務依賴 AI，職能從「翻譯」轉變為「品質控制 (QC)」。

#8 人資專員 (68.0)：
麥當勞引入 Paradox 將面試排程從 3 天縮短至 3 分鐘。AI 取代執行，人類保留策略。

系統反撲：Klarna 的除錯報告 (Impact: 71.7)

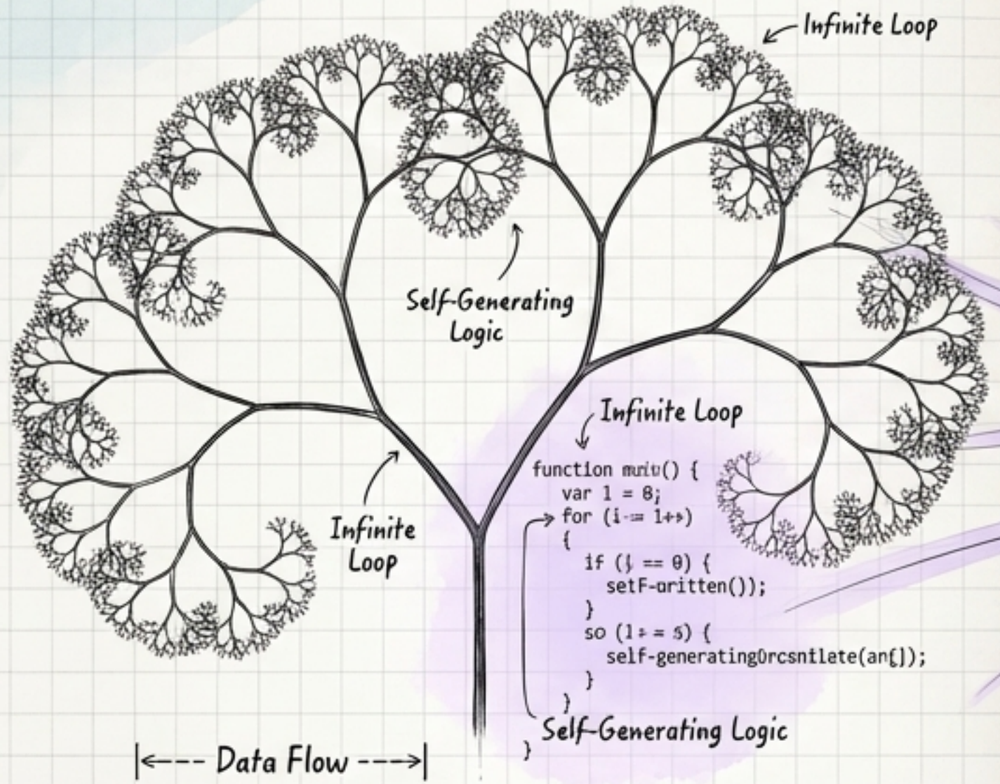
#7 客戶服務：AI 曾在首月處理 230 萬次對話，將回應時間縮短 82%。



2025 年，Klarna 發現客戶體驗嚴重下降，被迫重新引入真人客服。這證明了單一的 AI 節點無法獨立維持系統的穩定性，AI + 人類架構師才是最佳的結構平衡。

NotebookLM

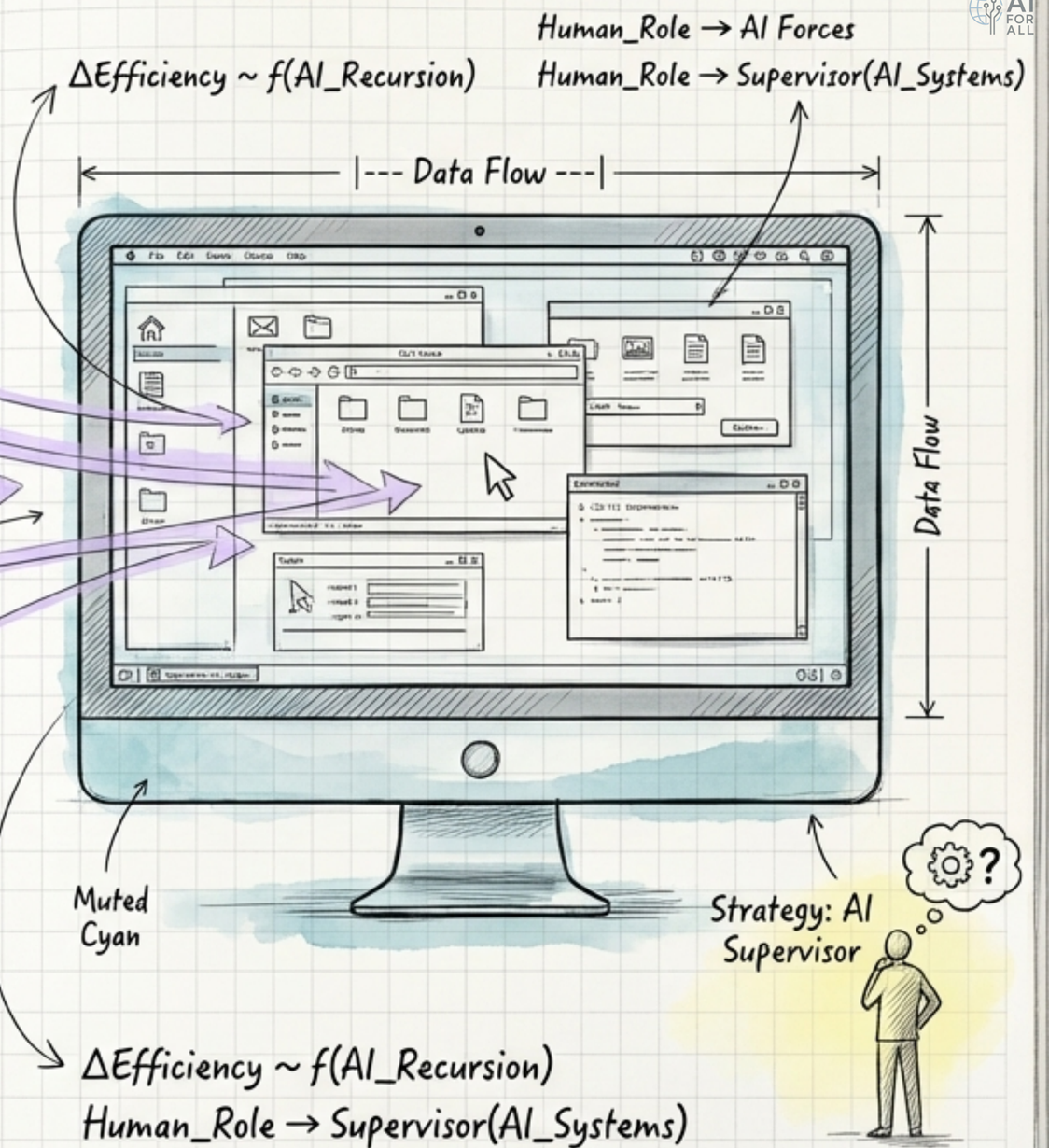
第二階段應力：邏輯與系統奪權 (Impact: 73 - 77)



#6 保險理賠 (73.0)：RAG 技術秒速對比複雜條款，每年自動揪出 50 億美元欺詐。

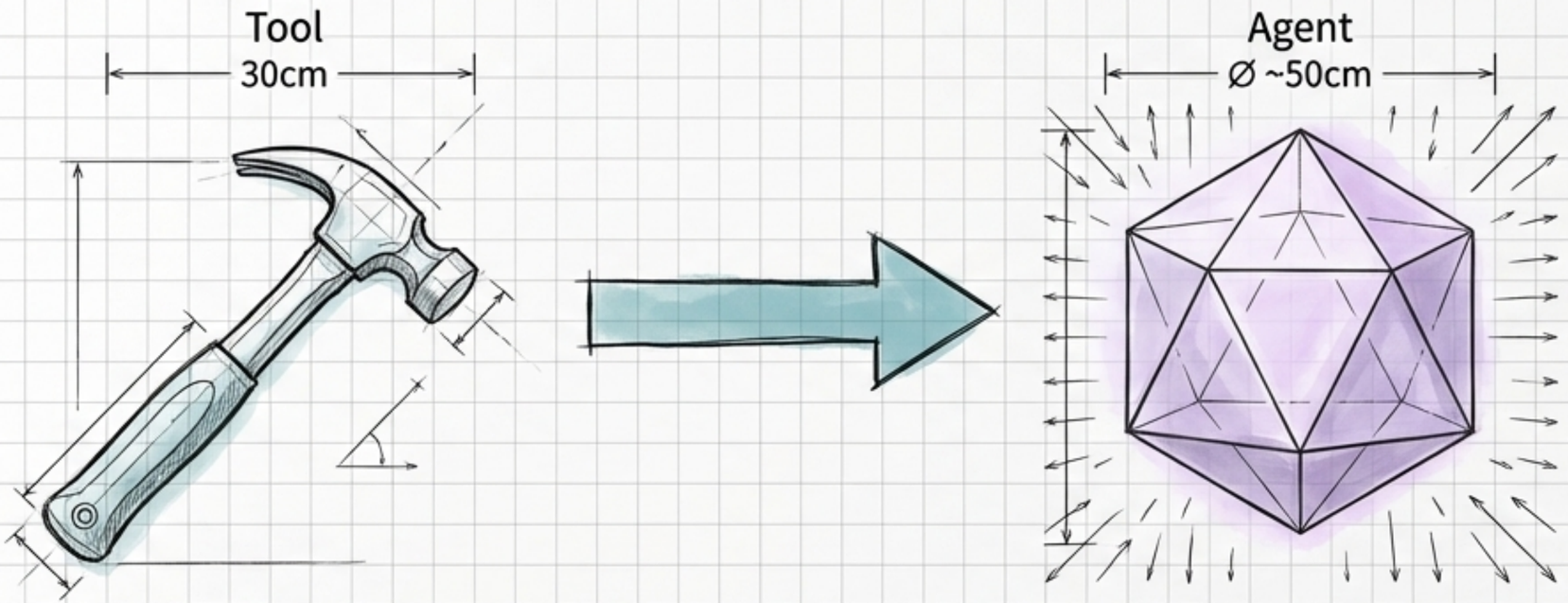
#5 程式設計師 (74.5)：連創造 AI 的人也被衝擊！46% 新程式碼由 AI 生成。企業開始只招募「AI 管理員」，而非純粹的 Coder。

#4 資料輸入員 (77.4)：需求預計崩跌 26%。AI 開始具備跨應用程式的自主操控能力。



NotebookLM

範式轉移：從「被動工具」到「自主員工」



Output = f(Human_Input)

Output = f(Agent_Autonomy)

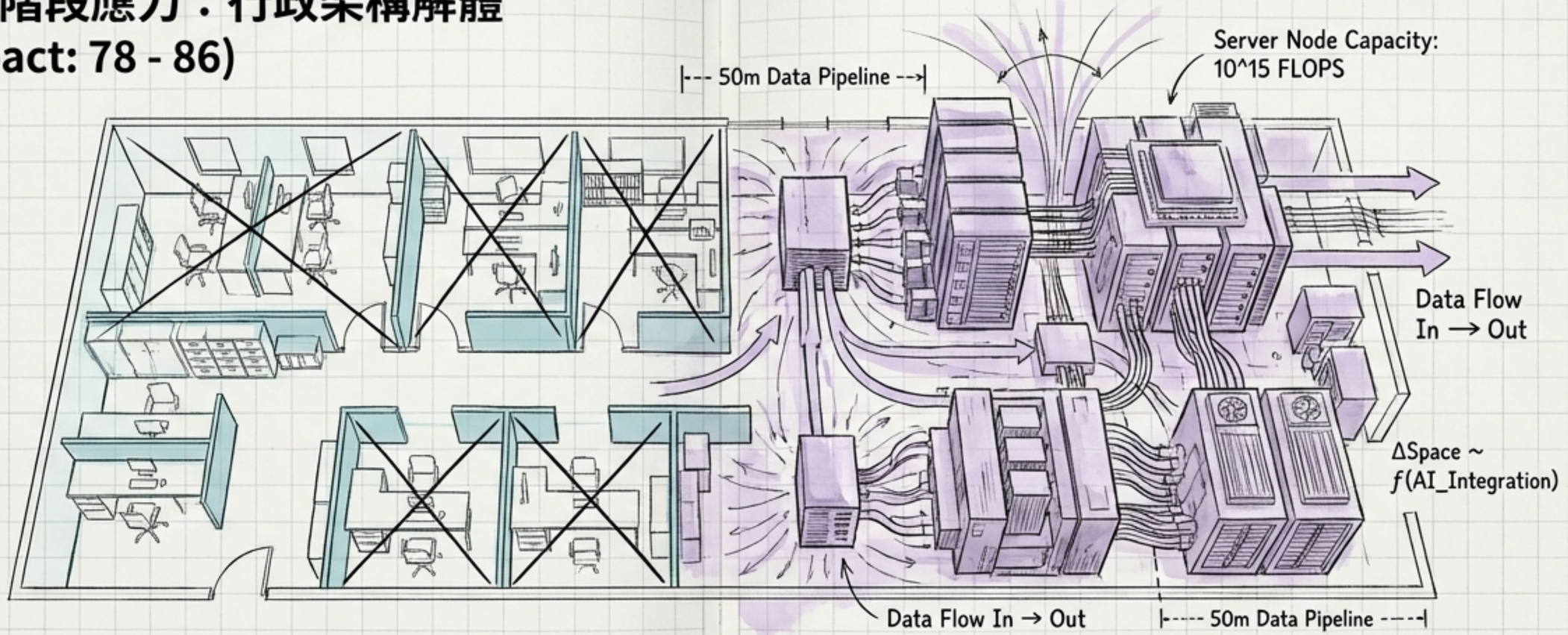
2024 年的 AI 就像一把精密的鐵鎚，
是被動回覆訊息的工具。

2026 年的 AI Agent（如 Claude Co-work, Manus）是能夠跨應用程式、自主思考步驟、操控整部電腦的虛擬員工。

「從『你命令牠做什麼』，進化為『牠自主思考如何達成』。」

AI FOR ALL
NotebookLM

第三階段應力：行政架構解體 (Impact: 78 - 86)



#3 行政助理 (78.0)：衝擊高達 18.5 萬名從業人員。行程排程、信件回覆、差旅預訂，AI Agent 已能達成「零摩擦接管」。

#2 會計文員 (86.0)：月結流程從數週被暴力壓縮至 45 分鐘。會計從業人員的職能，正從傳統的「做帳」變異為「審計 AI 的輸出」。

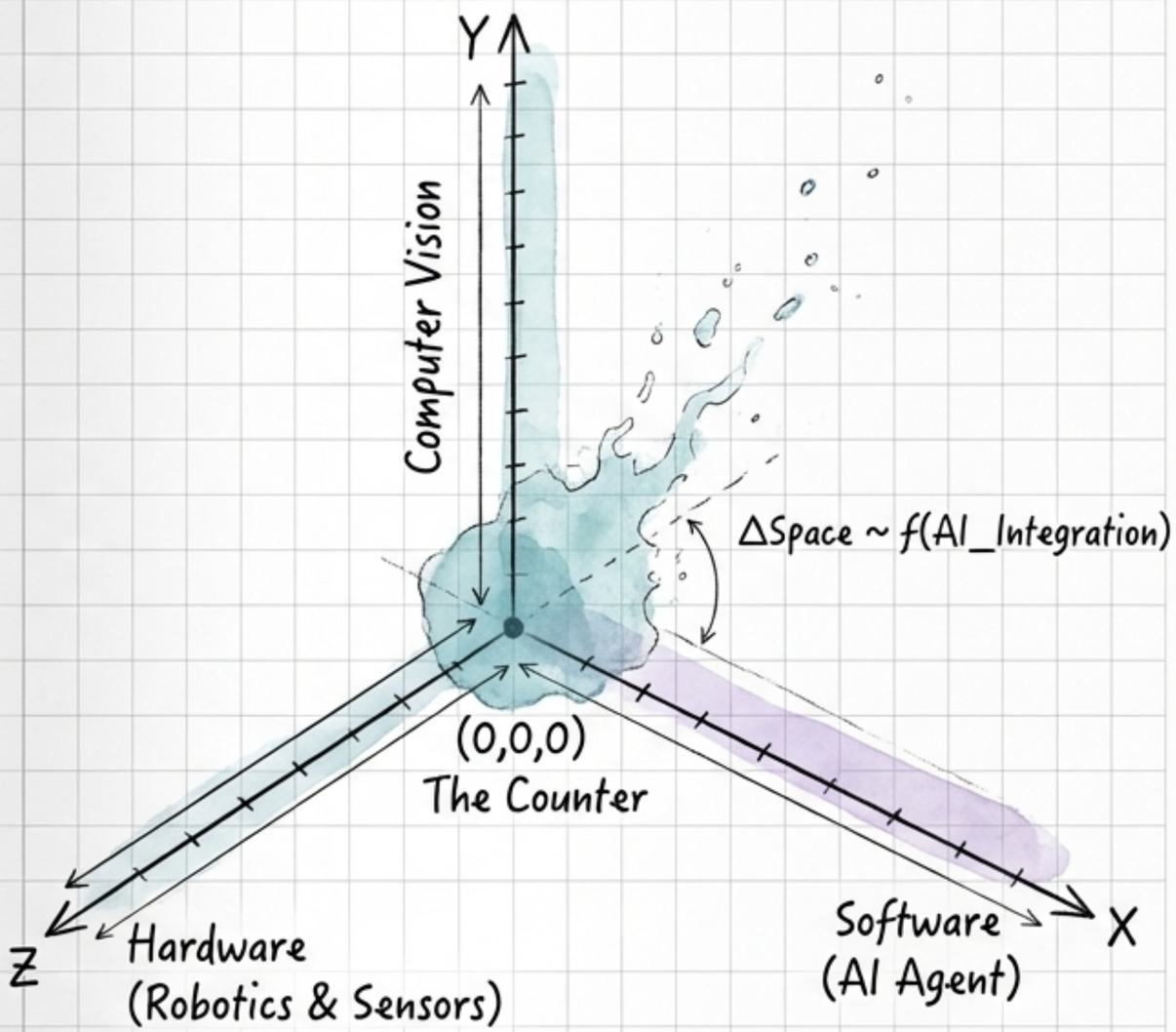
NotebookLM

絕對零度：無可逃避的交匯點 (Impact: 97.0)

#1 收銀員 / 銀行櫃員

第一名沒有任何逃生空間。 這不僅僅是語言模型的衝擊，而是軟體 + 硬體 + 電腦視覺的三重物理夾擊。

- Amazon Just Walk Out
- Mashgin (7 秒完成結帳，累計 10 億宗)
- 純網銀 (ZA Bank)

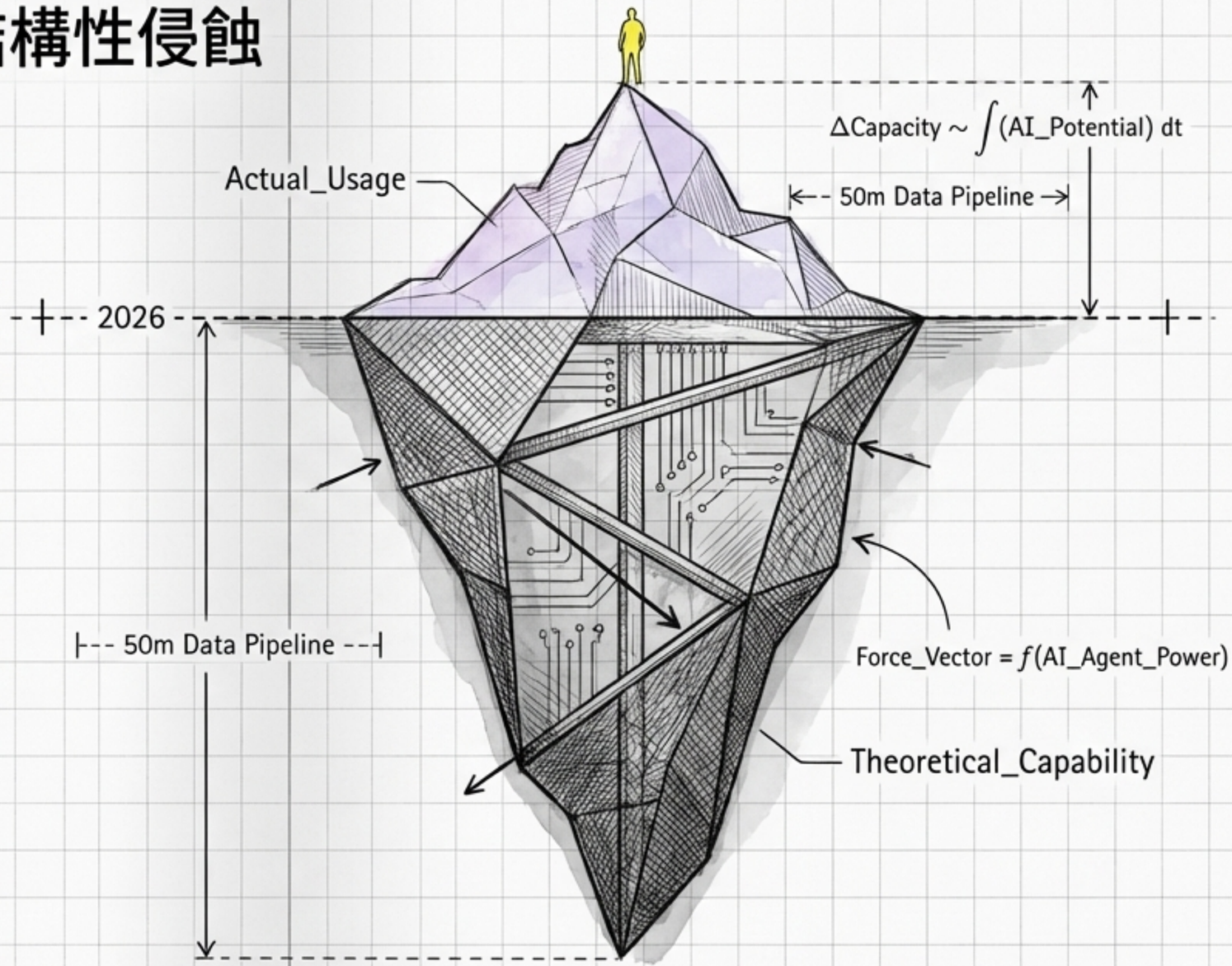


「軟體取代了大腦的計算，硬體與視覺取代了雙手的操作。」

冰山指標：看不見的結構性侵蝕

Anthropic 的真實數據證實：
目前我們感受到的勞動力衝擊，
僅僅是 AI 理論上已具備能力
的一小部分。

最可怕的結構性破壞不是「被裁員」，而是「停止招聘」。數據顯示，22-25 歲年輕人的入行機會已經無聲無息地下跌了 14%。



NotebookLM

演化矩陣：三個維度的生存法則



	系統狀態 (Status)	競爭護城河 (Moat)	成本效能 (Cost-Efficiency)
Level 1 (被取代者)	拒絕 AI，堅守重複性流程。	無	面臨系統性淘汰。
Level 2 (工具使用者)	熟練使用 ChatGPT/Copilot。	低	勝過 50% 的人類，但即將與更低成本的 Agent 正面衝突。
Level 3 (架構師)	管理與部署 AI Agents。	極高	一個人等於一支軍隊（100x 產出）。

NotebookLM

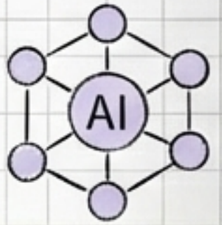
第二層的錯覺：為什麼「懂得用 讓用 AI」已經不夠？

Impact Points

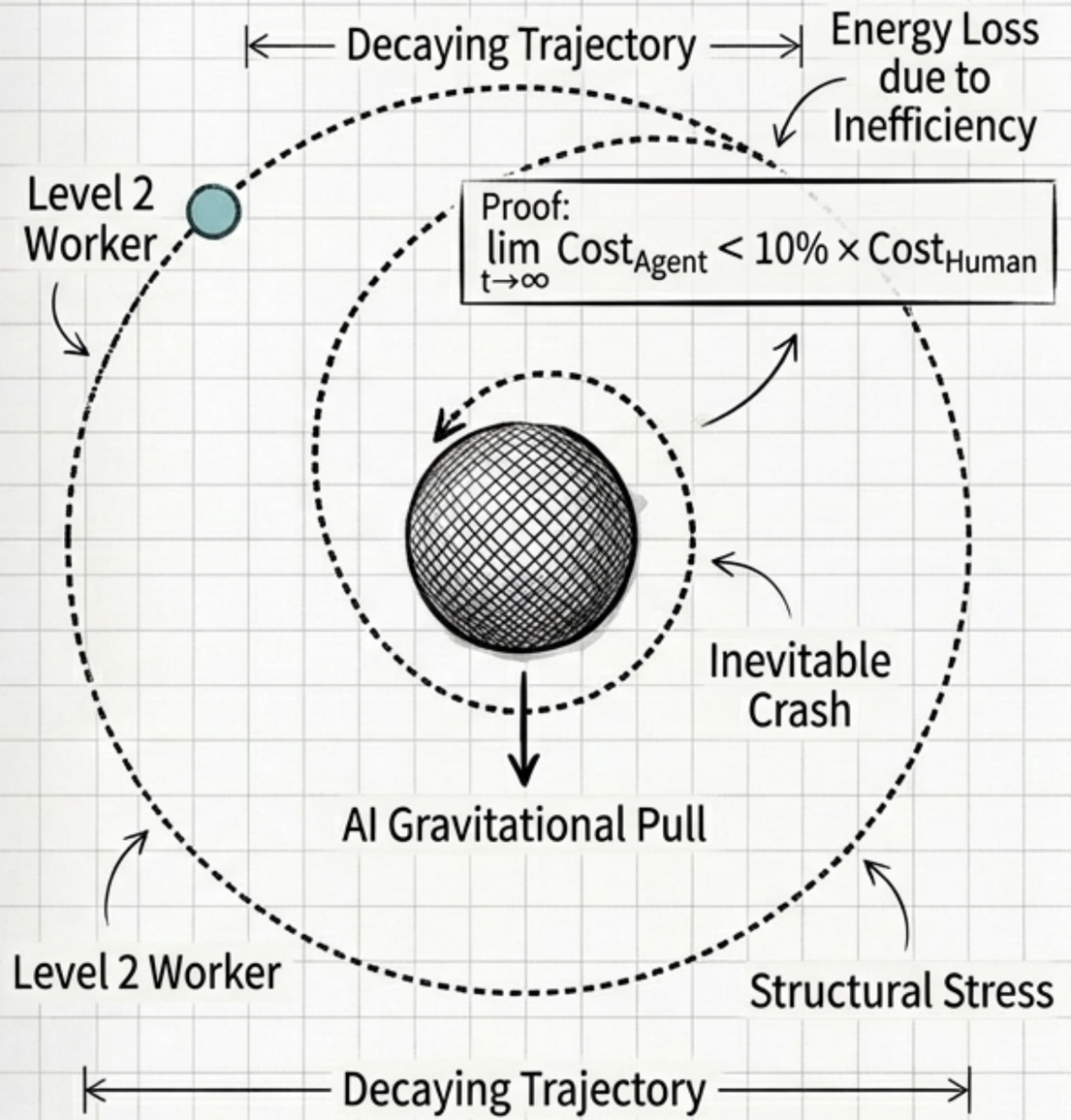
- 1. 許多人以為學會了下指令 (Prompting) 就拿到了免死金牌。



- 2. 現實是：AI Agent 也懂得使用 AI 工具，而且牠們的運行成本不到人類的 10%。

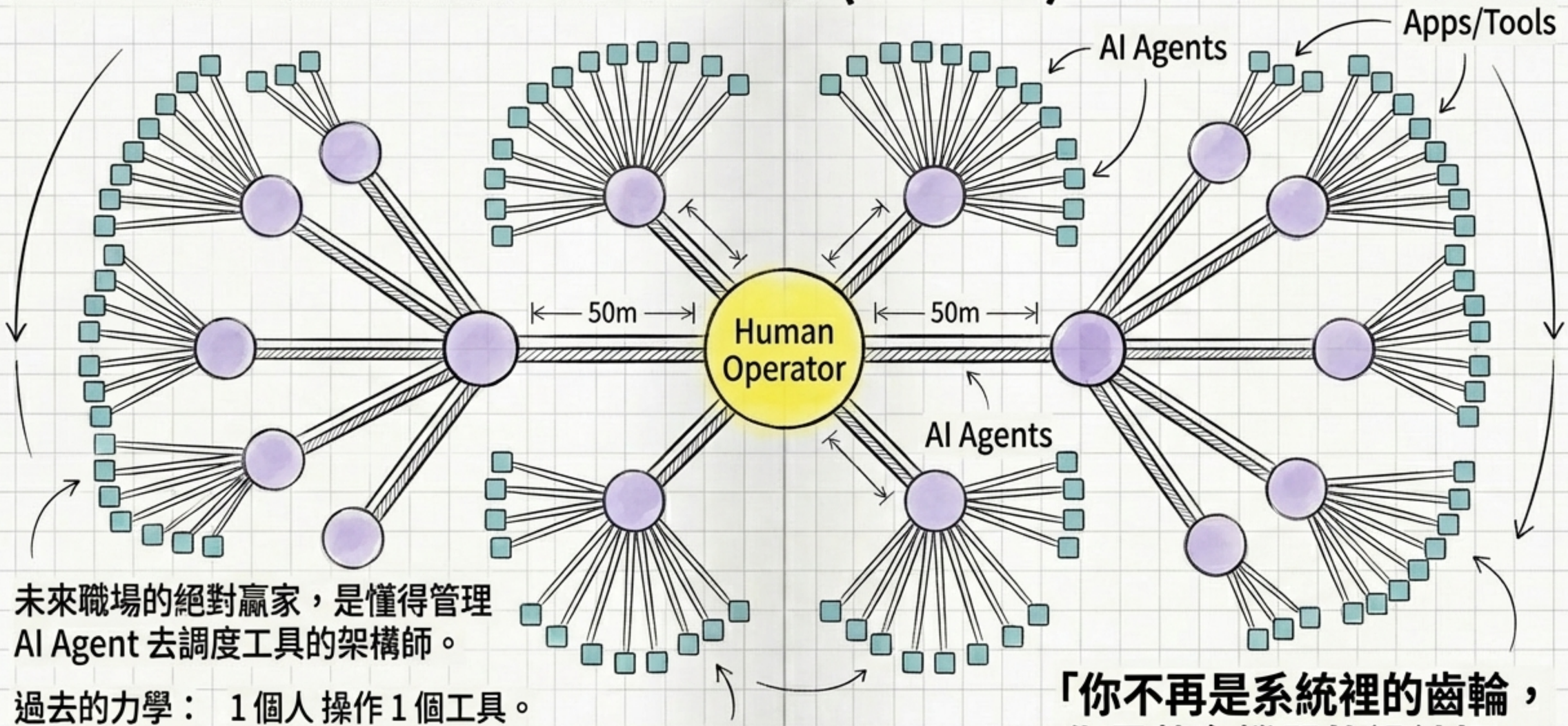


如果你的價值邊界僅限於「操作工具」，你最終將被迫與不知疲倦、成本趨近於零的演算法進行肉搏戰。



NotebookLM

終極重構：成為頂點節點的管理者 (Level 3)



未來職場的絕對贏家，是懂得管理 AI Agent 去調度工具的架構師。

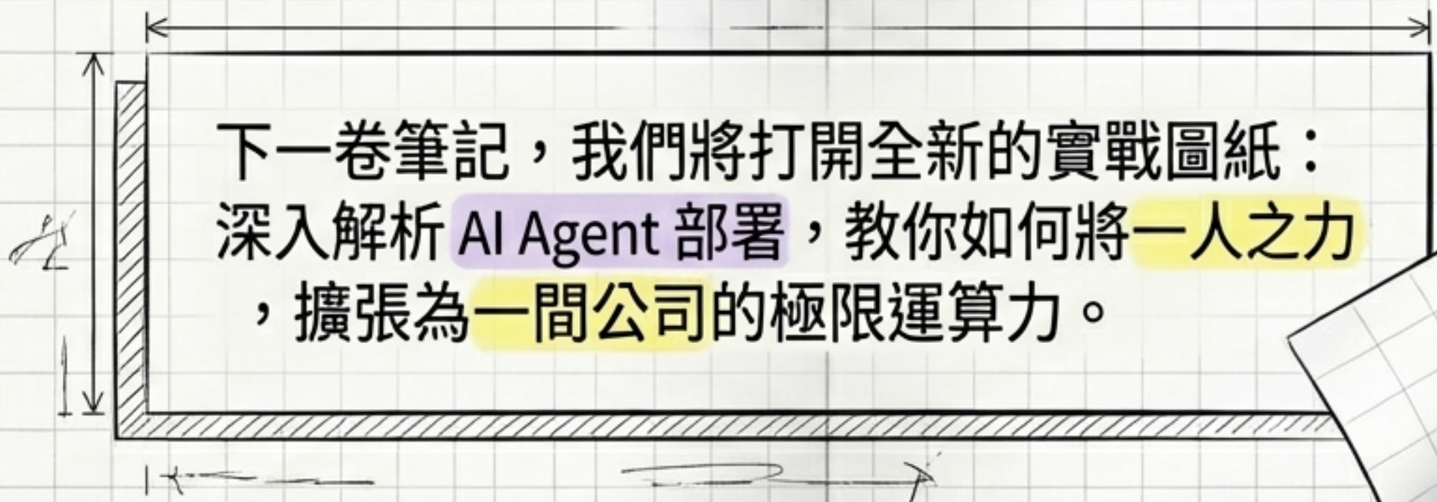
過去的力學：　1 個人 操作 1 個工具。
現在的矩陣：　1 個人 管理 10 個 Agent × 10 個工具。

「你不再是系統裡的齒輪，
你是整台機器的設計師。」

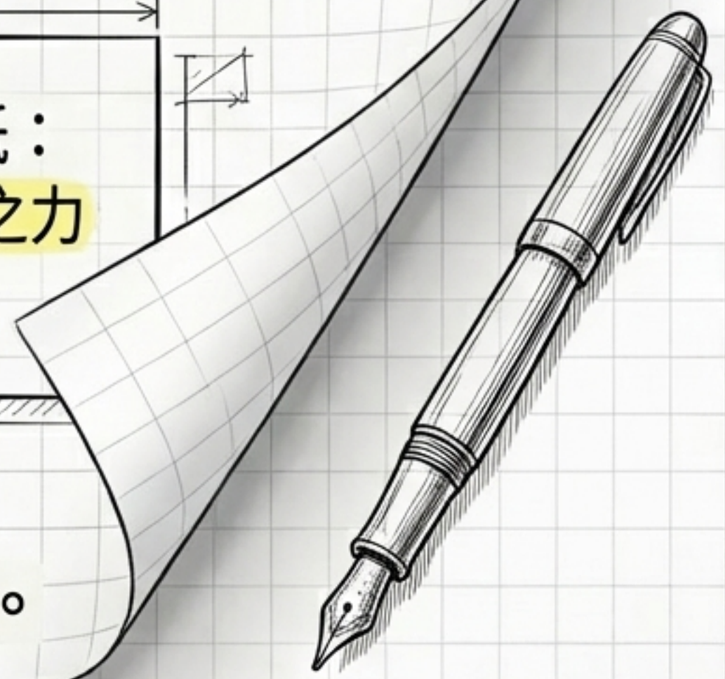
NotebookLM

下一步：從個人節點到企業運算力的擴張

2026 年的物理現實已經降臨，這份藍圖僅僅是重構的起點。



下一卷筆記，我們將打開全新的實戰圖紙：深入解析 AI Agent 部署，教你如何將一人之力，擴張為一間公司的極限運算力。



訂閱頻道，獲取你的 Level 3 升級藍圖。

AI FOR ALL
NotebookLM