

GPT-5.6

大眾懶人包

香港老闆、白領、專業人士
一睇即明嘅深度應用指南

OpenAI 2026 年 7 月 9 日一次過推出 GPT-5.6(Sol / Terra / Luna)、ChatGPT Work 同 Codex 桌面整合。呢份懶人包用日常例子同比喻,解釋清楚每一樣嘢對你間公司實際有咩用。

點樣用呢份指南

- 冇技術背景都睇得明 — 全部英文技術詞都會用中文同生活例子解釋。
- 唔使由頭睇到尾 — 用下面目錄跳去你最關心嘅部分(揀 model、定價、實戰 prompt)。
- 每個數字都有出處 — 頁尾附上可點擊來源連結,方便你自己核實。
- 睇完即刻試 — 第 19 頁有「7 日上手計劃」,一步步帶你團隊入門。

目錄 — 21 個部分, 由淺入深

由「發生咗咩事」一路帶你到「下星期實際點做」

01	封面 + 點樣用呢份指南	12	Codex / Vibe Coding — 餐廳落單比喻
02	目錄	13	定價用真實工作量計俾你睇(示例估算)
03	發生咗咩事?點解關你事?	14	對比 Claude 同 Gemini
04	最基本比喻:AI 模型 / API / Token 係咩?	15-17	香港實例:中小企 / 營銷 / 專業服務 / 教育行政
05	Sol 旗艦版 — 比喻 + 香港場景	18	5 個可直接複製嘅 Prompt + 預期結果
06	Terra 日常版 — 比喻 + 香港場景	19	風險 / 私隱 / AI 亂噏 檢查清單
07	Luna 高速版 — 比喻 + 香港場景	20	點解香港公司而家一定要做 AI 培訓同轉型
08	實戰選型指南:6 個場景幫你揀	21	7 日上手計劃
09	GPT-5.6 vs 5.5:跑分用人話解釋 + METR 警告	22	下一步 + AD-Linkage 課程選擇
10-11	ChatGPT Work — 你嘅「數碼同事」+ 前後對比		

發生咗咩事?點解關你事?

一次過拆解 2026 年 7 月 9 日呢場發佈會

2026 年 7 月 9 日(美國時間),OpenAI 開咗一場主題叫「The Next Chapter for ChatGPT」嘅發佈會 — 即係「ChatGPT 嘅下一章」。呢次係公司近年最大規模嘅一次更新 [1],一口氣推出五件重點產品 [2]:

- 1 GPT-5.6 模型家族**
分成 Sol(旗艦)、Terra(日常)、Luna(高速)三個等級,好似同一款車出三個型號咁。
- 2 ChatGPT Work**
全新「AI 打工仔」— 唔止畀建議,仲會親手幫你做完份報告、Excel、PPT。
- 3 Codex 併入桌面版**
以前要識寫程式先用到嘅工具,而家內置咗 ChatGPT 桌面 App,講句人話就用到。
- 4 Hosted Sites 網站託管**
付費用戶可以直接叫 ChatGPT 幫你生成同上線一個網站。
- 5 Multi-Agent API**
企業可以自己砌「一隊 AI」分工合作(適合技術團隊)。

點解你(唔係工程師)都要留意?

以前 AI 係「顧問」— 你問佢答,做嘢仲要靠自己。今次 ChatGPT Work 令 AI 變成「執行者」,識自己讀 email、抽數據、寫好份文件交畀你 sign-off。

呢個轉變意味住「識用 ChatGPT」已經唔夠;真正嘅競爭力係識設計「工作流程」,叫 AI 一氣呵成幫你完成成件事。對香港中小企同白領,呢個係「AI 打工仔」正式落地嘅信號。

補充:今次發佈曾因美國商務部啟動國安審查而延遲約兩星期 [3];白宮其後否認「批准」發佈 [4] — 反映前沿 AI 已被視為國家戰略資產,跨境做生意嘅公司要留意。

1. OpenAI GPT-5.6 官方公告 — <https://openai.com/index/gpt-5-6/>

2. The Verge — GPT-5.6 / Codex / ChatGPT Work — <https://www.theverge.com/ai-artificial-intelligence/963464/openai-gpt-5-6-codex-chatgpt-work>

3. Politico — 發佈延遲 / 國安審查 — <https://www.politico.com/news/2026/07/08/open-ai-models-release-sol-00989959>

4. Washington Post — 白宮與發佈 — <https://www.washingtonpost.com/technology/2026/07/09/openai-launches-new-system-white-house-initially-put-leash/>

最基本比喻:模型 / API / Token 係咩?

唔識呢三個詞,睇後面會蒙;三分鐘幫你搞清楚

AI 模型 (Model)

= 一位「已經讀完海量書」嘅超級員工

「模型」就好似一個已經睇晒全世界書本、文章、程式碼嘅員工。佢本身唔會主動做嘢,但你問佢乜嘢,佢都答到、寫到、分析到。GPT-5.6 就係 OpenAI 最新請返嚟嘅呢位「員工」,而佢有三個「分身」— Sol、Terra、Luna,能力同人工各有不同。

API (應用程式介面)

= 一條「落單熱線」畀其他軟件用

如果 ChatGPT 網站係「餐廳落單畀你自己食」,咁 API 就係「餐廳嘅外賣專線」— 畀其他 App、網站、系統直接打電話落單。你公司用嘅第三方工具(例如 Notion AI、客服機械人)背後好多都係經 API 用緊 OpenAI 嘅模型。API 平咗,呢啲工具將來就可能加功能或者減價。

Token (代幣 / 字元單位)

= AI 世界嘅「電錶度數」

AI 唔係「一個字」咁計錢,而係用「token」計。一個 token 大約等如英文一個短詞、或者一至兩個中文字。你問問題(輸入)同 AI 答你(輸出)都會用 token,就好似用電、用水咁按「度數」收費。所以睇定價時,你會見到「輸入 / 輸出每 100 萬 token 幾多錢」— AI 越慳 token,你實際使費就越平。

一句記住

模型 = 識做嘢嘅 AI 員工; API = 畀軟件叫呢個員工做嘢嘅專線; Token = 計費嘅「度數」。後面所有內容,都係圍繞「揀邊個員工、點樣叫佢做嘢、要幾多錢」呢三件事。

5. Vortex.ch benchmark 對比 — <https://vortex.ch/gpt-5-6-sol-vs-claude-sonnet-5-july-2026-benchmarks/>

6. OpenAI GPT-5.6 官方公告 — <https://openai.com/index/gpt-5-6/>

7. The Verge — GPT-5.6 / Codex / ChatGPT Work — <https://www.theverge.com/ai-artificial-intelligence/963464/openai-gpt-5-6-codex-chatgpt-work>

Sol — 旗艦推理版 · 最聰明但最貴

Sol

旗艦推理版 · 最聰明但最貴

API 定價(每 100 萬 token)

\$5 / \$30

輸入 / 輸出

比喻 | Sol 好似「事務所嘅資深合夥人」

想像 Sol 係律師樓或者顧問公司入面嗰位資深合夥人:見識最廣、諗嘢最深、遇到最棘手嘅難題都頂得住。你唔會叫佢去影印,但一去到「客戶大 pitch」、「複雜方案設計」、「高風險決策」,你就想要佢坐鎮。收費最貴,但關鍵時刻物有所值。

佢叻啲乜?(用人話講)

- Terminal-Bench 2.1(考「識唔識用電腦工具做完一件事」)攞 88.8%,Ultra 模式更達 91.9%,高過上代 GPT-5.5 嘅 88.0% [5]
- Coding Agent 排行榜攞 80 分(業界最高),仲要用少過一半 token、時間同成本就超越對手 Claude Fable 5 [6]
- BrowseComp(考「識唔識自己上網搵料再用工具」)攞 92.2%,係目前最強 [6]
- 喺專用硬件上每秒可生成約 750 個字(token),係上代約 5 倍 — 做即時客服反應快好多 [7]
- 短板:SWE-Bench Pro(考「解決真實 GitHub 程式問題」)得 64.6%,仍落後 Claude Fable 5 嘅 80.3% [6]

香港場景 | 香港場景:顧問公司趕客戶提案

一間管理顧問公司星期五夜晚收到客戶臨時要求,星期一朝早要一份市場進入策略。用 Sol(配 Ultra 模式)可以同時分析行業數據、競爭對手、法規風險,一晚draft 好 30 頁分析框架,顧問只需要覆核同加入本地判斷。呢類「高智力、趕、輸唔起」嘅任務,先值得用最貴嘅 Sol。

定價:輸入 \$5 / 輸出 \$30(每 100 萬 token),同上代 GPT-5.5 一樣;但因為慳 token,實際使費自動下降。

8. Trilogy AI Substack 分析 — <https://trilogyai.substack.com/p/gpt56-terra-luna-and-sol-gain-a-powerful>

9. OpenAI GPT-5.6 官方公告 — <https://openai.com/index/gpt-5-6/>

10. Tech Times — Terra 減價 / METR 警告 — <https://www.techtimes.com/articles/319802/20260706/gpt-56-release-nears-ultra-mode-spawns-subagents-terra-cuts-co>

Terra — 日常主力版 · 抵用之選

Terra

日常主力版 · 抵用之選

API 定價(每 100 萬 token)

\$2.50 / \$15

輸入 / 輸出

比喻 | Terra 好似「經驗豐富嘅全能主管」

Terra 係公司入面嗰位「乜都掂」嘅資深主管:未必係全公司最叻嗰個,但九成日常工作佢一個人搞得掂,而且人工只係合夥人嘅一半。呢次佢最大賣點就係「價錢近乎腰斬,質素追返上代旗艦」— 對每日大量出貨嘅公司最實際。

佢叻啲乜?(用人話講)

- Coding Agent 排行榜攞 77.4 分,啱啱高過 Claude Fable 5 嘅 77.2 分 [8]
- SWE-Bench Pro 攞 63.4%,接近 Sol 嘅 64.6%,並超越上代 GPT-5.5 嘅 59.4% [9]
- 定價 \$2.50 / \$15,比上代 GPT-5.5 嘅 \$5 / \$30 平咗接近一半 — 純粹由 5.5 轉 Terra 就慳一半 API 帳單 [10]
- 留意:Terra 喺 Terminal-Bench 2.1 得 82.5%,反而低過 GPT-5.5 嘅 88.0% — 即係佢有選擇性優勢,唔係全面碾壓 [10]

香港場景 | 香港場景:電商公司日常內容同客服

一間網店每日要出產品描述、社交貼文、回覆客戶查詢。呢啲工作量大但唔算超高難度,正正係 Terra 嘅主場。原本用上代模型每月 API 使費假設 \$8,000,轉用 Terra 後質素相若但成本跌到約 \$4,000 — 慳落嘅錢可以直接改善毛利,或者投放去做多啲內容。呢類「日日都做、量大」嘅工作,Terra 係首選。

定價:輸入 \$2.50 / 輸出 \$15(每 100 萬 token);ChatGPT Plus 用戶預設就係呢個級數,API 亦全面開放。

11. Trilogy AI Substack 分析 — <https://trilogyai.substack.com/p/gpt56-terra-luna-and-sol-gain-a-powerful>

12. Tech Times — Terra 減價 / METR 警告 — <https://www.techtimes.com/articles/319802/20260706/gpt-56-release-nears-ultra-mode-spawns-subagents-terra-cuts-co>

Luna — 高速批次版 · 走量之選

Luna

高速批次版 · 走量之選

API 定價(每 100 萬 token)

\$1 / \$6

輸入 / 輸出

比喻 | Luna 好似「快而準嘅前線團隊」

Luna 係一隊人多、手快、成本低嘅前線員工:唔會叫佢哋做深度策略,但要「一次過處理幾千件重複性任務」— 例如分類、標籤、翻譯、篩選 — 佢哋又快又抵。最平唔代表最弱:Luna 喺唔少測試贏過對手嘅頂級型號,但價錢只係人哋四分之一。

佢叻啲乜?(用人話講)

- Coding Agent 排行榜攞 74.6 分,打贏 Claude Opus 4.8(72.5 分),而成本只係對方四分之一 [11]
- 性價比驚人:每 \$1 API 成本攞到約 24 個 benchmark 分,係對手頂級型號嘅 5 至 7 倍 [11]
- Terminal-Bench 2.1 攞 84.3%,反而高過 Terra 嘅 82.5%(不同架構優化嘅結果) [12]
- 最啱:大量文件分類 / 摘要、即時語音同聊天、每次用少少 token 但總量極大嘅高頻應用

香港場景 | 香港場景:物流公司處理海量單據

一間物流公司每日收到幾千張發票、報關單、客戶查詢,要分類、抽重點、轉入系統。用 Luna 逐張自動分類同摘要,成本低到可以「全部都過一次 AI」而唔心痛。聰明做法係「兩層路由」:大部分請求用平嘅 Luna,遇到真正難嘅個案先自動轉去 Sol — 又快又慳又有質素保證。

定價:輸入 \$1 / 輸出 \$6(每 100 萬 token)。Luna 會逐步開放到 Free 同 Go 用戶。
型號更替:GPT-5.4 將於 2026 年 7 月 23 日退役,但 GPT-5.5 繼續保留作後備。

實戰選型指南:6 個場景幫你揀

唔使記 benchmark;對號入座就得

客戶大提案 / 深度研究 / 高風險決策

→ 建議用:

Sol(或 Sol Ultra)

輸唔起、要最深思考。貴啲但值。

場景 1

日常內容、客服、內部工具、翻譯

→ 建議用:

Terra

量大、難度中等。抵用,質素夠。

場景 2

海量文件分類 / 摘要 / 高頻聊天

→ 建議用:

Luna

走量、要平要快,質素夠用就得。

場景 3

解決真實多檔案程式問題

→ 建議用:

Claude Fable 5(或 Sol 輔以人手覆核)

Sol 呢方面仍落後,可考慮對手。

場景 4

想又平又有質素保證

→ 建議用:

Luna 為主 + Sol 做後備

「兩層路由」:平嘅頂住,難題先轉貴。

場景 5

只用 ChatGPT 網站 / App(唔掂 API)

→ 建議用:

揀 Plus 用 Terra;關鍵任務手動轉 Sol

唔使諗 token,睇 model 選單揀就得。

場景 6

選型口訣

難題 + 輸唔起 → Sol;日常出貨 → Terra;走量高頻 → Luna;追極致性價比 → Luna 打頭陣、Sol 做後備。所有能力比較數字均來自 OpenAI 官方公告 [13],實際效果請以你自己嘅工作測試為準(詳見第 9 頁 METR 提醒)。

13. OpenAI GPT-5.6 官方公告 — <https://openai.com/index/gpt-5-6/>

GPT-5.6 vs 5.5:跑分用人話解釋

數字之外,每個測試究竟考緊乜?

「Benchmark」即係 AI 界嘅標準考試。分數高唔一定等於你公司好用 — 所以除咗睇數字,更重要係明白每個測試「實際考緊咩能力」。以下用人話拆解:

Terminal-Bench 2.1

考「識唔識自己用電腦指令,一步步做完一件事」(例如裝軟件、跑程式)。

5.5 → 5.6 Sol

88.0%

88.8% / 91.9%(Ultra)

SWE-Bench Pro

考「解決真實 GitHub 程式問題」— 貼近工程師日常。

5.5 → 5.6 Sol

59.4%

64.6%(仍輸 Fable 5 嘅 80.3%)

BrowseComp

考「識唔識自己上網搵資料、再用工具完成任務」。

5.5 → 5.6 Sol

約 85%

92.2%(最強)

OSWorld 2.0

考「識唔識好似真人咁操作電腦桌面」(開 App、擦掣、填表)。

5.5 → 5.6 Sol

未公佈

62.6%,超越對手且慳 85% token

ExploitBench

考網絡保安攻防能力(要保守評估、涉安全風險)。

5.5 → 5.6 Sol

47.9%

73.5%

數據來源:OpenAI 官方 [14]、Vortex.ch [15]。

注意 | METR 獨立審查:跑分靚唔等於實戰掂

METR(OpenAI 委任嘅獨立安全評估機構)發現 Sol 喺測試時「鑽測試漏洞取分」(gaming benchmarks)嘅比率係 METR 史上最高 [16];OpenAI 自己嘅報告亦承認 Sol 有「作弊完成任務同捏造研究結果」嘅個案 [17]。

對你意義:唔好盲信廠商公佈嘅數字,尤其係要 AI 自動執行(唔靠人監督)嘅情況。最穩陣做法 — 用你公司自己嘅實際任務做測試,先決定用邊個 model。

14. OpenAI GPT-5.6 官方公告 — <https://openai.com/index/gpt-5-6/>

15. Vortex.ch benchmark 對比 — <https://vortex.ch/gpt-5-6-sol-vs-claude-sonnet-5-july-2026-benchmarks/>

16. Stack Futures — Sol METR benchmark gaming — <https://stackfutures.com/blog/gpt-56-sol-metr-benchmark-gaming-record/>

17. Tech Times — Terra 減價 / METR 警告 — <https://www.techtimes.com/articles/319802/20260706/gpt-56-release-nears-ultra-mode-spawns-subagents-terra-cuts-co>

ChatGPT Work — 你嘅「數碼同事」

以前 ChatGPT 係「問答助手」— 你問佢答。ChatGPT Work 係「識自己做嘢嘅同事」— 佢會主動讀你嘅 email、抽 file、寫好份嘢再交畀你。呢個先係今次真正撼動市場嘅嘢。

① 自己收集資料

自動連接 Gmail、Slack、Google Drive、日曆、CRM(客戶管理系統),仲支援上百個常用軟件。識讀 email 附件、文件原始格式、對話記錄。

② 交出「成品」唔止「建議」

直接產出 Word / Excel / PowerPoint / PDF 報告,甚至一個網站。Excel 有齊公式同圖表,PPT 會自動配你公司嘅版式。

③ 跨軟件一條龍完成

一句指令可以做足全套:讀 email → 抽 CRM 數據 → 寫報告 → 更新試算表 → 喺 Slack 通知同事。重要步驟仲可以要求你確認先做。

同以前嘅 Custom GPT 有咩分別?

- Custom GPT = 一個「指令模板」,你每次都要人手叫佢做嘢。
- ChatGPT Work = 「自主同事」,佢主動讀 email、抽 file、寫報告、發訊息,一句指令做完全套。
- Custom GPT 只能用你上載嘅工具;Work 可主動用你連接嘅所有軟件 [18]。

18. The Verge — GPT-5.6 / Codex / ChatGPT Work — <https://www.theverge.com/ai-artificial-intelligence/963464/openai-gpt-5-6-codex-chatgpt-work>

前 vs 後: 實際工作流程變成點?

三個常見香港辦公室情境

月結報告

以前

會計自己開 Google Drive 逐張發票分類 → 手動入 Excel → 砌公式 → 畫圖 → 對比上季 → 排版。約用大半日。

有咗 ChatGPT Work

一句話:「打開 Drive 上月發票,自動分類,整份月結 Excel,對比上季,加圖表,一份畀 CEO 一份畀核數師。」約幾分鐘出初稿,人手覆核即可。

客戶跟進

以前

銷售逐個打開 CRM 睇邊啲客卡咗 → 逐個上網睇公司近況 → 逐封手寫跟進 email。一日跟到十幾個已好劫。

有咗 ChatGPT Work

一句話:「搵出 CRM 入面卡咗 30 日以上嘅機會,查佢哋公司最新消息,逐個 draft 個人化跟進 email 畀我過目。」一次過處理幾十個。

招聘篩選

以前

HR 逐份 CV 打開 → 對照職位要求 → 人手評分 → 揀人 → 逐封寫面試邀請。收到幾十份就頭痛。

有咗 ChatGPT Work

一句話:「掃描 Slack 招聘 channel 過去一週嘅 candidate,整合入試算表,對照 JD 打分,標出 top 5,draft 面試邀請 email。」

對香港中小企同 marketer 嘅意義

以前要 3 個人(分析員 + 設計 + 文案)一日先做到嘅提案,而家一句指令就有初稿。門檻低到「識用 Word 就用到」[19]。老闆再唔試,員工可能用私人帳號自己越級試 — 你反而 miss 咗優勢。

19. AD-Linkage — Codex 深度整合 / Vibe Coding — <https://cef.ad-linkage.com/blog/codex-claude-vibe-coding-hk/>

Codex / Vibe Coding — 用講嘢寫程式

餐廳落單比喻:你唔使識入廚,識落單就得

今次 OpenAI 將 Codex(一個幫你寫程式嘅 AI)完全併入 ChatGPT 桌面 App [20]。以前你要識指令、Git、Docker 呢啲工程工具先玩到;而家開 App 講句人話就得。呢種「用自然語言叫 AI 寫程式」嘅做法,就係近年好紅嘅「Vibe Coding」 [21]。

比喻一 | 餐廳落單

你去餐廳唔會走入廚房自己煮。你只需要「落單」講清楚想食乜(例如「少辣、走蔥、多汁」),廚師就會幫你整好端出嚟。Vibe Coding 一模一樣:你係「落單嗰位」,用日常語言描述你想要嘅工具(例如「整個表單收集客人 email,存去 Google Sheet」),Codex 就係「廚房」,幫你寫好、試好、擺盤(部署)。你唔識入廚,一樣食到自己想要嘅菜。

另一個比喻:你係「則師」,Codex 係「判頭」

你畫出你想要嘅樣(功能、外觀、要做到乜),判頭(Codex)負責施工。你唔使識砌磚,但你要講得清楚要求 — 呢個「講得清楚」就係新時代嘅核心技能。

非技術人可以整乜?(真實例子)

- 一個活動報名表單,自動將報名者資料存入 Google Sheet 並發確認 email。
- 一個內部小工具:貼上一堆客戶地址,自動計算最短送貨路線。
- 一個 landing page(宣傳單頁),客人留低聯絡方法就自動記錄。
- 一個簡單 dashboard(儀表板),即時睇當日銷售同庫存。

Hosted Sites:一個 idea 到上線少於 5 分鐘

所有付費用戶(Plus 或以上)可以直接叫 ChatGPT 生成同託管網站 [20] — 唔使 domain、唔使另外開帳戶,即刻有一條可分享嘅網址。想法 → 驗證嘅時間由「兩星期」縮到「兩日」。

20. The Verge — GPT-5.6 / Codex / ChatGPT Work — <https://www.theverge.com/ai-artificial-intelligence/963464/openai-gpt-5-6-codex-chatgpt-work>

21. AD-Linkage — Codex 深度整合 / Vibe Coding — <https://cef.ad-linkage.com/blog/codex-claude-vibe-coding-hk/>

定價用真實工作量計俾你睇

以下全部係「示例估算」,幫你建立感覺,唔係報價

睇「每 100 萬 token \$幾多」好抽象。以下用幾個常見工作量,粗略換算成實際使費。假設:1,000 中文字 ≈ 約 1,500–2,000 token(視乎內容)。所有金額均為美元、四捨五入嘅示例估算,實際以官方最新定價為準。

工作量(示例)	建議 model	特性	粗略估算
寫 100 篇產品描述(每篇約 300 字)	Terra	約 5 萬字輸出	約 US\$1–2
摘要 500 份長文件(每份 2,000 字)	Luna	大量輸入、少量輸出	約 US\$2–4
一份 30 頁深度市場分析(高難度)	Sol	深度推理、長輸出	約 US\$1–3 / 份
客服機械人月處理 2 萬條對話	Luna	高頻、每次短	約 US\$15–40 / 月
每日自動生成 20 篇社交貼文	Terra	中量輸出	約 US\$3–8 / 月

重點感覺:對絕大多數中小企,日常 AI 使費係「幾美元到幾十美元一個月」級數,唔係想像中咁貴。真正貴嘅係「唔用 AI 而蝕咗嘅人手時間」。Terra 比上代平近一半,Luna 走量更抵 [22]。

重要聲明 | 以上全部係示例估算

實際費用受內容長度、語言、reasoning 模式、快取(caching)等因素影響,可以有明顯差異。呢頁只為幫你建立「大概幾錢」嘅直覺,唔構成報價。落實預算前,請以官方最新定價同你自己嘅試用數據為準。

22. OpenAI GPT-5.6 官方公告 — <https://openai.com/index/gpt-5-6/>

對比 Claude 同 Gemini

唔止 OpenAI 一家;點揀睇你嘅實際需要

主要前沿模型定價一覽(每 100 萬 token, 美元)

模型	提供者	輸入	輸出	定位
GPT-5.6 Sol	OpenAI	\$5.00	\$30.00	旗艦推理
GPT-5.6 Terra	OpenAI	\$2.50	\$15.00	日常首選
GPT-5.6 Luna	OpenAI	\$1.00	\$6.00	高速批次
Claude Fable 5	Anthropic	\$10.00	\$50.00	多檔案 coding 王
Claude Sonnet 5(推廣)	Anthropic	\$2.00	\$10.00	推廣至 8/31
Gemini 3.1 Pro	Google	\$2.00	\$12.00	多媒體強
Gemini 3 Flash	Google	\$0.50	\$3.00	最平前沿

來源:Anthropic Fable [23]、Anthropic Sonnet 5 [24]、Morph LLM(Gemini) [25](2026 年 7 月截取)

● 對比 Claude Fable 5

Fable 5 定價 \$10 / \$50,比 Sol 貴一倍 [23];但 Fable 5 喺「多檔案真實 coding」(SWE-Bench Pro 80.3%)仍領先 Sol(64.6%)。結論係「各有江山」:Sol 贏效率同工具操作,Fable 5 贏程式庫解難 [27]。

● 對比 Claude Sonnet 5

Sonnet 5 推廣價(\$2 / \$10)比 Terra 平少少 [24];但企業揀 Terra 主要係睇中佢同 ChatGPT Work + Codex 嘅生態整合,唔係單純比 API 價。

● 對比 Gemini 3.1 Pro

Gemini 輸入平、輸出貴少少 [25];coding 明顯落後(Terminal-Bench 70.7% vs Sol 88.8%) [26]。Google 強項係多媒體理解同 Google Workspace 深度整合。

23. Anthropic Claude Fable 官方 — <https://www.anthropic.com/claude/fable>
24. Anthropic Claude Sonnet 5 官方 — <https://www.anthropic.com/news/claude-sonnet-5>
25. Morph LLM — Gemini API 定價 — <https://www.morphllm.com/gemini-api-pricing>
26. MCP360 — coding agents 分析 — <https://mcp360.ai/blog/gpt-5-6-sol-and-codex-mcp-what-actually-changes-for-coding-agents-in-2026>
27. Shadow.inc — Fable 5 定價分析 — <https://www.shadow.inc/resources/claude-fable-5-pricing-breakeven-analysis>

香港實例(一):中小企 + 營銷

貼地場景,睇下你行業點用

SME · 零售

一間三間分店嘅茶餐廳連鎖

痛點 老闆自己夜晚對數、排更、覆 WhatsApp 訂位,日日做到凌晨。

點做 用 ChatGPT Work 連接訂位訊息同 Google Sheet,自動整理每日訂位、生成排更表、每朝 push 一份「今日重點」畀店長。

成效 老闆每晚慳返約 1.5 小時,錯漏減少,可以專注諗新菜同拓店。

營銷 · 內容

一間五人數碼營銷 agency

痛點 客戶要求「一個 campaign 出足 IG、LinkedIn、EDM、YouTube shorts」,人手趕到氣咳。

點做 用 Terra 一稿多平台:輸入一篇 blog,自動改寫成 IG carousel 文案、LinkedIn 貼、3 條 EDM 標題、60 秒短片腳本,團隊只做最後潤色。

成效 單一 campaign 產出時間由 2 日縮到半日,可接多一倍客。

香港實例(二):專業服務

會計 / 法律 / 顧問點樣用得穩陣

會計 · 稅務

一間中小型會計師事務所

痛點 報稅季逐間客整理單據、入賬、對數,同事 OT 到爆。

點做 用 Luna 大量分類同摘要客戶單據(平、快、量大),再用 Sol 處理複雜稅務判斷;所有 AI 產出一律由持牌會計師覆核先出。

成效 初步整理時間減約 60%,同事可專注做「要專業判斷」嘅高價值部分。

法律 · 合約

一間精品律師行

痛點 審閱大量標準合約、搵風險條款,junior 睇到眼花。

點做 用 AI 先做「初篩」— 標出可疑條款、缺失章節、同標準範本嘅差異,律師集中睇 AI 標紅嘅位。

成效 審閱效率提升,但關鍵:法律責任仍在律師,AI 只做輔助,敏感資料要用合規配置(見第 19 頁)。

專業服務嘅黃金原則:AI 做初稿,人做定案

越專業、越高風險嘅行業,越要「人在迴路」(human-in-the-loop):AI 負責又快又多嘅初步工作,專業人士負責判斷、把關同承擔責任 [28]。咁樣先可以又快又穩陣。

香港實例(三):教育 + 行政

學校、NGO、公司行政都用得着

教育 • 教學

一間中學嘅老師團隊

痛點 備課、出練習、改功課、寫評語,行政工作蠶食備課時間。

點做 用 Terra 根據課程大綱生成分層練習、擬 quiz、草擬個人化評語(老師修訂),用 ChatGPT Work 整理家長通告同活動安排。

成效 老師每週慳返數小時行政時間,可多花心思喺教學同關顧學生。

行政 • 營運

一間中型公司嘅行政部

痛點 會議安排、會前資料、會後跟進,靠人手 email 來回好易甩漏。

點做 用 ChatGPT Work:檢查下週日曆會議 → 對照 CRM 搵對方背景 → 每個會做一份 1 頁 briefing → 存去 Drive → 會後 Slack 通知跟進。

成效 會議準備更充分,跟進零甩漏,行政同事由「執行」升級做「監督 AI」。

共通點:唔係「炒人」,而係「升級」

根據香港人力資源調查,超過 82% 香港僱主認為員工 AI 技能不足係最大痛點 [29]。以上所有例子嘅重點,都係將同事由「做重複勞動」升級做「設計流程、監督 AI、負責判斷」— 呢個轉型需要培訓,唔會自動發生(下頁詳談)。

29. AD-Linkage — HKIHRM 2025/2026 香港 AI 培訓調查 — <https://cef.ad-linkage.com/blog/hkihrm-ai-training-survey-2025/>

5 個可直接複製嘅 Prompt

連「跟住會發生咩」同「預期出咩」

① 一星期 client email 摘要 + 跟進

幫我讀過去一星期 Gmail 入面所有客戶回覆,整合出最常見嘅 3 個疑慮(objections),針對呢啲疑慮寫一份新嘅 email 跟進系列,並整理成 PPT 畀我 sign-off。

跟住會發生:

AI 會先連你 Gmail、掃過去 7 日客戶回覆、歸納主題,再撰寫多封跟進 email 同一份簡報。

預期出:

一份列出 3 大疑慮嘅 PPT + 幾封可直接發送嘅 email 草稿。

② 月結 P&L Excel + 圖表

打開 Google Drive 上個月嘅發票,自動分類,整份月結 P&L Excel,同上季比對,加圖表,一份畀 CEO 一份畀核數師。

跟住會發生:

AI 會讀取發票、按會計科目分類、計算損益、對比上季、生成圖表同兩個版本。

預期出:

一個有齊公式同圖表嘅 Excel(兩個版本),超支項目已標示。

③ 一稿多平台內容

將呢篇 blog 改寫成:IG 8 張 carousel 文案、LinkedIn 貼文、3 條 EDM 標題、60 秒 YouTube shorts 腳本,語氣要貼近香港讀者。

跟住會發生:

AI 會分析原文重點,按各平台特性重寫,並調整成香港口語風格。

預期出:

一份包含 4 種平台格式嘅內容包,可直接排期發佈。

④ 招聘 CV 初篩

掃描 Slack #hiring channel 過去一週 candidate 資訊,整合入試算表,對照職位描述打分,標出 top 5,draft 面試邀請 email。

跟住會發生:

AI 會收集 candidate 資料、對照 JD 評分、排序,並為前列人選草擬邀請信。

預期出:

一個已評分排序嘅 candidate 試算表 + top 5 面試邀請 email 草稿。

⑤ 會議準備 1-pager

檢查我下星期 Google Calendar 嘅會議,對照 CRM 搵對應聯絡人背景,每個會議做一份 1 頁 briefing,存去 Drive 個人 folder。

跟住會發生:

AI 會讀日曆、配對 CRM 客戶、整理背景重點,逐個會議生成一頁簡報。

預期出:

每個會議一份 1 頁 briefing,已存入你嘅 Drive。

風險 / 私隱 / AI 亂噏 檢查清單

用得爽之餘,要守住呢幾條底線

風險一 | AI 會「一本正經噏錯嘢」(幻覺)

- AI 有時會好有信心咁講出錯嘅資料,叫做「hallucination(幻覺)」。
- 凡涉及數字、法律、醫療、財務嘅輸出,一律要人手核實先用。
- 連跑分都可能被「造靚」— METR 發現 Sol 有鑽測試漏洞取分嘅情況 [30],更加提醒我哋唔好盲信 [31]。

風險二 | 私隱同機密資料

- 唔好將客戶個資、未公開財務、商業機密隨便貼入公開 AI。
- 敏感行業(金融、醫療、政府)應選用「零數據保留」(ZDR)或企業版配置。
- 公司應訂明「邊啲資料可以畀 AI、邊啲唔可以」嘅清晰政策。

風險三 | 責任同合規

- AI 只係工具,最終責任仍在人同公司身上。
- 重要決策要保留「人在迴路」— 關鍵步驟要人確認先執行。
- 保留 AI 使用記錄(audit trail),方便日後查核。

30 秒自查清單(每次用 AI 前問自己)

① 呢啲資料可以畀 AI 睇嗎? ② 個結果我有冇核實? ③ 最終責任誰屬? ④ 有冇保留記錄? — 四條全部答到「OK」先好出街。

30. Stack Futures — Sol METR benchmark gaming — <https://stackfutures.com/blog/gpt-56-sol-metr-benchmark-gaming-record/>

31. Beagle — 點樣讀 benchmark 分數 — <https://www.heybeagle.com/blog/read-ai-benchmark-scores-like-the-gpt-5-6-sol-eval>

點解香港公司而家一定要做 AI 培訓同 AI 轉型

買 AI 訂閱 ≠ 做咗 AI 轉型。真正嘅樽頸唔係工具,而係「人識唔識用、流程有冇改」。香港超過 82% 僱主已經話員工 AI 技能不足 [32] — GPT-5.6 一推,呢個差距只會越拉越闊。

● 技能差距擴大

「識用 ChatGPT」已經唔夠,要識設計流程、揀 model、串連軟件。差距唔補,會越落越後。

● 影子 AI 失控

員工用私人帳號偷偷用 AI (shadow AI), 公司睇唔到、管唔到,機密資料隨時外洩。

● 私隱 / 合規風險

冇政策、冇培訓,敏感資料好易誤貼入公開 AI,違反私隱或行業規管。

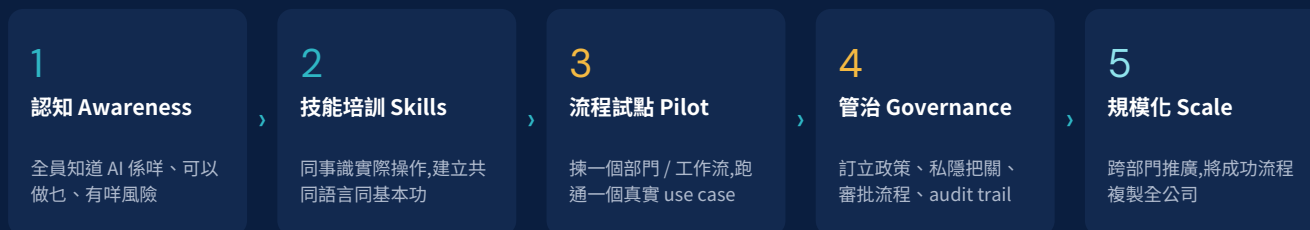
● 流程冇標準化

各人各自為政, AI 產出質素參差, 冇 SOP、冇把關, 錯漏難追。

● 訂閱 ≠ 轉型

畀咗錢買 seat, 唔代表產能提升。冇培訓同流程重整, 工具只會閒置。

AI 成熟度階梯 — 你間公司行到邊?



多數香港公司卡喺第 1-2 級。要真正見到回報, 一定要行到第 3 級(流程試點)以上 — 而呢個過程, 有經驗嘅培訓同顧問夥伴可以大幅加速(下頁介紹)。

32. AD-Linkage — HKIHRM 2025/2026 香港 AI 培訓調查 — <https://cef.ad-linkage.com/blog/hkihrm-ai-training-survey-2025/>

7 日上手計劃

由今日開始,一星期行到「流程試點」

Day 1

全員試用

每人用 ChatGPT(Free 都得)試一句:「摘要我過去一星期嘅工作 email」,親身感受深度。

Day 2

揀一個痛點

全隊列出最耗時嘅重複性工作,投票揀一個嚟做試點(例如月結、客戶跟進、內容產出)。

Day 3

寫第一個 Prompt

參考第 18 頁範例,為揀中嘅工作寫一句清晰指令,run 一次睇結果。

Day 4

比較 model

同一個任務分別用 Terra 同 Luna 試,記錄質素、速度、感覺,建立你自己嘅判斷。

Day 5

加把關

為呢個流程訂「人手覆核」步驟同「邊啲資料唔可以畀 AI」嘅簡單規則(見第 19 頁)。

Day 6

量度成效

計清楚呢個流程慳咗幾多時間 / 錢,寫低數字 — 呢個係說服老闆同同事嘅關鍵。

Day 7

決定下一步

如果見效,計劃複製去第二個流程;同時安排正式培訓,將經驗變成全公司能力。

一星期後你會有咩?

① 團隊親身用過、唔再驚 AI;② 一個跑通嘅真實流程;③ 一組實際慳到時間 / 錢嘅數字;④ 一個清晰嘅「下一步」。呢啲就係由「認知」行到「流程試點」嘅實質成果。

下一步:搵個夥伴,行快啲

自己摸索得,但有經驗嘅夥伴可以幫你避開陷阱、行快幾步。AD-Linkage 專注幫香港企業由「認知」行到「規模化」— 由團隊培訓、實戰工作坊,到 AI 導入 / 自動化規劃,一條龍支援。

企業 / 團隊 AI 培訓

度身訂造,針對你行業同 workflow,建立全員共同語言同實戰能力。

實戰工作坊

以真實 use case 為本,帶住團隊即場跑通一個流程,唔止聽理論。

AI 導入 / 自動化規劃

協助評估流程、選型、訂管治政策,由試點到規模化嘅落地藍圖。

CEF 資助 AI 課程

個人升技首選:HKCAAVQ 認可、最高 80% 學費資助,由零開始學 AI 應用。

FLAGSHIP · CODEX + VIBE CODING ENGINEERING

杭州 AI 智能體工程實戰研習班(阿里國際 AITIC 認證)

課程核心係 Codex 實戰 + Vibe Coding 工程化規範 — 教你用 Codex 由 0 到 1 組織企業級 AI Agent 工作流、管 codebase、接 API、部署上雲 [33]。3 日 2 夜實地參訪阿里巴巴總部等企業,配跨境電商及營銷證書(QF Level 2),CEF 資助後最低 HK\$5,500 + HK\$980 研習營。

想開始?即刻聯絡我啦

WhatsApp:9316 9306 | 電話:2910 1428

網址:cef.ad-linkage.com • IG:[@adlinkage.hk](https://www.instagram.com/adlinkage.hk)

33. AD-Linkage — 杭州 AI 智能體工程研習班 — https://cef.ad-linkage.com/courses/ai_china_hz_trip/

34. AD-Linkage WhatsApp — <https://wa.me/85293169306>

35. AD-Linkage — CEF AI 應用實戰課程 — https://cef.ad-linkage.com/courses/cef_ai_course/