

【台灣智慧解決方案協會 智慧部落格】

你的工作，已有 33% 被 AI 取代了

剩下的 61%，正在倒數計時

解讀 Anthropic 最新勞動市場報告的三大反直覺警訊

你的工作，已有 33% 被 AI 取代了——剩下的 61%，正在倒數計時

解讀 Anthropic 最新勞動市場報告的三大反直覺警訊

2026 年 3 月 | 台灣智慧解決方案協會 (TSSA) 研究小組

如果你現在的工作還沒感受到 AI 的壓力，請先別鬆一口氣。

Anthropic 研究員 Maxim Massenkoff 與 Peter McCrory 在 2026 年發表的報告《Labor Market Impacts of AI》中，提出了一個令人震驚的新指標——「觀測暴露度」（Observed Exposure）。這個數字不是在問 AI「理論上能做什麼」，而是追蹤 AI 在真實職場中「已經在做什麼」。

結果是一個令所有職場人士都應該正視的數字：

33% ——在電腦與數學類職業中，AI 已實際執行的任務比例

94% ——AI 理論上具備處理能力的任務比例

61% ——兩者之間的巨大鴻溝，也是下一波衝擊的火藥庫

這個 61% 不是 AI 的局限，而是一顆被壓縮到極限的彈簧，正在等待法規、企業文化與信任門檻的最後解鎖。

警訊一：「沒有失業潮」是最危險的假象

許多人看到失業率沒有大幅攀升，就以為 AI 的威脅被誇大了。這是一個代價極高的誤判。

真正發生的是更隱性的篩選：

22 至 25 歲年輕人進入高暴露度職業的就職率，已下降約 14%

企業沒有解雇現有員工，而是用「凍結招募」來消化 AI 帶來的產能提升。一位資深員工搭配 AI，現在可以完成過去整個初階團隊的工作量。

這就是所謂的「無聲篩選」——職場的大門，正在對下一代悄悄關上。

警訊二：高薪、高學歷，反而最危險

這波 AI 浪潮最反直覺的地方在於：它的矛頭指向的不是低薪體力勞動，而是高學歷白領精英。

47% ——高暴露職業的平均薪資，高出低暴露職業的幅度

4 倍 ——高暴露職業中擁有研究所學歷者的比例，是低暴露職業的倍數

觀測暴露度最高的十大職業分別是：

- 電腦程式設計師 (74.5%)
- 客服代表 (70.1%)
- 資料輸入員 (67.1%)
- 醫療記錄專員 (66.7%)
- 市場研究分析師 (64.8%)
- 業務代表 (62.8%)
- 金融與投資分析師 (57.2%)
- 軟體品保分析師 (51.9%)
- 資訊安全分析師 (48.6%)
- 電腦技術支援專員 (46.8%)

如果你在這些行業，你的日常任務有超過一半已在真實情境下被 AI 執行。

警訊三：性別平等的努力，可能被 AI 一夕抹去

另一個被低估的社會警訊是性別風險。研究顯示，高暴露度職業中，女性比例比低暴露度職業高出 16 個百分點。

女性在過去幾十年努力打入的高薪白領職位——金融分析、市場研究、醫療行政——恰恰是 AI 覆蓋最深的領域。若不積極轉型，過去幾十年縮小的性別薪資差距，可能因為這波 AI 浪潮而再次擴大。

誰是相對安全的「實體避風港」？

在這場數位地殼變動中，約有 30% 的工作者暴露度接近於零。這些職業的共同特徵是需要「實體存在」、無法遠端執行，或是高強度的社會情緒互動：

- 物理治療師、高階長照管理
- 精密技術維修、廚師、調酒師
- 刑事辯護律師、社工、精神科醫師
- 高階管理者、跨部門協調者

這揭示了 AI 時代最大的諷刺：曾被視為高保障的數位專業，現在的安全性反而不如依賴實體環境和人際關係的工作。

你現在能做什麼？三個立即行動

1. 不要看「裁員率」，要看「入職率」

真正的危機指標不是現有員工被裁了多少，而是初階職位的消失速度。對個人而言，這意味著等待「先找到工作再學習」的策略已經失效——你必須在入職前就具備 AI 協作能力。

2. 從「任務執行者」轉型為「戰略整合者」

根據 McKinsey 的研究，AI 素養 (AI Fluency) 的市場需求在兩年內暴增七倍，而且這不再只是技術人員的專利。學習如何精準提問 (Prompting)、驗證 AI 輸出、並將 AI 工具整合進 workflow，是每一位現代專業人士的基礎生存技能。

3. 深耕 AI 無法輕易複製的「人類溢價」

複雜談判、同理心引導、道德判斷、跨文化協調——這些「純人類」能力，正是 AI 時代裡最稀缺也最昂貴的資產。當任務執行的邊際成本趨近於零，你的好奇心、判斷力與人際深度，就是你最終的護城河。

+886 920-208-020

info@tss-association.org

<http://www.tss-association.org>



🔑 核心結論：61% 的緩衝區不是安全網，而是一個正在倒數的時鐘。當法規與信任的障礙消退，唯有那些從「執行者」成功轉型為「整合者」的人，才能在巨變後依然立足。

本文核心數據來源：*Massenkoff & McCrory (2026) 《Labor Market Impacts of AI》*；*McKinsey Global Institute*；*World Economic Forum 2025 Future of Jobs Report*

© 2026 台灣智慧解決方案協會 (TSSA)。轉載請註明出處。