

S WORKFLOW / FREE GUIDE

不只做遊戲。從整理 Email、準備會議到競品研究，
把多階段工作真正做完。

GPTSAVYY.COM

Astra 跟 GPT-5.6 Sol 到底差在哪？

如果只是寫文案、翻譯、摘要或 Brainstorm，GPT-5.6 Sol 已經非常夠用。Astra 真正開始拉開差距的，是找資料、開網站、操作、比較、判斷、整理，再交付結果的完整流程。

MODEL	AUTOMATIONBENCH	適合工作
GPT-5.6 Sol	18.1%	寫作、摘要與一般分析
GPT-6 Astra	41.4%	電腦操作與多階段工作

執行前先確認

涉及刪除信件、取消訂閱、取消付費方案、送出表單或完成付款時，先要求 Astra 列出預計動作並等待你確認。

WORK 01

幫你清理 Email

你可能省下：30 - 60 分鐘

如果每天打開 Gmail 都是一堆電子報、收據、垃圾信和不知道該不該回的 Email，可以直接把整理工作交出去。

PROMPT

打開我的 Email，找出過期的電子報、垃圾郵件、收據，以及我從來沒讀過的信件。

先把建議取消訂閱、刪除與分類的项目整理成清單，等我確認後再執行。

把重要的 Email 分類，並列出所有我應該回覆的信件。

WORK 02

幫你找工作，直接整理成試算表

你可能省下：1 - 2 小時

與其自己開 LinkedIn、Indeed 和一堆公司官網，不如把整個搜尋流程交給 Astra。

PROMPT

搜尋 LinkedIn、Indeed、公司官網以及其他求職網站，找出位於[地點]的[職位名稱]職缺。

只顯示近期發布的工作，移除重複職缺，並把最適合的職缺整理成一份試算表，附上應徵連結。

WORK 03

明天開會前，全部幫你準備好

你可能省下：30 - 90 分鐘

讓 Astra 自己查看 Calendar，再去找相關 Email 和文件，最後直接整理成 Meeting Brief。

PROMPT

查看我明天的行事曆，找到與每場會議相關的 Email 和文件。

每場會議都幫我整理：我要跟誰開會、上次談到哪裡、這次要準備什麼，以及最值得問的 3 個問題。

WORK 04

幫你做完整競品研究

你可能省下：2 - 3 小時

不要再自己開十幾個分頁比較 Pricing。

PROMPT

找出我的前三大競爭對手。

查看他們的網站、價格、方案、功能與註冊流程，告訴我哪些地方他們做得比我好、哪些比我差，以及 3 個我可以立刻改善產品的地方。

WORK 05

假裝成真正的客戶測試你的網站

你可能省下：1 - 2 小時

不是叫 AI 分析網站，而是真的讓它走一次使用者流程。

PROMPT

打開[網站網址]，把自己當成第一次造訪的新客戶。

測試註冊流程、操作按鍵、表單、結帳、連結以及主要頁面。

記錄所有壞掉、令人困惑或可能造成使用者流失的地方，最後按照嚴重程度整理修正建議。

不要送出真實表單、建立付費訂單或完成付款。

WORK 06

找出你每個月浪費的訂閱費

你可能省下：30 - 60 分鐘

找出那些好像有在用，但其實根本沒什麼在開的 SaaS。

PROMPT

查看我目前正在付費使用的軟體工具。

找出功能重複、很少使用或有更便宜替代方案的工具，並計算如果調整訂閱，我每個月和每年可以省下多少錢。

先提出建議，不要取消任何訂閱，等我確認後再執行。

WORK 07

直接建立 Weekly Report

你可能省下：1 - 2 小時

每週都要整理數據、客戶回饋、任務與專案進度，這類工作很適合 Astra。

PROMPT

查看我這週的銷售資料、網站數據、客戶訊息、任務與專案。

建立一份 Weekly Report，告訴我：哪些項目帶來收入、哪些地方表現不好、客戶目前想要什麼，以及下週最應該專注的 3 件事。

WORK 08

找出下一個應該交給 AI 的工作

你可能省下：從一件開始

直接讓 AI 幫你找出，還有哪些事情根本不需要自己做。

PROMPT

查看我每週固定在做的工作，找出其中可以改由 AI 幫我完成的任務。

針對每項任務，告訴我可以節省多少時間、需要哪些工具、可能出錯的地方，以及最簡單的測試方式。

官方資料來源

本文依 2026 年 9 月 11 日可查到的 OpenAI 官方資料校正模型能力、AutomationBench 成績與開放範圍。實際功能、額度與可用工具仍可能依方案、地區與工作區設定而不同。

OpenAI - GPT-6 Astra: A new generation of intelligence

<https://openai.com/index/gpt-6-astra/>