

Google Flow分身 · 操作整理包

用Google Flow做自己的AI分身：步驟、提示詞範本與點數速查

官方資訊查核日期：2026-10-31。Flow介面、點數和支援地區會變動，實際以Flow畫面顯示為準。

1. 建立分身 (官方步驟)

- 用電腦打開Google Flow：<https://labs.google/fx/tools/flow>，開啟既有專案或新增一個。
- 點右上角頭像，選「Create avatar」，再按「Get started」（中文介面的按鈕名稱可能不同）。
- 用手機或平板掃QR code，照手機畫面指示完成。電腦可以開始，但要用手機才能完成。
- 我實測的手機步驟：對著鏡頭用英文念出畫面上的數字，再照指示左右轉頭，最後上傳。

2. 我實測遇到的狀況 (2026-10-08錄影)

- 建立前的畫面註明：虛擬化身擷取服務僅支援英文，可能需要多次嘗試。
- 我第一次上傳失敗，照提示重錄一次就成功了。
- 生成影片要等幾分鐘，畫面會顯示生成進度。
- 這些是我這一次的實測結果，不代表每個人都會遇到一樣的狀況。

3. 叫出分身：提示詞範本

- 在提示框輸入@me，就能把自己的分身加進提示詞，接著描述場景、動作和台詞。
- 英文範本（大括號換成你的內容，要複製請用Markdown版）：
 - Make an 8-second vertical 9:16 video.
 - {地點、光線、道具}. Handheld vlog shot, slight push-in.
 - {He/She} smiles and speaks to camera in a friendly, upbeat tone:
 - "{台詞}". Use my avatar's own voice. Natural lip sync, realistic.
- Google官方建議用英文寫提示詞，生成品質比較穩；中文提示詞可以用，但效果會依語言和複雜度而不同。
- 我的實測建議：提示詞加上「Use my avatar's own voice」，提醒模型用分身自己的聲音。這是我的使用習慣，不是官方保證的效果。
- 台詞想說中文可以試試看，口音和嘴型要看實際生成結果再決定要不要用。

4. 點數速查 (官方表 · 2026-10-31查核)

- 每天50點，有沒有訂閱都有。訂閱另外加：Plus每月200點、Pro每月1,000點、Ultra兩種方案每月10,000或25,000點。
- 每月的訂閱點數不會累積到下個月；每天的50點沒用完也不會累積。
- Gemini Omni Flash 720p：4秒7點、6秒10點、8秒12點、10秒15點。
- Gemini Omni Flash 360p：4秒4點、6秒5點、8秒6點、10秒7點。用Omni編輯上傳或已生成的影片：每次40點。
- Veo 3.1 Lite：非Ultra每次10點；Fast：非Ultra每次20點；Quality：每次100點。
- 點數是按「每一支生成的影片」計算，一次請求可能生成2支影片。送出前，在提示框右上角的設定裡確認目前模型和點數。

5. 常見問題

- 台灣能用嗎？Flow的支援地區清單有台灣；分身功能目前不開放歐洲經濟區、英國和瑞士。Flow限18歲以上。
- 分身可以分享給別人嗎？不行。官方說明分身資料不能透過Flow的分享功能或公開專案連結分享。
- 不想用了怎麼刪？電腦版Flow點右上角頭像，選「Manage avatar」→「Delete avatar」。
- 可以生成名人嗎？不行。Flow在所有地區都不支援生成知名人物的影片。
- 生成出來的臉不像自己？我自己的做法是拿本人照片比對，不像的片段直接不用。

6. 官方來源 (Markdown版可直接點開)

- 建立與使用分身：<https://support.google.com/flow/answer/17102997>
- 在Flow建立影片：<https://support.google.com/flow/answer/16353334>
- 模型與支援功能：<https://support.google.com/flow/answer/16352836>
- 點數與方案：<https://support.google.com/flow/answer/16526234>
- 支援地區與語言：<https://support.google.com/flow/answer/16353544>

追蹤 Wilson AI Lab，一起學好 AI，把工具真正用進工作與創作。想要更多AI工具實測？

YouTube | Wilson 威爾森實驗室 <https://www.youtube.com/@WilsonAILab>

Instagram | @wilsonailab <https://www.instagram.com/wilsonailab/>

Threads | @wilsonailab <https://www.threads.com/@wilsonailab>

Skool | Wilson AI Lab <https://www.skool.com/wilson-9076>