

AI 入門指南 — 給長者朋友

人工智能是什麼？跟我有什麼關係？

編寫：筑夢

日期：2026 年 4 月

引言：唔使驚，其實好簡單

你可能聽過「人工智能」、「AI」、「ChatGPT」呢啲名詞，但係唔太清楚係咩一回事。呢份指南用淺白嘅語言，等你知道 AI 係點幫到我哋日常生活，同埋點樣安全咁使用佢。

第一章：AI 係咩？一句話講清楚

用一個比喻嚟理解

想像 AI 係一個**好勤力嘅助手**：

- 佢讀過好多書、見過好多資料
- 你問佢嘢，佢會俾答案你
- 佢可以幫你寫信、整理資料、解答問題
- 但係佢唔係真人，唔會疲倦，24 小時都可以幫手

同傳統電腦有咩唔同？

傳統電腦	AI
------	----

傳統電腦	AI
只會做預設好嘅嘢	懂得學習同適應
要人教每一步點做	識得自己諗辦法
錯了就停止	會嘗試修正

第二章：AI 可以幫我做啲咩？

日常生活嘅幫手

1. 寫作幫手

- 幫你寫邀請卡、賀卡
- 改寫你寫嘅信，令語氣更得體
- 幫你整理講稿，準備演講

例子：

你想寫俾朋友話自己病咗，唔得閒去飲茶。只要講：「幫我寫封短訊俾朋友，話我感冒唔舒服，改天先約過。」AI 就會幫你寫好。

2. 健康資訊

- 解釋醫生俾嘅報告（但要記得問返醫生確認！）
- 提醒你食藥時間
- 解釋藥物標籤上嘅字

3. 學習新嘢

- 用易明方式解釋複雜概念

- 幫你學新語言，練習對話
- 教你用新 App 或電器

例子：

你想學點用 WhatsApp 視像通話，可以問 AI：「用步驟教我點樣同個仔視像通話。」

4. 整理資料

- 將長文章總結成幾句重點
- 幫你整購物清單
- 記錄重要日子和事件

5. 娛樂陪伴

- 講故事、講笑話
- 陪你傾偈，解答疑問
- 建議適合嘅電影或書籍

第三章：點樣開始用 AI？

方法一：用手機 App (最簡單)

推薦 Apps：

1. **ChatGPT** (免費版已經夠用)
2. **Google Gemini**
3. **Claude**

點用：

1. 去 App Store 或 Play Store 下載
2. 開個帳戶 (用電郵地址)

3. 就好像 WhatsApp 咁，打你想問嘅嘢
4. 等幾秒，AI 就會答你

方法二：用 WhatsApp (如果你慣用 WhatsApp)

有啲 AI 服務可以直接喺 WhatsApp 用，例如：

- 儲存一個 AI 電話號碼喺聯絡人
- 直接發訊息俾佢，好似傾偈咁

基本使用方法

就好似同真人傾偈咁：

你想問：「天氣預報話明日有雨，我應該帶咩傘？」

AI 會答：「建議帶把大啲嘅摺傘，防風防水...

越講清楚，答案越好：

✗ 太簡單：「講吓糖尿病」

✓ 詳細啲：「我啱啱確診咗二型糖尿病，

可以用淺白啲嘅語言解釋吓平時要注意啲咩嗎？」

第四章：用 AI 要注意啲咩？

⚠ **重要提醒：**AI 有時會「亂噏」

AI 雖然好叻，但佢有個大缺點：**有時會自信滿滿咁講錯嘢。**

好似一個好叻但間中亂講嘅朋友。

要特別小心的情況：

情況	應該點做
健康問題	AI 講完，一定要問醫生確認
財務投資	唔好信 AI 俾嘅投資建議，要問專業人士
法律問題	涉及合約、遺產等，一定要問律師
重要決定	用 AI 做參考，但最終決定要自己諗

點樣分辨啱唔啱？

問自己三個問題：

1. 呢個答案係咪好重要？（係 → 要驗證）
2. 講錯咗會唔會有後果？（會 → 要驗證）
3. 我有冇其他地方可以查證？（有 → 去查證）

私隱保護

千祈唔好同 AI 講：

- 身份證號碼
- 銀行戶口密碼
- 信用卡資料
- 詳細家庭地址

可以講嘅嘢：

- 一般性問題（「天氣點呀？」「教我做蛋糕」）
- 唔涉及敏感個人資料嘅情況

記得：AI 公司會儲存你嘅對話，雖然佢哋話會保密，但最安全的做法係唔分享敏感資料。

第五章：實用提示技巧 — 點樣問先得到好答案

技巧一：講清楚你是誰

例子：

「我係一位六十幾歲嘅退休人士，

想學用智能手機同個女視像通話。

請用簡單步驟教我點做。」

AI 就會知道要用老人家都明嘅語言解釋。

技巧二：講明你想要點嘅答案

例子：

✗ 太簡單：「講吓高血壓」

✓ 清楚啲：「我有高血壓，請用淺白嘅語言講：

1. 平時要食啲咩好？

2. 有咩要戒口？

3. 每日要注意啲咩？

請分三點講，每點唔好超過三句。」

技巧三：如果答案睇唔明，叫人解釋過

你可以講：

- 「睇唔明，可以用更簡單嘅話講嗎？」
- 「請用比喻解釋，好似我係個十歲小朋友咁。」
- 「請用廣東話口語講。」

技巧四：分開幾次問

太長太複雜嘅問題，AI 可能答得亂。

例子：

✗ 一次問晒：「我想開個網店賣珠寶，

由申請商業登記到整網頁到宣傳，

請詳細教我點做。」

✓ 分開問：

第一次：「我想開網店，第一步要做啲咩？」

（睇完答案，明白咗，再問下一步）

第二次：「商業登記搞掂咗，下一步要做啲咩？」

第六章：常見問題解答

Q1：AI 會取代人類嗎？

答：唔會。AI 係工具，幫我哋做嘢快啲，但佢冇感情、創意、道德判斷。人類始終需要做決定、照顧人、創作藝術呢啲嘢。

Q2：用 AI 要唔要錢？

答：有免費版本，已經夠日常用。要進階功能先使俾錢。

Q3：我咁大年紀，學得識咩？

答：絕對得！AI 就係設計嚟幫人嘅，越係唔識越有用。只要識打字或講嘢（有啲 AI 識聽語音），就可以用。

Q4：AI 會偷我啲資料去呃人咩？

答：正規 AI 公司唔會咁做，但為安全計，都係嗰句：唔好講身份證、銀行資料俾 AI 知。

Q5：點解 AI 有時答錯？

答：AI 係睇好多資料學習，但佢唔係真係「理解」，有時會搞錯。所以重要嘢要 double check。

Q6：我個子女話 AI 會取代我份工，係真咩？

答：唔同工種影響唔同。重複性高、機械式嘅工作可能會被取代，但要用人際溝通、創意、同理心嘅工作，AI 做唔到。與其驚，不如學用 AI 幫手做嘢。

第七章：點樣保持安全？給長者嘅五大黃金守則

守則一：重要嘢要 Double Check

- 健康問題 → 問醫生
- 財務問題 → 問銀行職員
- 法律問題 → 問律師
- AI 講嘅嘢，係「參考」，唔係「聖旨」

守則二：保護個人資料

唔講：

- 身份證號碼
- 銀行戶口
- 密碼
- 詳細地址
- 家人私隱

守則三：太好嘅事要小心

如果 AI (或任何人) 話：

- 「投資呢個包賺」
- 「快啲俾錢，否則...」
- 「你中獎了」

呢啲多數係騙局！真正嘅 AI 唔會叫你俾錢。

守則四：唔識就問人

用 AI 遇到問題：

- 問個子女
- 問朋友
- 問年輕親戚

唔好驚醜，學新嘢係好事！

守則五：適可而止

AI 係好工具，但：

- 唔好成日只係同 AI 傾偈，忽略真人
- 唔好信晒 AI，要保自己判斷
- 唔好用 AI 做壞事（呃人、造假）

第八章：一步一步開始用

第一週：認識 AI

1. 叫個子女或朋友幫手下載 ChatGPT App
2. 開個免費帳戶
3. 問幾個簡單問題試下：
 - 「今日天氣點呀？」
 - 「教我做蛋炒飯」
 - 「講個笑話俾我聽」

第二週：學基本用法

1. 試下叫 AI 幫你改封信
2. 叫 AI 解釋一個你唔明嘅詞
3. 試下用語音輸入（如果識用）

第三週：實際應用

1. 用 AI 幫手寫賀卡俾朋友
2. 問 AI 你關心嘅健康話題（記得要問醫生確認）
3. 叫 AI 教你用一個新 App

第四週：進階啲

1. 試下叫 AI 幫你整旅行行程
2. 用 AI 學一啲新知識（例如園藝、煮嘢食）
3. 分享你嘅經驗俾朋友

第九章：常見情境示範

情境一：寫賀卡

你想講：朋友搬新屋，你想寫封賀卡

點問 AI：

「我嘅好朋友阿明搬咗新屋，我想寫張賀卡俾佢。

請幫我寫幾句祝福說話，語氣要溫馨但唔使太正式，

大約五、六句就得。」

AI 會俾你草稿，你再抄去賀卡就得。

情境二：問健康問題

你想知：最近血糖有啲高，飲食要注意啲咩

點問 AI：

「我有輕微高血糖，請用淺白語言講：

1. 有咩食物要少食？
2. 有咩食物可以多食？
3. 生活習慣要有咩改變？

注意：我會將你講嘅嘢問過醫生先。」

重要：AI 講完，記得問醫生確認！

情境三：學用新嘢

你想學：點用視像通話同個孫傾偈

點問 AI：

「我想學用 WhatsApp 同個孫視像通話。

請用步驟 1、2、3 嘅方式，

用老人家都明嘅語言教我點做。」

AI 會俾你詳細步驟，你可以跟住做。

情境四：整理資料

你想做：將一篇長文章變成幾句重點

點問 AI：

「請將以下文章總結成三句重點：

[貼上文章內容]」

第十章：總結 — AI 係朋友，唔係敵人

記住呢幾點：

1. **AI 係工具**：幫你做得更快更好，唔會取代你
2. **用得其所**：簡單嘢問 AI，重要嘢問專業人士
3. **保持警惕**：唔好盡信，重要資訊要查證
4. **大膽去試**：唔識就問，試多幾次就識
5. **享受過程**：學新嘢係開心事，唔好有壓力

最後提醒

AI 發展得好快，今日講嘅嘢可能過幾個月又有新變化。但係基本道理唔會變：

- AI 幫手做嘢
- 人類做決定
- 保持懷疑精神
- 享受科技帶嚟嘅便利

祝各位長者朋友，用得開心，生活更輕鬆！

附錄：有用資源

AI 工具下載

- ChatGPT：App Store / Play Store 搵「ChatGPT」
- Google Gemini：App Store / Play Store 搵「Gemini」

求助途徑

- 問家中年輕人
- 社區中心電腦班
- 老友互相幫助

緊急提醒

如果懷疑受騙，立即聯絡：

- 家人
- **警方 (911)**
- 防騙熱線

加拿大常用緊急電話：

- 報警、救火、救護：**911**
- 非緊急警方熱線：311 (各城市可能不同)

指南完結

如有疑問，歡迎隨時問身邊嘅年輕人，或者請教筑夢。

第十二部分：認識 AI Agent (人工智能代理人)

咩係 AI Agent ?

想像一下，你有個**非常聰明嘅助手**，佢唔只係回答你問題，仲可以**主動幫你做嘢**。

傳統 AI (好似 ChatGPT)	AI Agent
你問一句，佢答一句	你講目標，佢幫你規劃同執行
淨係傾計、畀建議	可以操作工具、打電話、發電郵、甚至控制智能家電
每次對話獨立	記得你之前講過嘅嘢，有連續性

簡單講： AI Agent 係一個「有手有腳」嘅 AI，佢唔淨係識講，仲識做。

AI Agent 可以做咩？

日常生活例子

1. 智能管家

- 「幫我安排聽日去多倫多嘅行程」
- Agent 會查天氣、交通、餐廳，然後編好行程表

2. 自動購物

- 「屋企牛奶剩返半支，幫我買多兩支，揀最抵嗰間超市」
- Agent 會比價、下單、安排送貨

3. 健康管理

- 「提醒我食血壓藥，記錄每日血壓讀數」
- 到時間會通知你，仲會幫你整理健康趨勢圖表

4. 整理文件

- 「幫我將呢堆發票分類，計埋總數」
- Agent 會讀取相片、辨認內容、填入試算表

AI Agent 同普通 AI 有咩唔同？

傳統 AI 嘅限制

你：「我想去溫哥華旅行」 AI：「溫哥華好靚㗎！建議你去史丹利公園同葛蘭湖島...」（講完就完）

AI Agent 嘅做法

你：「我想聽日去溫哥華旅行」 Agent：

1. 查聽日天氣 → 多雲，15°C，要帶外套
2. 查航班 → 最早班機 7:30am，票價 \$280
3. 查酒店 → 市中心有間 4.5 星，\$180/晚
4. 幫你預訂機票同酒店
5. 加入日曆，設出發提醒
6. 發確認電郵畀你

分別：Agent 係一個「執行者」，而唔只係「顧問」。

點樣同 AI Agent 互動？

講清楚你想要咩結果（而唔係步驟）

✗ 較差嘅問法：

- 「幫我查下天氣」→ 佢只會畀你天氣資料

✓ 較好嘅問法：

- 「我聽日想行山，幫我搵個適合嘅地點，睇埋天氣，再建議我要帶咩裝備」→ 佢會做晒所有相關嘅嘢

比 Agent 權限之前要諗清楚

AI Agent 有時會問你：

- 「我可以幫你發送呢個電郵嗎？」
- 「我可以用你嘅信用卡完成購買嗎？」

記得：

- ✓ 只授權畀可信嘅服務
- ✓ 先睇清楚佢想做咩，先至批准
- ✓ 重要決定最後要自己 double check

常見 AI Agent 工具

工具名	可以做咩
AutoGPT	自動規劃同執行複雜任務
GitHub Copilot	幫你寫程式、改 bug

工具名	可以做咩
Siri / Google Assistant	控制手機、智能家居
智能客服 Agent	處理退款、改訂單（唔使等真人）
健康管理 Agent	追蹤用藥、約醫生

安全提醒：用 Agent 要小心！

AI Agent 好方便，但記得：

⚠ 權限管理

- 唔好比 Agent 隨意動用你嘅銀行戶口
- 設定「需要確認」先執行重要動作

⚠ 私隱保護

- Agent 會記得你嘅習慣同偏好
- 定期檢查佢儲存咗咩資料

⚠ 最終把關

- Agent 係工具，最終決定權喺你手上
- 涉及金錢、健康、法律嘅事，一定要自己確認

小練習：諗下你可以點用 Agent

想象你有個 AI Agent 助手，你可以叫佢：

1. 「每朝早 7 點讀今日新聞畀我聽」
2. 「幫我整理呢個月嘅電費單，睇下有冇異常」

3. 「提醒我阿仔生日前 3 日，順便建議禮物」

試下諗多 3 個你想交畀 Agent 做嘅任務：

- _____
- _____
- _____

總結

	傳統 AI	AI Agent
定位	顧問、老師	助手、代理人
互動方式	問答式	目標導向
能力	提供資訊	執行動作
適合場景	學習、諮詢	自動化日常任務

記住口訣：

「普通 AI 教識你，AI Agent 幫你做」

下一步：

想試用 AI Agent？可以喺 ChatGPT Plus 試下 **ChatGPT Tasks** 功能，或者研究 **Claude** 嘅電腦操作功能！

寫在最後

人工智能係工具，善用者得力。願這份指南幫你開啟 AI 世界的大門！

