

中高齡職場與生活 AI 應用入門

「不懂程式，也能學會 AI」

認識 AI、學會對話、提升工作與生活便利性



什麼是 AI？它不是冰冷的程式，而是你的「聰明小助手」

AI（人工智慧）就像「很聰明的電腦助手」。



挑選適合你的 AI 助手



ChatGPT

最普遍、最容易上手

適合新手入門與日常通用對話。



Copilot

與 Office 整合方便

辦公神器，完美整合 Word，Excel 等工具。



Gemini

Google 整合能力強

搜尋資料達人，擅長整合 Google 服務。

小助手能幫你做什麼？



生活應用

✓ 查旅遊資訊

✓ 食譜建議

✓ 安排行程

✓ 幫忙寫 LINE 訊息

✓ 翻譯外文



工作應用

✓ 寫報告

✓ 整理 Excel

✓ 會議摘要

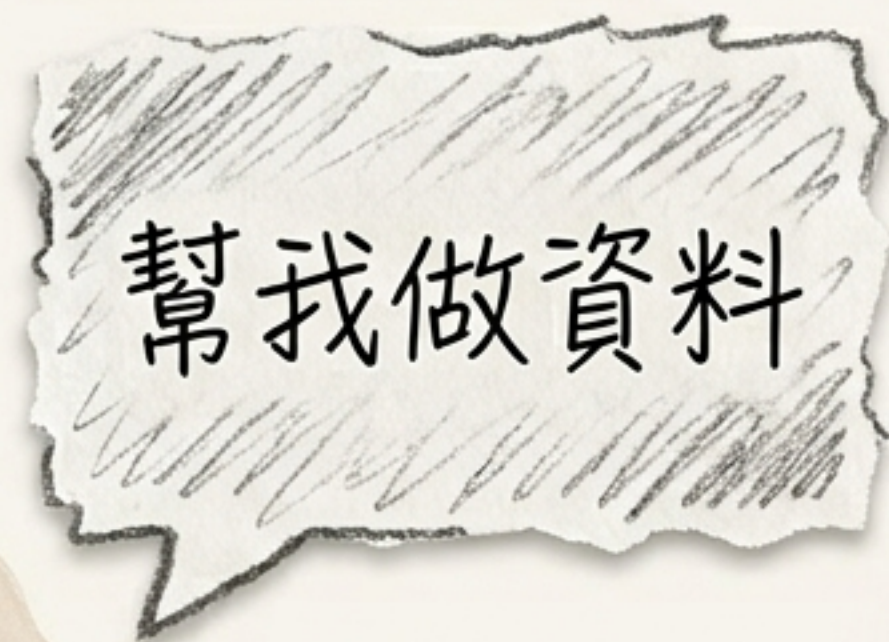
✓ 製作簡報

✓ 撰寫公文

為什麼 AI 回答不準確？因為「問題不夠清楚」

很多人第一次使用 AI，得到的結果往往不夠精準。

BEFORE



AFTER



學 AI 最重要的不是懂技術，而是學會「會下指令」。

讓助手發揮實力的黃金公式：PTCF



步驟一與二：賦予角色與指派任務



P - 角色

功能：讓 AI 變成專家。

範例：

- 你是一位旅遊達人
- 你是一位 Excel 老師
- 你是一位營養師
- 你是一位行政助理



T - 任務

功能：清楚說明要做什麼。

✗ 不好的方式：
幫我寫東西

✓ 好的方式：幫我寫
一份旅遊行程規劃

步驟三與四：提供背景與規定格式

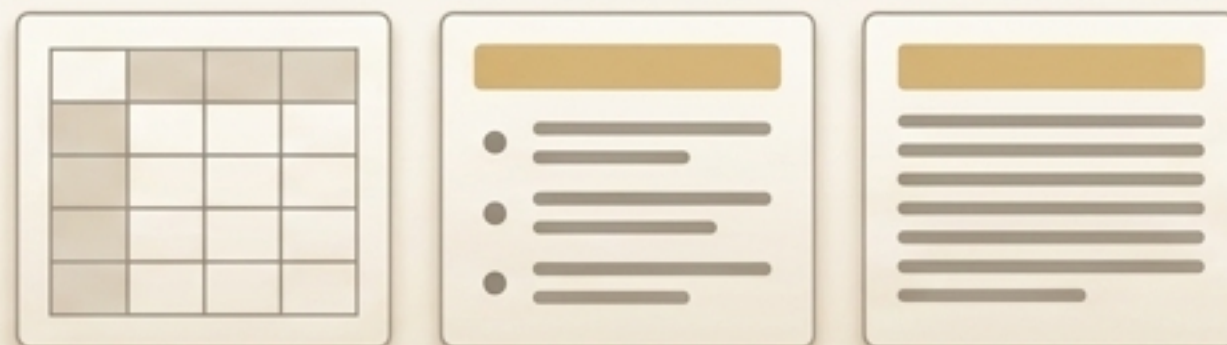


C - 背景

功能：提供 AI 更多資訊，讓回答更貼心。

關鍵要素：

- 給誰看？
- 用在哪裡？
- 年齡層？
- 預算？
- 工作需求？



F - 格式

功能：決定最終成果的輸出方式。

常見要求：

- 表格呈現
- 條列式
- 200 字內
- 簡單白話文

見證奇蹟：完整指令範例解析

[P - 角色]

[C - 背景]

[T - 任務]

[F - 格式]

「[HIGHLIGHT SOFT GOLD: 你是一位旅遊規劃專家], [HIGHLIGHT WARM SAGE GREEN: 請幫我安排台南兩天一夜旅遊]。[HIGHLIGHT SLATE GREY: 對象為 60 歲夫妻，希望行程不要太累，以美食與文化景點為主]。[HIGHLIGHT TERRACOTTA: 請用表格呈現]。」

實用生活情境：讓日常更輕鬆



寫 LINE 訊息

情境: 祝賀朋友

「請幫我寫一段『祝朋友生日快樂』的 LINE 訊息，語氣溫暖自然。」



健康飲食建議

情境: 營養規劃

「你是一位營養師，請幫我規劃適合 60 歲的低糖飲食菜單。」」



翻譯與白話文

情境: 閱讀艱澀文件

「請用簡單白話文，解釋這段保險內容。」

職場效率翻倍：把繁瑣交給 AI



AI Processor



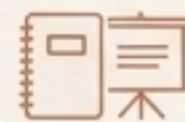
行政工作 (Admin)

- 會議紀錄、公文草稿、
報表整理、Email 回覆。



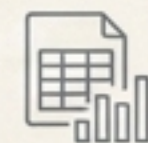
教學工作 (Teaching)

- 教案設計、測驗題目、
課程大綱、簡報內容。



Excel 處理 (Data)

- 整理資料、提供公式建議
- 表格排版、自動加總。



安全使用指南：掌握 AI 的界線



AI 不一定完全正確

AI 有時會回答錯誤、資料過時或理解錯誤。



守則：重要內容務必再次人工確認。
AI 是「幫你省時間的助手」，不是取代人。

絕對不要輸入個人機密

避免輸入任何敏感資訊。



禁止：✗ 身分證字號 ✗ 密碼 ✗ 銀行資料 ✗ 公司機密。

為什麼中高齡更適合學 AI？

很多人以為 AI 是年輕人的專利。但 AI 最缺少的是「人的經驗」。



你的工作經驗與判斷力，加上 AI 的速度，正是這個時代最強大的組合！

課後挑戰：立刻啟動你的 AI 助手

請試著使用 AI 完成以下任務：

- ☐ 寫一段 LINE 訊息 (向朋友問候)
- ☐ 規劃一次旅遊 (例如：高雄一日遊行程)
- ☐ 幫忙整理一段文章 (用白話文解釋複雜內容)
- ☐ 請 AI 做一份表格 (練習 Format 格式指令)
- ☐ 問 AI 一個生活問題 (食譜或健康建議)

記得使用
PTCF黃金公式!

“

「不是年紀太大學不會 AI，
而是還沒有找到簡單的方法。」

勇敢開口，讓 AI 成為你的得力助手！

(未來，會使用 AI 的人將能更省時間、更有效率、更輕鬆工作、更便利生活。)