

活用 AI 聊天機器人

中高齡學員練習單

姓名：__ 日期：__

第一部分 | 認識 AI

一、請寫出你知道的 AI 工具

(例如：ChatGPT、Copilot)

1. _____
 2. _____
 3. _____
-

二、你最想用 AI 做什麼？

- ☐ 查資料
 - ☐ 安排行程
 - ☐ 寫文章
 - ☐ 翻譯
 - ☐ 整理工作
 - ☐ 做 Excel
 - ☐ 做簡報
 - ☐ 其他：_____
-

第二部分 | AI 對話練習

一、簡單問答練習

請使用 AI，輸入以下問題：

練習 1

請介紹台南必吃美食。

👉 AI 回答重點：

練習 2

請推薦適合 60 歲的健康早餐。

👉 AI 回答重點：

第三部分 | PTCF 黃金公式練習

AI 黃金公式

英文	中文
P	角色
T	任務
C	背景
F	格式

練習一 | 旅遊規劃

請完成下面 Prompt

Persona（角色）

你是一位：____

Task（任務）

請幫我：____

Context（背景）

對象是：____

需求是：____

Format（格式）

請用：____ 呈現

我的完整 AI 指令

練習二 | LINE 訊息練習

題目：

請 AI 幫你寫：

「邀請朋友聚餐」的 LINE 訊息。

我的 AI 指令

AI 回覆內容

第四部分 | 生活 AI 應用

一、旅遊規劃

請使用 AI：

規劃一個你想去的地方。

地點：

AI 給我的建議：

二、健康飲食

請 AI 幫你：

設計一天健康菜單。

AI 建議內容

早餐：

午餐：

晚餐：

第五部分 | 工作應用練習

一、AI 幫忙寫通知

題目：

請 AI 幫你寫：

「課程延期通知」。

我的 AI 指令

AI 回覆內容

二、AI 幫忙整理資料

題目：

請 AI 幫你：

整理會議重點。

我輸入的內容

AI 整理結果

第六部分 | AI 使用心得

一、今天學到什麼？

二、你覺得 AI 最方便的地方？

三、未來你想用 AI 做什麼？

課後挑戰

請回家後試著使用 AI：

- ☐ 問天氣
 - ☐ 問旅遊
 - ☐ 寫 LINE 訊息
 - ☐ 寫 Email
 - ☐ 問健康飲食
 - ☐ 幫忙整理文章
-

鼓勵自己的一句話

小提醒

- ✓ 問題越清楚，AI 回答越好
 - ✓ 不用怕問錯
 - ✓ 可以一直修改問題
 - ✓ AI 是幫助我們生活更方便的工具
-

最後一句話

「學 AI，不分年齡，

願意開始，就是最棒的一步。」