

- 「老友記」學習使用AI融入生活中。



課室大門敞開，迎面而來的不是嚴肅的學術研討，而是「人工智能初體驗」課程的結業禮現場。雖然這裏並非科技博覽會，但來自循道衛理楊震社會服務處（何文田及彩虹長者綜合服務中心）的「老友記」們剛完成七節課堂，正展示他們的「數碼畢業作品」。「人工智能初體驗」體驗班是通識教育學科「跨代共融：樂齡人工智能的應用」的核心內容，這項課程由香港浸會大學文學及社會科學院與通識教育處合辦，獲田家炳基金會贊助，由浸大學生主導策劃並分享人工智能相關知識予「老友記」。

●文：雨文

●文：雨文

在結業禮上，「老友記」們紛紛分享這場數碼體驗的感悟。學員

阿啟說：「退休十幾年，真沒想過這把年紀還可以學習人工智能，感到非常開心。」他坦言，過去手機出問題時，多半交由兒孫處理，是標準的「掙界佢」心態。另一位學員惠珍亦深有同感，她坦言自

己這一代人原本對電子產品「十分抗拒」，但眼見使用人工

智能成為大勢所趨，加上不想與時代脫節，才決定鼓起勇氣報讀。這七節課的意義，不僅消除了「老友記」對科技的恐懼，更是一場關於「提升生活質素」的數碼賦能運動。

▼不再靠直覺，「老友記」拍攝食物透過人工智能助理比對其營養。

這項活動吸引「老友記」參與，課程設計的用心固然重要，但學生導師的陪伴更是成功的關鍵。有別於職場上講求效率的節奏，「老友記」不約而同盛讚學生導師非常溫馨友善，即使「老友記」重複發問，學生依然樂意耐心解答。在服務學習期間，學生觀察到「老友記」在透過智能手機使用人工智能App時面臨不同挑戰，團隊隨即作出貼心的教學安排調整。課程中途由共用設備改為「一人一機(iPad)」，讓每位學員都能親手操作，這對他們回家後能否繼續應用至關重要。



△用手機拍攝食物營養標籤，即可藉AI得知分析結果。

◀浸大學生與「老友記」討論
更新人工智能的用戶提示。

科技有溫度 晚年更精彩

完成體驗課程後，人工智能對「老友記」來說不再是遙不可及的高科技。從

完成體驗課程後，人工智能對「老友記」來說不再是遙不可及的高科技。從「捉界後生」到「自己一定會用」，這種轉變證明課程成功提升了「老友記」對人工智能的自信。他們發現自己依然有能力學習新事物，並且能與這個快速變化的世界對話。數碼世界不再只是年輕人的專利，銀髮族也能在其中找到屬於自己的節奏與樂趣。

結語



●「人工智能初體驗」課程結業禮，一班「老友記」合照。



●通識教育處助理總監李康妮博士（右）向學員阿啟及惠珍頒贈結業證書。

以往，智能裝置對不少「老友記」而言僅是通訊工具，但在生成式人工智能的輔助下，他們找到了情感表達的新出口。在學習 Suno 人工智能的課堂上，「老友記」們體驗了「一鍵作曲」的魔力。這款具備「文字成曲」功能的工具，只需輸入簡單的主題或歌詞，便能瞬間生成曲詞、編唱俱全的完整歌曲。學員們驚喜地發現，科技不再冰冷，而是能將對家人的祝福，或是家族趣事，化作歌曲與影像的溫暖載體。

修圖（豆包AI）是讓她感到最開心的環節。這種創作過程賦予了「老友記」們重塑回憶的能力，讓他們在與兒孫分享往事時，擁有了更多生動的素材。



- 「老友記」選擇不同材料讓 AI 譜出「創意料理」。

●『老友記』於課堂上分享使用豆包AI創作的相片。

●「老友記」於課堂上分
使用豆包AI創作的相片。

隨著年紀增長，處理繁雜資訊的能力難免下降。課程特別引入了Perplexity這類回應式搜尋工具，協助「老友記」解決「求助無門」的困境。為了讓他們能更精準地與人工智能溝通，學生團隊化繁為簡，採用了名為「A.C.R.」的提問法則（行動 Action、情境 Context、要求 Requirement），教導「老友記」

如何發出清晰指令。例如，在查詢社區福利或復康運動班時，人工智能可以即時整理出條理分明、清楚的答案。學員 Sylvia 表示，經過課堂學習後，發現這些操作原來「如此簡單」，並且能成功掌握，令她感到非常滿足。這種學習讓「老友記」重獲了「獨立性」，不再需要等待子女回家才能解決生活上的疑難問題。

健康管理是銀髮族生活的核心。這次體驗班嘗試將人工智能應用於飲食與中醫養生領域，利用 DeepSeek 與 Copilot 等工具，讓「老友記」擁有私人的「健康參

謀」。由中醫學生主理的養生課程中，「老友記」嘗試利用人工智能分析體質（如氣虛、濕熱）。有趣的是，惠珍本身曾修讀中醫相關課程，她在課堂上親身驗證了人工智能的能力。她驚嘆地表示，只要給予正確的指令，人工智能分析出來的結

果「有七成準確」，與過往學習的中醫理論相差不遠。這大大增強了「老友記」使用科技的信心。不過，學生導師亦反覆強調「安全意識」，提醒「老友記」人工智能僅屬建議，絕非診斷。



●「老友記」透過紙筆先草擬
人工智能提示，方便整理。