

【長善第 279 期暨班會討論】數位學習專刊

AI 時代浪潮已經席捲全球，你跟上了嗎？善用 AI 工具，讓你游刃有餘！



ChatGPT

大家最常用的，也最常聽到的就是 ChatGPT 吧！但你真的知道怎麼用嗎？以下是對話模板，可以更精準的產生你需要的內容～

Step 1：明確角色（你是誰？）例：你是一位專業的商業架構顧問 / 職涯教練 / 懶人包製作高手

Step 2：清楚任務（你要它做什麼？）例：請幫我拆解這個主題成五步驟流程並加上簡短說明

Step 3：輸出格式（要怎麼給你？）例：用表格格式、標題 + 段落、行動清單、貼文模板等

你是一位__（角色），請幫我__（任務目標），以__格式輸出，內容包含__（細節補充）。

常見問題	修正建議
問得太籠統	加上任務情境或目標，例如：「針對新手設計」、「用來當教學用」
沒說清楚要什麼格式	指定格式：「用表格列出」、「用清單寫」、「段落式輸出」
少了角色或角度	加上角色指定：「以講師角度分析」、「用顧問口吻給建議」



Gemini 在拉丁語中是「雙胞胎」，致敬 NASA「雙子星計畫」，代表邁向更遠大 AI 的重要里程碑。



工具名稱	功能介紹與適用情境
Deep Research 深度研究	全方位的網路調查，自主規劃研究、搜尋、分析並彙整複雜主題的資訊，生成詳細且深入的報告。
Canvas 創意畫布	使用者能與 AI 即時協作，共同撰寫文章、編輯程式碼與測試(vibe code)，並將想法快速轉換成具體原型。
Image Generation 圖片生成	利用文字提示(Prompt)在數秒內生成獨特的圖像、藝術作品、設計概念，並可對現有圖像進行編輯和調整，設計品牌 Logo 概念、為簡報或文章配圖、圖像風格轉換。
Guided Learning 引導式學習	可以扮演個人化家教或學習夥伴，透過提問、步驟分解、整合視覺輔助(圖片/影片)和互動式測驗，幫助使用者深入理解複雜概念，適合用來準備考試、學習新技能(如編程)、深入理解複雜的科學概念、客製化學習計畫。



ChatGPT 與 Gemini 比較

軟體	ChatGPT	Gemini
開發者	OpenAI	Google
特色	✓生成的文字流暢自然 ✓創意與敘事能力佳 ✓代碼生成與除錯能力成熟 ✓社群資源多，教學與應用案例豐富	✓適合多模態處理（文字+圖片+影片） ✓回答更貼近搜尋結果，事實更新快 ✓免費版功能就很完整
使用體驗	依訓練模型的內容回答	即時連結 Google 搜尋結果，與 Google 服務高度串接，方便既有用戶

現在很多人習慣打開 ChatGPT 或 Gemini，請 AI 幫忙寫報告、想創意、整理重點。但你有沒有想過：當我們一直讓 AI 幫我們「想」，是不是也在慢慢把自己的大腦外包出去？

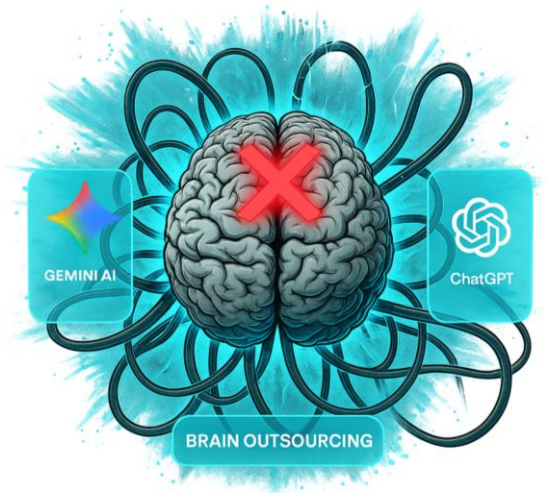
大腦外包 Brain Outsourcing

✦ 把原本應該由自己動腦完成的思考、整理與創作，✦
交給機器代勞。

聽起來很方便，但長期下來，我們的大腦會變得越來越「懶」，甚至失去原本應有的思考力。根據 MIT 的研究，如果你一開始就交給 AI 幫你做，完全沒有思考，長期下來，大腦會變鈍，而那些先自己寫初稿，再用 ChatGPT 潤飾的學生，反而變得更厲害！他們的大腦連結性更強，學習成效更好。所以 AI 是用來輔助你的學習，而不是代替你的學習。

聰明用 AI 的 3 原則：

1. 先自己想，再請 AI 幫忙潤飾或補充。
2. 把 AI 的答案當參考，而不是標準答案。
3. 記得查證，學會吸收後再用自己的話說出來。



班會討論題綱：

1. 你覺得 AI 幫你學習的時候，有什麼優點與缺點？
2. 大腦外包可能造成什麼後果？
3. 如何正確使用 AI？