

生成式 AI 入门指南



请扫描下方二维码、
了解更多关于在网上
搜索信息功能的内容。



内容

简介	2
理解人工智能 (AI) 和生成式 AI	3
探索生成式 AI 工具的常见特点	13
学习使用生成式 AI 的常见步骤	16
与 Gemini 聊天	29
理解并管理生成式 AI 的风险	41
概括:	
了解生成式 AI 的 5 个要点	54
编写有效指令 (Prompt) 的 5 个小技巧	56



简介

《数码技能益终身》指南系列手册将帮助你学习日常生活的基本数码技能。通过逐步说明和小贴士,它将助力你自信安全地游览数码世界。

本指南适用于希望学习日常生活所需基本数码技能的所有人。

生活中的数码技能分为图中所示的 5 大能力领域。

学习成果:

本指南侧重于“在网上搜索信息”能力,您将在其中学习:

- 生成式 AI 的基础及其应用。
- 如何使用生成式 AI 工具。
- 与使用生成式 AI 相关的风险及其影响。
- 如何识别生成式 AI 相关的虚假信息。

DSL

为了帮助你达到学习成果,本指南将使用不同的生成式 AI 工具作为示例,展示生成式 AI 工具的常见特点和步骤。



本指南以常见网络图标和移动设备设置为依据。请注意,某些功能可能因移动设备和型号而异。

理解人工智能 (AI) 和生成式 AI

关于人工智能

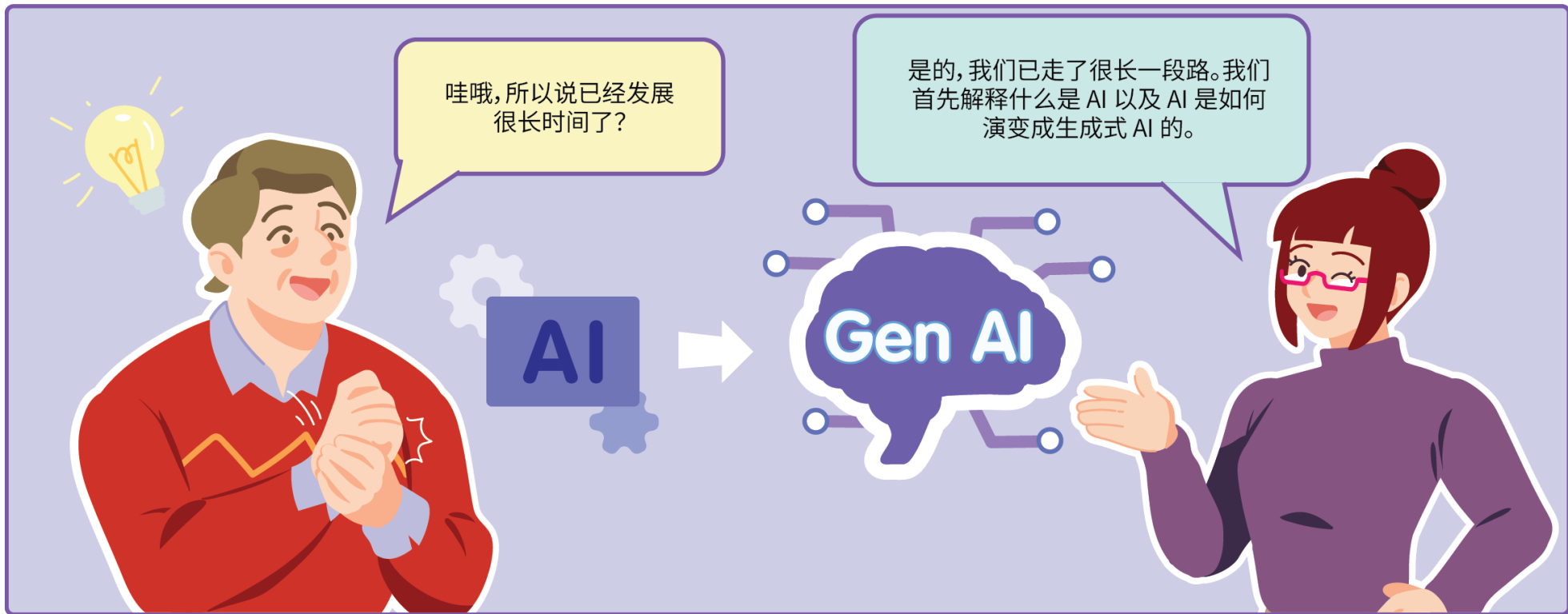
第 5 页

人工智能的演变

第 6 页

关于生成式 AI

第 8 页



什么是人工智能 (AI)?

人工智能 (AI) 是教机器模仿智能人类行为的一门科学。我们使用计算机编程教 AI 系统学习、推理、解决问题并创造。



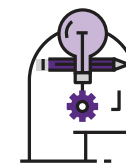
1. 学习



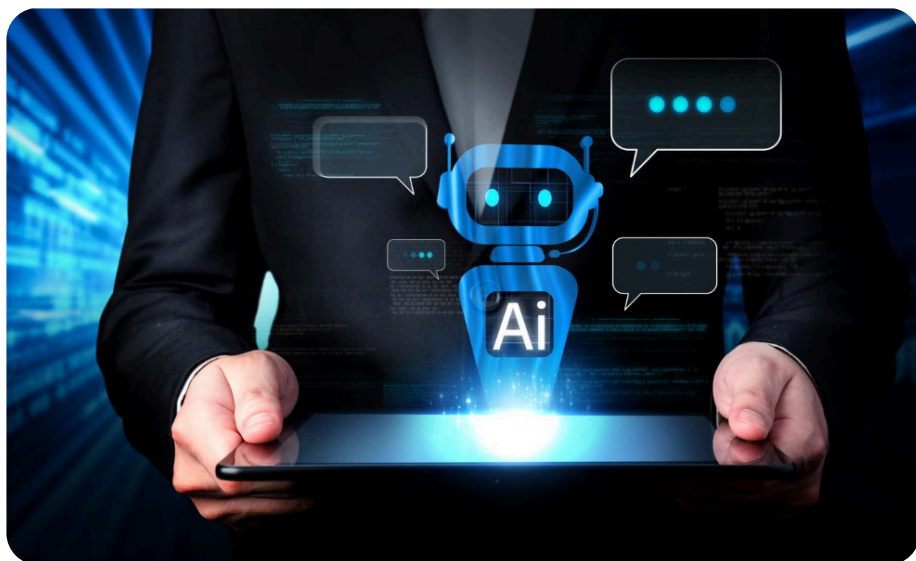
2. 推理



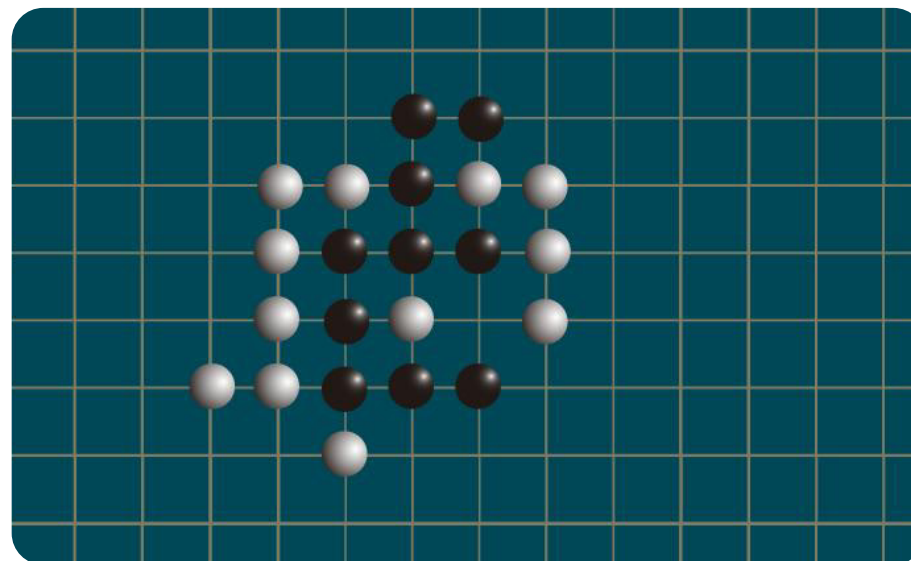
3. 解决问题



4. 创造



例如, 教计算机识别语音

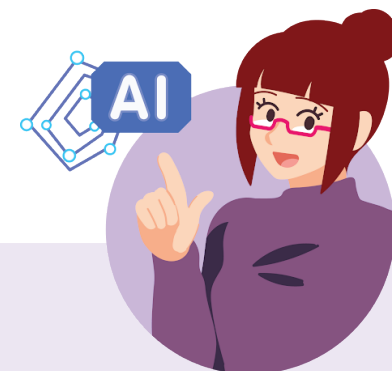


例如, 教计算机下围棋

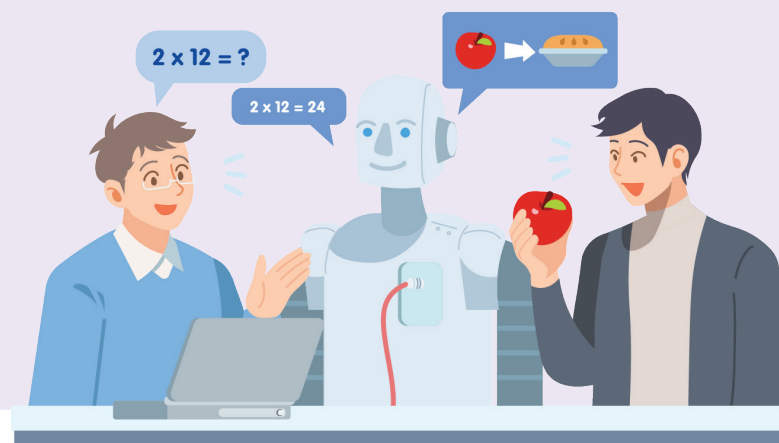
人工智能的演变



“让我们来看看人类如何学习。从一出生，我们就依赖感官收集周围的信息，并将这些信息发送到大脑进行处理。我们从错误中学习并取得新的发现，逐渐积累知识，随着时间的推移我们在做决策时会变得更加聪明。”



“同理，AI 就是教机器模仿智能人类行为的一门科学。我们使用能够学习和适应的计算机编程训练 AI 系统。AI 使用机器学习、深度学习和大语言模型等方法从海量数据中学习，识别数据内的模式和关系并理解人类语言。随着不断学习，AI 变得更加聪明，就像人类一样识别模式并作出预测和决定。”



人工智能的演变



“通过自动驾驶汽车、Siri 和 Alexa 等虚拟助手、智能家居等应用，我们已经在日常生活中体验 AI 了。”

猜一猜：

你在日常生活中还可能在哪儿遇到 AI？

A 电子邮箱垃圾邮件过滤器

B 网站上的个性化产品推荐

C 调节手机摄像头的亮度

B AI 模型接受训练，学习分析顾客的行为、偏好和购买模式，接着就能推荐/建议产品并预测顾客的购物趋势。

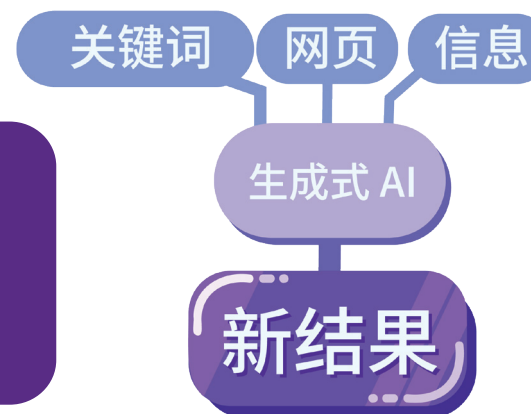
A 垃圾邮件过滤器中的 AI 模型将使用已标记的电子邮件数据进行训练。模型会逐渐知道哪些电子邮件被标记为“垃圾邮件”，哪些是合法邮件。

答案：

关于生成式 AI



“所以，到底什么是生成式 AI 呢？它是不是 AI 的分支？”



“是的。生成式 AI 是传统 AI 的一次飞跃。传统 AI 系统主要用来分析数据并进行预测，而生成式 AI 则更进一步，**能通过识别现有数据中的模式来生成新的内容。**

尽管你也可以使用生成式 AI 在网上查找信息，但它与搜索引擎不同。Google 和 Yahoo 等搜索引擎基于关键词从网页中检索现有信息，将你导引至可以找到相关信息的网站。生成式 AI 也可以找到网页上的现有信息，**但其主要用途是创造全新内容。**”



生成式 AI 可以做什么？

文本

生成新文本，例如故事、文章和诗歌。

图片

从零创造独特且想象力丰富的图片。

视频

根据脚本、提示或数据生成或编辑视频。

音乐

通过生成旋律、和声和音景来创作音乐。

代码

编写和调试各种编程语言的代码。

生成式 AI 工具示例及其能力



ChatGPT



Gemini*



Microsoft Copilot*



Meta AI*



Runway AI



Synthesia



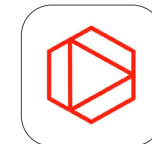
AIVA



AMPER MUSIC



Github Copilot



Tabnine



Perplexity.ai*



Jasper AI



Midjourney



DALL-E

*引用信息来源的生成式 AI 工具。

ChatGPT 和 Gemini 等生成式 AI 工具 在日常生活应用的几个示例

A 学校作业

示例：
项目研究

展示新加坡人口的年龄分布情况，以条形图呈现。

好的，以下是以条形图形式展示的新加坡人口年龄分布情况：

新加坡人口年龄分布

bar graph showing Singapore's population dis...

图中信息解读：

问一问 Gemini

使用的生成式 AI 工具：



B 工作

示例：
起草电子邮件

编写电子邮件，请老板批准请假。

尊敬的[老板姓名]：

您好！

我因[请假原因，例如：身体不适、家庭事务等]，需要请假，从[开始日期]至[结束日期]，共计[请假天数]天。在此期间，我已安排好相关工作的交接，并确保我的任务不会因此受到影响。如果有需要协助的地方，我会尽力在假期前处理好，或者安排同事协助。

恳请您批准此次请假。如有不便之处，还请谅解。

消息

问一问 Gemini

使用的生成式 AI 工具：



C 娱乐

示例：
假期计划

提供一份巴厘岛 4 天旅行的行程，并提供观地点的照片。

好的，这里有一份包含图片的巴厘岛4天旅行行程，希望能帮助你规划你的巴厘岛之旅：

巴厘岛4天行程

第一天：乌布文化之旅

- 上午：参观乌布传统市场，感受当地风情。

问一问 Gemini

使用的生成式 AI 工具：



D 幽默

示例：
讲笑话

讲一个有关猫的笑话。

有一只猫每天都在主人吃饭的时候跑来喵喵叫，主人就问它：“你怎么总是这么馋啊？”

猫回答：“谁说我馋？我只是来看看你会不会分我一口！”

结果主人没分它，猫无奈地叹了口气：“唉，这就是为什么我更喜欢老鼠的原因，它们至少会自己跑到我嘴里来。”

消息

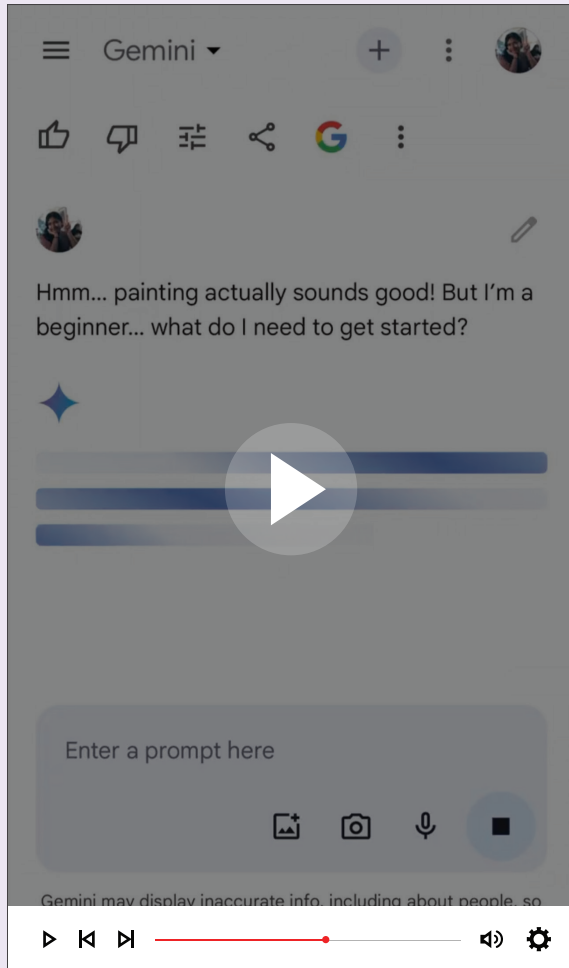
问一问 Gemini

使用的生成式 AI 工具：





生成式 AI 的实际应用



扫描QR码，观看生成式AI工作方式的 1 分钟视频！

谢谢!现在我对生成式 AI 有了更进一步了解。我如何使用这些工具呢?我应该从何处着手呢?



首先让我来分享各种生成式 AI 工具的常见特点和步骤。本次演示使用 ChatGPT 和 Gemini 这两个最常用的“文本生成”工具。



针对下一部分的学习进度, 请确保你满足以下前提条件:

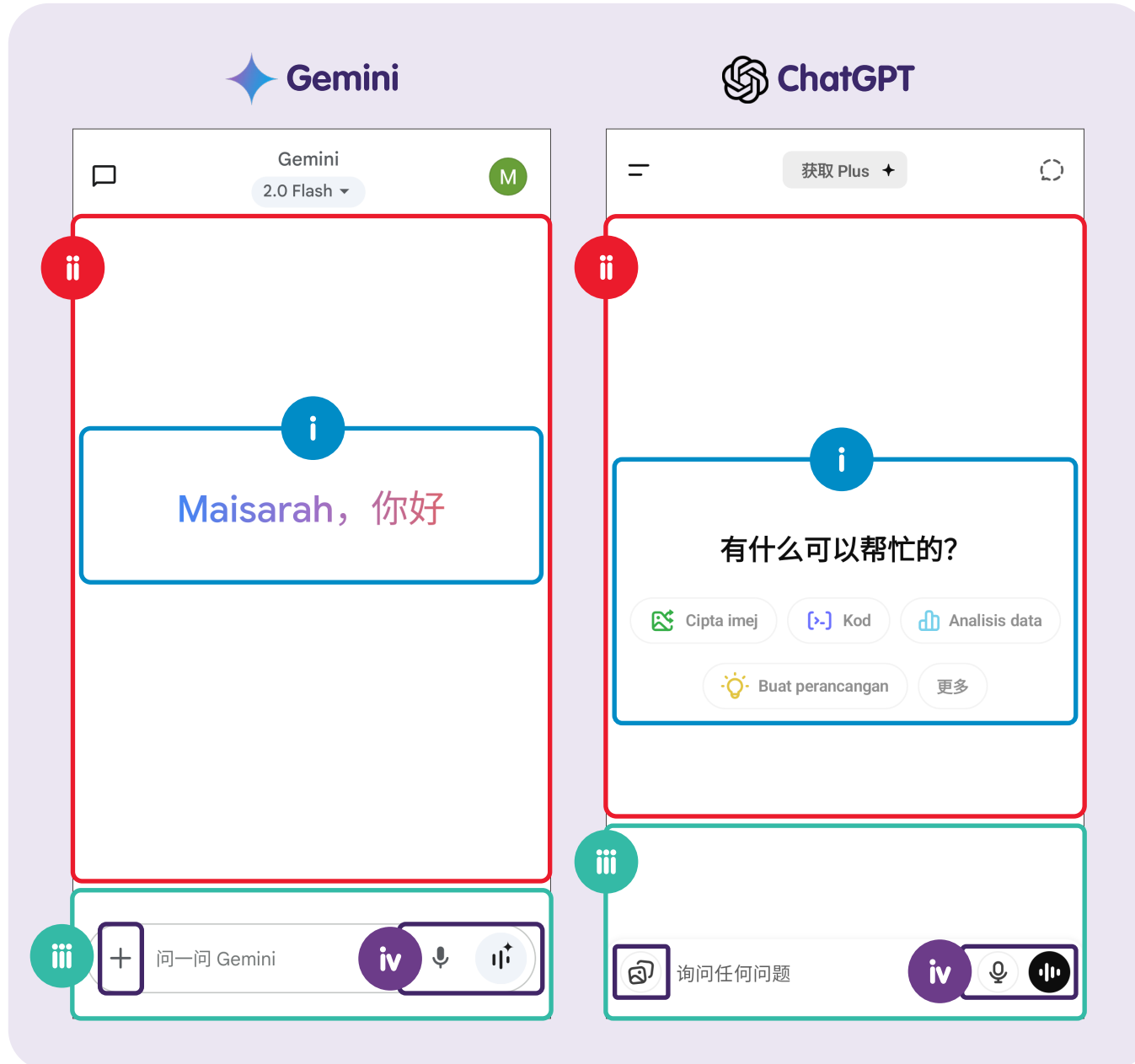
学习该应用的前提条件

学习者必须:

- 有一台连接蜂窝网络或 Wi-Fi 网络且配有摄像头的移动设备 (iOS 或 Android)。
- 知道如何在移动设备上安装应用。
- 有 Google 账号或电子邮箱。

探索生成式 AI 工具的常见特点

探索生成式 AI 工具的常见特点



- i 打招呼 and 介绍:** 应用程序可能在对话开始时向用户打招呼。
- ii 回复区域:** 应用使用文本消息/图片在这个区域回复, 用户可以阅读应用的回复。
- iii 文本输入字段:** 用户可以向应用输入指令。
- iv 语音/图片输入:** 用户可以向应用讲话和/或插入图片。

探索生成式 AI 工具的常见特点



v **聊天历史:** 用户可以查看以前的聊天。

vi **账户设置:** 用户可以调整设置, 例如语言。

学习使用生成式 AI 的 常见步骤

下载应用并注册/登录账号	第 17 页
管理设置	第 18 页
输入具有概念和结构的有用指令	第 22 页
分享/导出聊天回复	第 26 页
清空聊天历史	第 28 页

学习与不同生成式 AI 工具互动的常见步骤

下载应用并注册或登录账号。如果你的设备没有 Gemini 应用，请下载 Google  应用并浏览 gemini.google.com。

Gemini



The screenshot shows the Gemini login interface. At the top is the Google logo, followed by the word '登录' (Login). Below this, it says '请使用您的 Google 账号。' (Please use your Google account.) and provides a link '详细了解如何使用您的账号' (Learn more about how to use your account). There is a text input field for '电子邮件地址或电话号码' (Email address or phone number). Below the field is a link '忘记了电子邮件地址?' (Forgot email address?). At the bottom left is a link '创建账号' (Create account), and at the bottom right is a blue button labeled '下一步' (Next).

ChatGPT

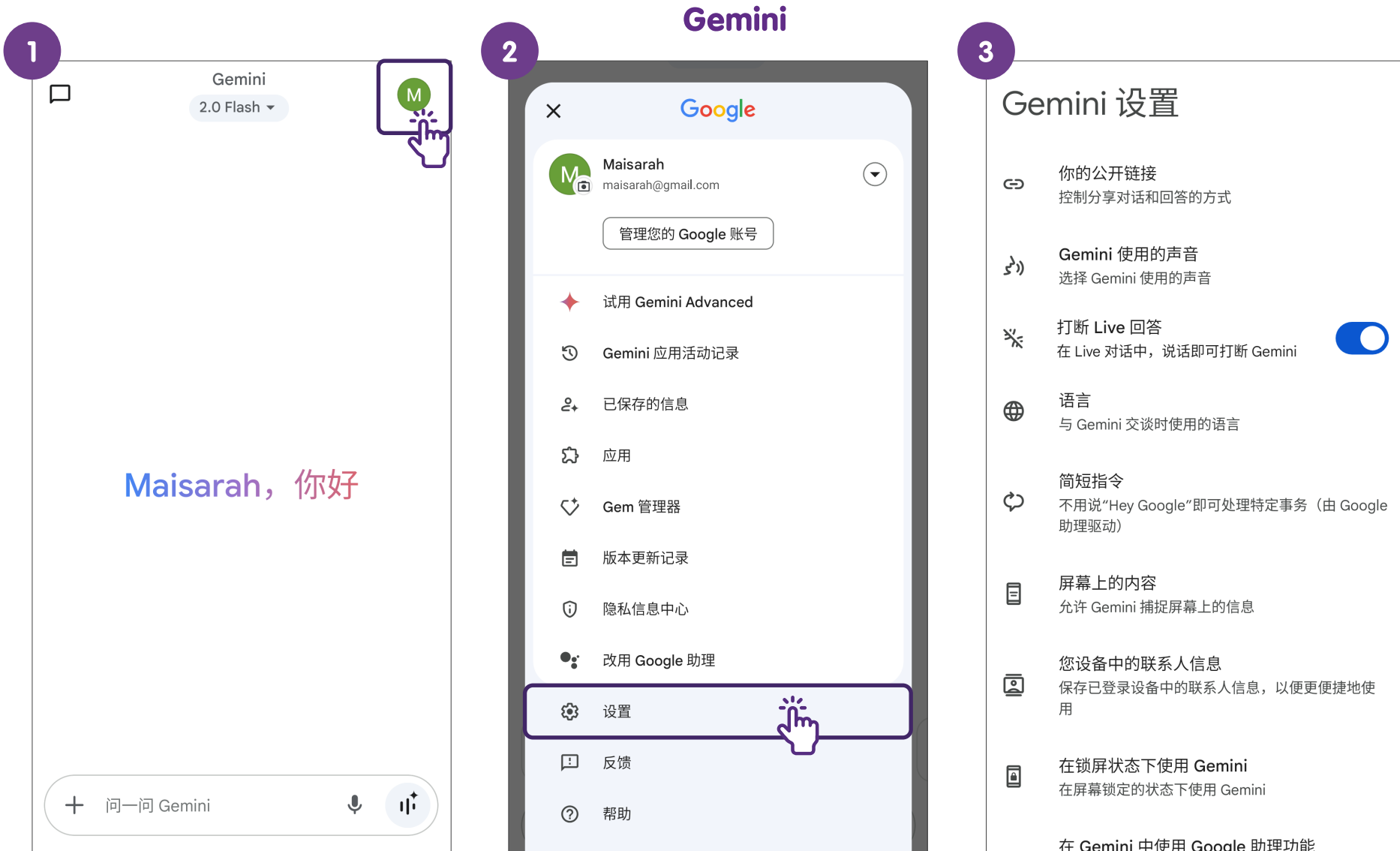


The screenshot shows the ChatGPT login interface. The background is light green with the 'ChatGPT' logo in purple. At the bottom, there is a dark grey rounded rectangle containing three buttons: 'G 继续使用 Google 登录' (Continue with Google login), '注册' (Sign up), and '登录' (Log in).

学习与不同生成式 AI 工具互动的常见步骤

管理设置

如需自定义你的工具, 点击“菜单”图标, 前往“设置”。

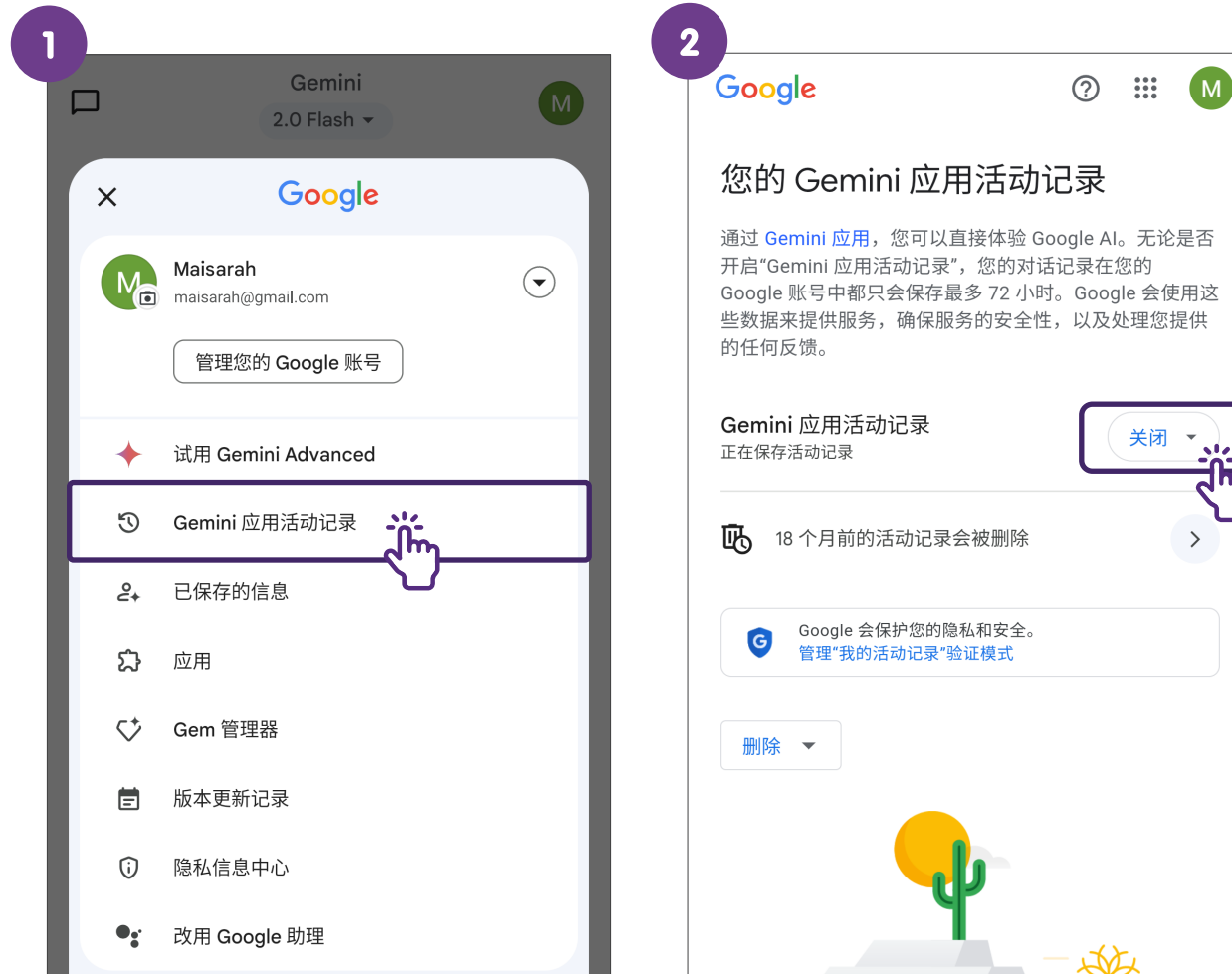


学习与不同生成式 AI 工具互动的常见步骤

管理设置

你可以关闭 Gemini 应用活动，以禁止你的数据用于训练。

Gemini



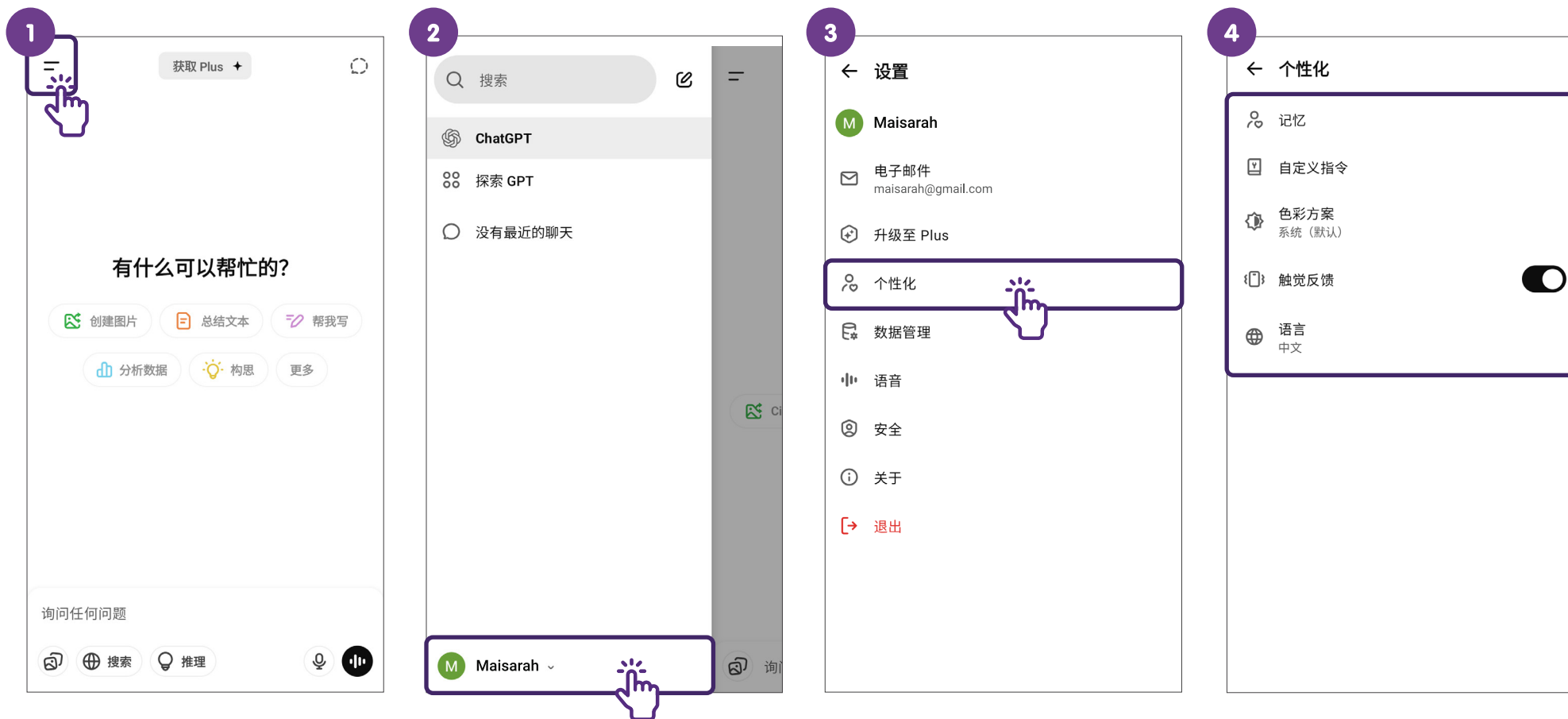
点击“关闭”。

学习与不同生成式 AI 工具互动的常见步骤

管理设置

如果你想要自定义工具, 请点击“菜单”, 然后进入“设置”。
接着点击“个性化”打开更多自定义选项。

ChatGPT



学习与不同生成式 AI 工具互动的常见步骤

管理设置

你可以关闭这两个控制选项，以禁止你的数据用于训练。

ChatGPT

1

← 设置

M Maisarah

✉ 电子邮件
maisarah@gmail.com

🛡️ 升级至 Plus

👤 个性化

数据管理

🔊 语音

🛡️ 安全

📄 关于

[→] 退出

2

← 数据管理

为所有用户改进模型

允许我们将您的内容用于训练我们的模型，这样可以优化您和其他用户的 ChatGPT 使用体验。我们将采取措施保护您的隐私。 [了解更多](#)

语音模式

包含录音

包含语音模式中的录音以训练我们的模型。“为所有用户改进模型”部涵盖了转录和其他文件。 [了解更多](#)

历史聊天记录

查看已归档的聊天

归档历史聊天记录

清除历史聊天记录

帐户

导出数据


点击“关闭”。

学习与不同生成式 AI 工具互动的常见步骤

指令指的是你向生成式 AI 工具提供的提示词，协助它创造或探索新内容。指令有三种形式：文本、语音、图片。本指南将说明如何使用这三种方法有效地输入指令。编写有效的提示是获得高质量回复的关键，我们将引导你学习并改善指令，从而获得最佳结果。

在“文本输入字段”输入你的指令，然后点击“箭头”图标。



 **简单指令：**
推荐一些我可以在附近公园进行的锻炼。

 **一个好的指令由以下 5 点组成：**

人物形象：健康乐龄专家，专注于身心健康。

任务：给出几个我能在附近公园开展的运动。

对象：我今年 65 岁。

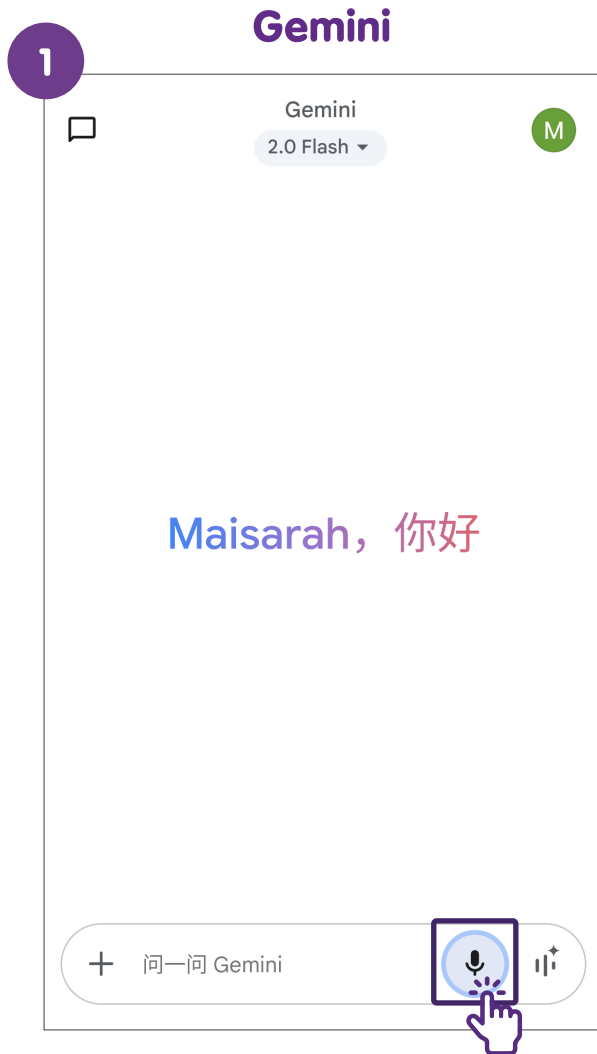
情境：我的膝盖有伤。

格式：视频或照片。

学习与不同生成式 AI 工具互动的常见步骤

使用语音，输入指令

点击“麦克风”图标，向工具说话，语音就会转化为文本。
点击“箭头”图标，发送指令。



简单指令：
推荐一些我可以在附近公园进行的锻炼。

一个好的指令由以下 5 点组成：

人物形象：健康乐龄专家，专注于身心健康。

任务：给出几个我能在附近公园开展的运动。

对象：我今年 65 岁。

情境：我的膝盖有伤。

格式：视频或照片。

学习与不同生成式 AI 工具互动的常见步骤

结合图片使用指令

点击“+”图标，然后点击“图库” / “相片”或“相机”图标，上传图片或拍摄照片，并将图片或照片作为指令发送出去。如果是新指令，则使用同样的指令概念或结构。

Gemini

1

乐龄公园运动建议
2.0 Flash

您好！很高兴能为您这位注重身心健康的乐龄人士提供一些建议。考虑到您65岁的年龄和膝盖有伤的情况，我将推荐一些在附近公园可以进行的低冲击、温和且有益的运动。这些运动旨在帮助您保持活力、增强肌肉力量和平衡感，同时尽量减少对膝盖的压力。

重要提示：在开始任何新的运动计划之前，请务必咨询您的医生或物理治疗师，以确保这些运动适合您的具体情况。如果在运动过程中感到任何疼痛，请立即停止。

以下是一些您可以在附近公园开展的运动建议，并附上相关的视觉参考（请注意，由于我是一个文本模型，无法直接提供视频或照片，但我会描述您可以搜索的关键词，以便您在网上找到相关的演示）：

1. 悠闲散步 (Brisk Walking - Modified):

- 描述：这是一种非常适合大多数乐龄人士的运动。关键在于“悠闲”和“Modified”。不要追求速

问一问 Gemini

Gemini 的回答未必正确无误，请仔细核查

ChatGPT

1

ChatGPT

考虑到您的年龄（65岁）和膝盖受伤的情况，我建议选择低冲击、关节友好的运动，以保持身体活动，同时避免膝盖进一步受损。以下是在公园适合您的运动，并附上图像展示：

1. 站立或坐姿太极拳 (Tai Chi)

太极拳动作缓慢，能够增强平衡感和核心力量，同时减少膝盖压力。您可以选择站立或坐在椅子上练习。

→ 生成示范图像

2. 轻松步行 (Gentle Walking)

放慢，保持膝盖微曲，

stance Band

询问任何问题

照片 相机 文件

搜索 推理

从该指令生成的一个 回复示例：

2

ChatGPT

我能做这个吗？

从图片来看，这是一种倒立瑜伽姿势（应该是肩倒立式 Sarvangasana）。这对核心肌群、循环系统和柔韧性有好处，考虑到您的膝盖受伤和年龄，这个动作可能并不适合您，除非您已经有多年的

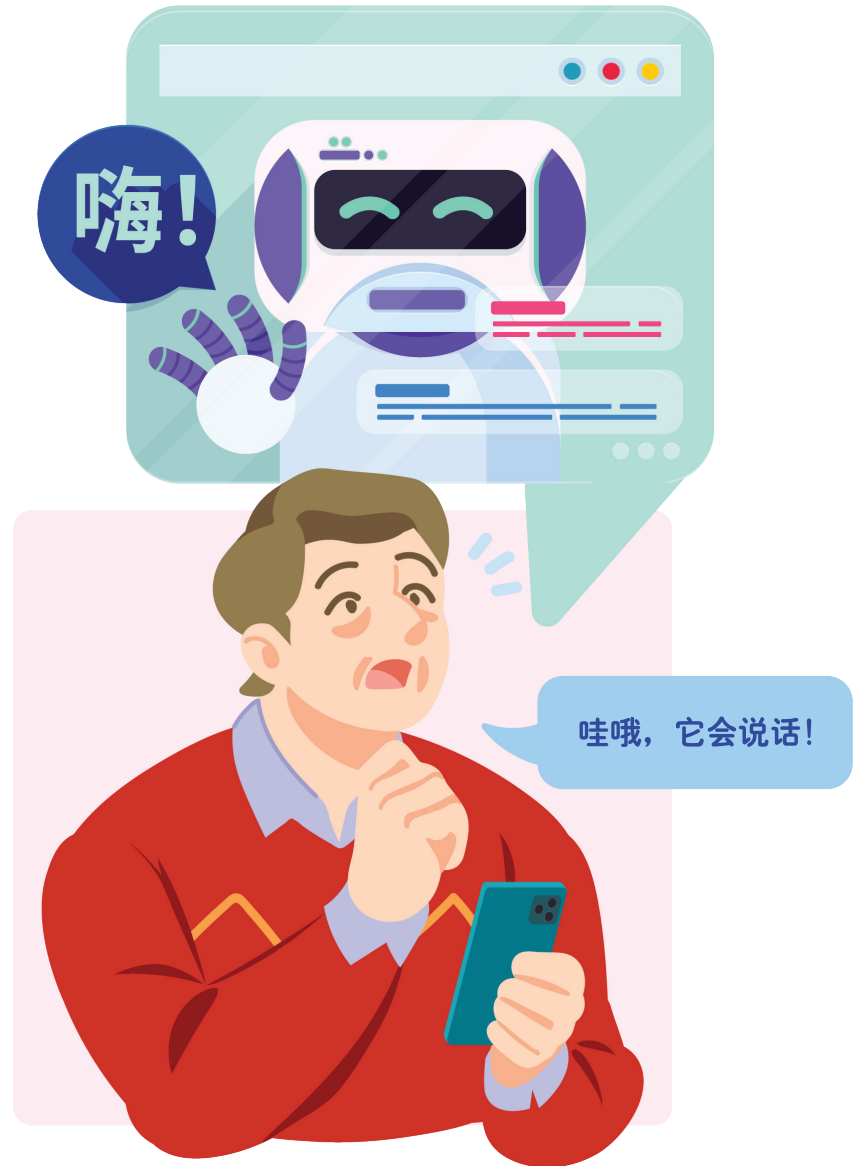
询问任何问题

搜索 推理

指令概念和结构

除了我们之前分享的 5 大组成部分外，
下面还有几个小技巧，帮助你编写好的指令：

- 1 使用自然语言**
就像你和他人交谈一样。
用完整句子表达想法。
- 2 具体地描述**
告诉生成式 AI 工具你需要它做什么。
提供尽可能多的情境。
- 3 简洁清晰**
以简洁直接的问句或陈述句开始
说明你想让生成式 AI 工具做什么。
- 4 重复并持续对话**
根据需求，微调你的指令
使用进一步指令来获得更好的回复。



学习与不同生成式 AI 工具互动的常见步骤

共享/导出回复

点击“共享”图标，然后选择你想要分享到的应用。

Gemini

1

孩子游泳学习年龄建议

2.0 Flash

能需要几个月甚至更长的时间，取决于她的适应情况。

选择游泳课程时需要注意：

- 选择有经验、有资质的儿童游泳教练。
- 选择小班教学，确保教练能够关注到每个孩子。
- 课程内容应该以培养水性和安全意识为主，循序渐进地教授游泳技巧。
- 确保游泳池的水质和环境安全卫生。

总结来说，对于您 3 岁的女儿，目前最重要的是通过轻松有趣的方式帮助她克服对水的恐惧，培养对水的兴趣。不必急于求成，等她身心发展更成熟一些，对水有了一定的适应和兴趣后，再考虑开始正规的游泳学习。

希望这些建议对您有所帮助！如果您还有其他问题，欢迎随时提问。

已完成核查 · [解读核查结果](#)

2

6. 保持耐心和积极的态度：克服恐惧需要时间和耐心。不要与其他孩子比较，关注她自己的进步，并给予持续的鼓励。

针对您 3 岁的女儿，目前更推荐以亲子游泳或者在您的陪伴下进行玩水活动为主，让她在轻松愉快的氛围中熟悉水性，消除恐惧感。等到她稍微大一些，对水的恐惧有所减轻，并且具备一定的理解能力和配合能力时，再考虑正式的游泳课程。

最重要的是，让您的女儿在学习游泳的过程中感受到快乐和安全。祝您女儿早日爱上游泳！

Sharing link

公开链接：孩子游泳年龄与恐惧
<https://g.co/gemini/share/b7dad57c7b38>

Julia Addam Joshua Amelia Amy

Quick Share WhatsApp Messages Gmail Chat Instagram Direct

学习与不同生成式 AI 工具互动的常见步骤

共享/导出/回复

点击“3 个点”图标, 然后选择“共享”。然后点击“共享链接”, 接着选择你希望分享到的应用。

ChatGPT

1 假设自己是关注身心健康的健康乐龄专家。给出几个我能在附近公园开展的运动。我今年 65 岁。我的膝盖有伤。以视频或照片展示。

考虑到您的年龄和膝盖的状况, 我推荐一些适合在公园进行、低冲击力的锻炼, 既有助于维持健康, 也不容易对膝盖造成负担。这些运动还可以改善平衡、灵活性和心肺健康:

1. 步行 (Walking)

- **建议:** 步行是简单又有效的低冲击运动。可以在平坦的步道上步行, 注意步幅稳健, 不用走太快。若膝盖有伤, 可以使用步行器。

2 假设自己是关注身心健康的健康乐龄专家。给出几个我能在附近公园开展的运动。我今年 65 岁。我的膝盖有伤。以视频或照片展示。

考虑到您的年龄和膝盖的状况, 我推荐一些适合在公园进行、低冲击力的锻炼, 既有助于维持健康, 也不容易对膝盖造成负担。这些运动还可以改善平衡、灵活性和心肺健康:

1. 步行 (Walking)

- **建议:** 步行是简单又有效的低冲击运动。可以在平坦的步道上步行, 注意步幅稳健, 不用走太快。若膝盖有伤, 可以使用步行器。

您在共享链接后发送或收到的消息将不会共享。知道该 URL 的任何人都能查看共享聊天。

收件人将无法查看您的自定义个人资料。

假设自己是关注身心健康的健康乐龄专家。给出几个我能在附近公园开展的运动。我今年 65 岁。我的膝盖有伤。以视频或照片展示。

考虑到您的年龄 (65 岁) 和膝盖受伤的情况, 我建议选择低冲击、关节友好的运动, 以保持身体活动, 同时避免膝盖进一步受损。以下是在公园适合您的运动, 并附上图像展示:

Sharing link

公园运动建议
<https://chatgpt.com/share/67e4d573-1958-800c-82c8-792c6c35015c>

Julia Addam Joshua Amelia Amy

Quick Share WhatsApp Messages Gmail Chat Instagram Direct

学习与不同生成式 AI 工具互动的常见步骤

清空聊天历史

如果你想要清除聊天记录, 长按对话标题然后选择“删除”。

Gemini



ChatGPT



与 Gemini 聊天

学习使用生成式 AI 工具的常见步骤后，现在你可以一步步学习如何与 Gemini 聊天进行完整的对话。

输入指令	第 30 页
编辑指令	第 31 页
显示草稿	第 32 页
Google 查询	第 33 页
修改回复	第 34 页

与 Gemini 聊天 - 输入指令

举个例子，你可以问 Gemini：“我是个母亲，有个 3 岁的女儿，小孩子开始学习游泳的最佳年龄是几岁？”

记得酌情运用指令的 5 大组成部分。

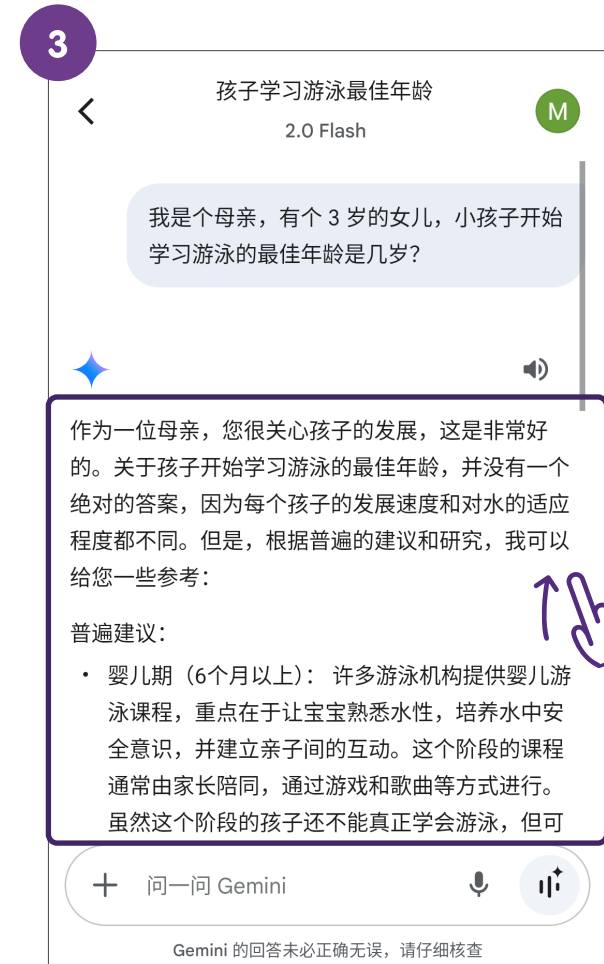


输入指令的 3 种方式:

- A. 在文本输入字段中输入文本。
- B. 点击“麦克风”图标，对工具讲话。
- C. 点击“相机”图标，拍照或插入图片。



点击“箭头”图标。



接着系统就会生成回复。

与 Gemini 聊天 - 编辑指令

如果你想修改对 Gemini 的指令，你可以编辑指令，Gemini 将重新生成回复。

Gemini

1

孩子学习游泳最佳年龄

2.0 Flash

我是个母亲，有个 3 岁的女儿，小孩子开始学习游泳的最佳年龄是几岁？

作为一位母亲，您很关心孩子的发展，这是非常好的。关于孩子开始学习游泳的最佳年龄，并没有一个绝对的答案，因为每个孩子的发展速度和对水的适应程度都不同。但是，根据普遍的建议和研究，我可以给您一些参考：

普遍建议：

- 婴儿期（6个月以上）：许多游泳机构提供婴儿游泳课程，重点在于让宝宝熟悉水性，培养水中安全意识，并建立亲子间的互动。这个阶段的课程通常由家长陪同，通过游戏和歌曲等方式进行。虽然这个阶段的孩子还不能真正学会游泳，但可

问一问 Gemini

Gemini 的回答未必正确无误，请仔细核查

如果你想修改指令，
点击指令即可。

2

孩子学习游泳最佳年龄

2.0 Flash

我是个母亲，有个 3 岁的女儿，小孩子开始学习游泳的最佳年龄是几岁？

复制

修改

作为一位母亲，您很关心孩子的发展，这是非常好的。关于孩子开始学习游泳的最佳年龄，并没有一个绝对的答案，因为每个孩子的发展速度和对水的适应程度都不同。但是，根据普遍的建议和研究，我可以给您一些参考：

普遍建议：

- 婴儿期（6个月以上）：许多游泳机构提供婴儿游泳课程，重点在于让宝宝熟悉水性，培养水中安全意识，并建立亲子间的互动。这个阶段的课程通常由家长陪同，通过游戏和歌曲等方式进行。虽然这个阶段的孩子还不能真正学会游泳，但可

问一问 Gemini

Gemini 的回答未必正确无误，请仔细核查

点击“钢笔”修改图标，编辑指令。

3

孩子游泳学习年龄建议

2.0 Flash

我是个母亲，有个 3 岁的女儿，小孩子开始学习游泳的最佳年龄是几岁？她害怕水。

您好！很高兴为您解答关于孩子学习游泳的问题。

关于孩子开始学习游泳的最佳年龄：

一般来说，4-6 岁被认为是孩子开始学习游泳的理想年龄。这个年龄段的孩子通常具备以下条件：

- 理解能力和配合度提高：他们更容易理解教练的指令，并且能够更好地配合完成动作。
- 身体协调性发展：他们的肢体协调性和平衡感逐渐成熟，更容易掌握游泳的基本技巧。
- 对水的适应能力增强：虽然您的女儿目前害怕水，但随着年龄增长，通过循序渐进的引导，她

问一问 Gemini

Gemini 的回答未必正确无误，请仔细核查

接着系统将重新生成回复。

与 Gemini 聊天 - 显示草稿

输入指令后，Gemini 将生成几个草稿。你可以从中选择最好的草稿，然后继续与 Gemini 聊天。

Gemini



点击“⋮”图标，然后选择“其他草稿”。

向右滑动，查看更多草稿。选择最适合你的草稿。

与 Gemini 聊天 - Google 查询

Gemini 有个按钮，方便你核查回复或者在网上寻找更多资源。你点击“Google 查询”后，Gemini 会给出 Google 搜索的建议。你可以点击相应链接，浏览网站或阅读更多信息。

1

女儿游泳最佳年龄探讨

2.0 Flash

因此，对于您 3 岁的女儿，现在可以考虑让她参加一些亲子适应水性的课程，帮助她熟悉水。等到 4 岁左右，她就可以开始学习正式的游泳技巧了。

最重要的是要选择一个有资质、经验丰富的游泳教练，并确保学习过程对您的女儿来说是积极和有趣的。这样才能帮助她建立对水的信心，并培养一项重要的生活技能。

已完成核查 · [解读核查结果](#)

👍 🗨️  📄 ⋮

搜索相关主题

+ 问一问 Gemini

Gemini 的回答未必正确无误，请仔细核查

向下滚动就能看到“Google”图标，点击该图标。

2

Gemini

女儿游泳最佳年龄探讨

2.0 Flash

- 6 个月到 3 岁: 这个年龄段的孩子可以参加亲子游泳课程。这些课程的主要目的是让孩子熟悉水性，学习一些基本的水中安全技能，例如在水中闭嘴和把脸浸入水中。这也能促进亲子间的互动。研究甚至表明，早期游泳可能对 3-5 岁孩子的身体、认知和语言能力有益。然而，这个年龄段的婴儿不具备独立游泳或在紧急情况下做出适当反应的能力。
- 4 岁及以上: 这个年龄段的孩子通常能够更好地掌握游泳的基本技巧，例如漂浮和游向特定目标。研究表明，大约从 4 岁开始，无论孩子何时开始上课，他们都能掌握水性和基本的游泳动作技能。
- 没有绝对的最佳年龄: 虽然 4 岁是一个普遍被认可的开始学习游泳技巧的年龄，但每个孩子的发展速度不同。有些孩子可能更早或更晚才准备好。
- 持续性很重要: 无论孩子何时开始学习游泳，重要的是要坚持长期学习，直到他们真正掌握在水中

+ 问一问 Gemini

Gemini 的回答未必正确无误，请仔细核查

Google 搜索建议将高亮显示。点击“箭头”。

3

女儿游泳最佳年龄探讨

2.0 Flash

闭嘴和把脸浸入水中。这也能促进亲子间的互动。研究甚至表明，早期游泳可能对 3-5 岁孩子的身体、认知和语言能力有益。然而，这个年龄段的婴儿不具备独立游泳或在紧急情况下做出适当反应的能力。

- 4 岁及以上: 这个年龄段的孩子通常能够更好地掌握游泳的基本技巧，例如漂浮和游向特定目标。研究表明，大约从 4 岁开始，无论孩子何时开始上课，他们都能掌握水性和基本的游泳动作技能。
- 没有绝对的最佳年龄: 虽然 4 岁是一个普遍被认可的开始学习游泳技巧的年龄，但每个孩子的发展

🟢 Google 搜索找到了类似内容，例如:

www.royallifesaving.com.au

Some evidence suggests swimming lessons improve swimming ability and behaviour around the pool in younger children (between two and f...

这项核查是否有帮助?

👍 🗨️

点击查询条目，你将进入对应网站。

与 Gemini 聊天 - 修改回复

你可以选择全部或部分修改回复，以获得你期望的结果。你可以使用这个功能缩短、加长、简化回复，或者让回复的语气变得口语化或专业化。为此，点击“:”图标。选择“修改回答”，查看你的选择范围。



向下滚动并点击图标。
选择“修改回答”。

选择一个选项。

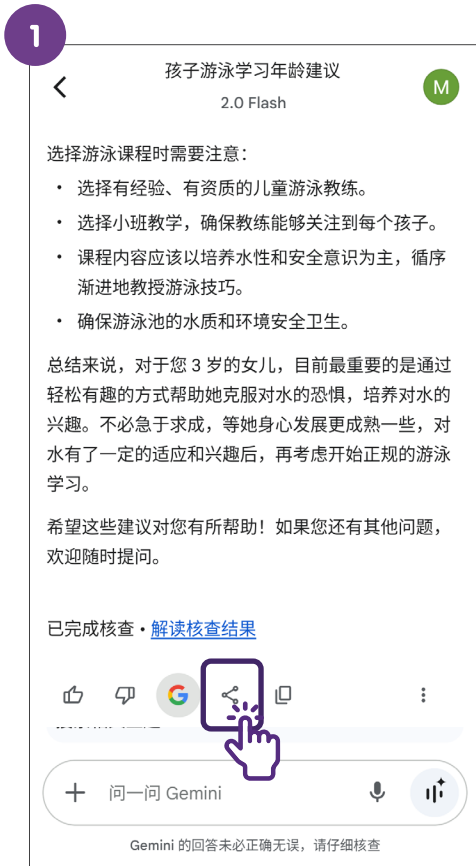
修改回复

你可以这样修改回复:

- **调整长度:** 点击“简短一点”或“详尽一点”。
- **简化语言:** 点击“简单一点”。
- **调整语气:** 点击“随意一点”或“专业一点”。

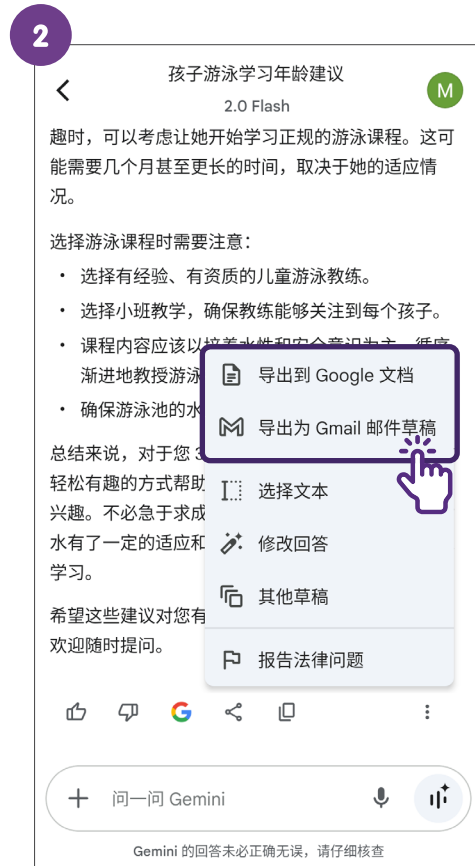
与 Gemini 聊天 - 导出回复并清空聊天历史

导出回复



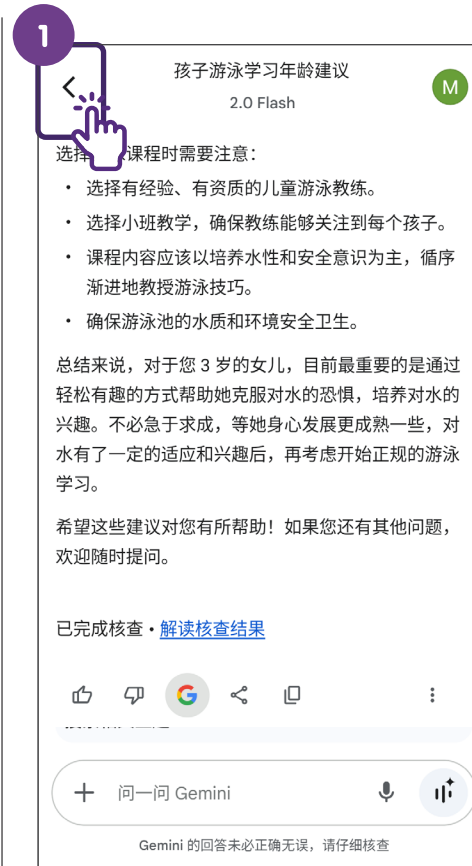
向下滚动并点击图标。

Gemini



如果你希望以链接的形式分享，则选择“创建公开链接”。你还可以选择“导出到 Google 文档”或者让回复以“导出为 Gmail 邮件草稿”的形式出现。

清空聊天历史



点击“后退”按钮。



点击你想要清除的聊天，然后选择“删除”。

实践活动!

测验时间：哪个指令更好？

第 37 页

自己试试！

第 39 页



测验时间!

哪个指令更好，A 还是 B?

1 你希望为 5 岁的女儿制定周度健康餐饮计划，但没有思路。

指令 A

我是一个妈妈，希望为挑食的 5 岁女儿制定周度健康饮食计划。生成饮食计划，说明每天的早餐、午餐、晚餐和零食选项，以要点的形式体现。

指令 B

提供几个为女儿烹饪食物的思路。

测验时间!

哪个指令更好，A 还是 B?

1 你希望为 5 岁的女儿制定周度健康餐饮计划，但没有思路。

指令 A

我是一个妈妈，希望为挑食的 5 岁女儿制定周度健康饮食计划。生成饮食计划，说明每天的早餐、午餐、晚餐和零食选项，以要点的形式体现。

指令 B

提供几个为女儿烹饪食物的思路。

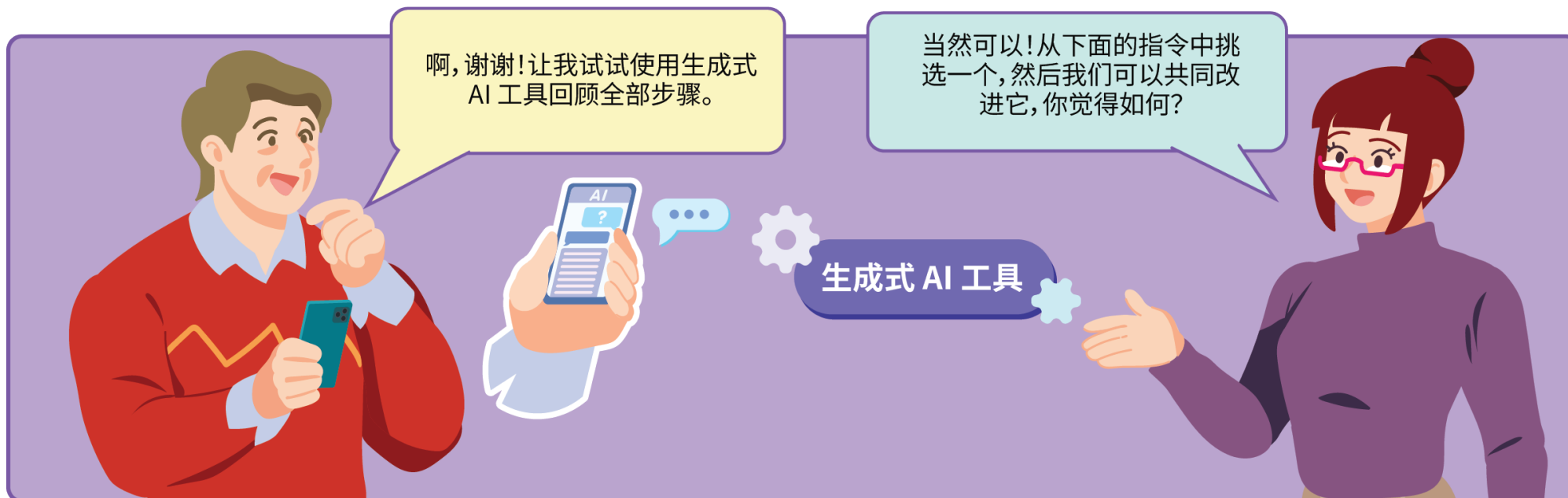
人物形象

情境

对象

任务

格式



自己试试!

从下面挑选一个, 尝试使用如下结构改善指令:

人物形象

情境

对象

任务

格式

- 1 我想学习绘画。给我一些入门指导。显示一幅绘画示例的图片。
- 2 帮我想出几个为朋友组织生日派对的有趣思路。显示几幅图片, 说明装饰派对的思路。

自己试试!

人物形象

情境

对象

任务

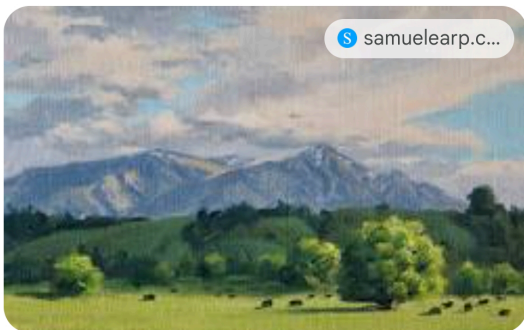
格式

1

建议的指令:

假设你是我的绘画导师，我想学习绘画，没有绘画经验，主要想关注技巧以及容易获取的学习材料。提供简单绘画项目的逐步指南，包括材料清单、说明以及入门技巧。显示一幅绘画示例的图片。

Here's a simple landscape painting as an example:



simple landscape painting with a tree on a hill and a blu...

Tips for Beginners:

- Don't be afraid to make mistakes.

2

建议的指令:

假设你是活动策划人。我要为最好的朋友组织一场生日派对。她最喜欢潜水、看喜剧、和自己的狗狗玩耍。帮我构思我们可以为这场生日派对设计的有趣主题和活动。以要点形式呈现。给我一些派对装饰创意的图片。



Laugh Out Loud Comedy Night birthday party decor...

3. Paw-some Pup Party

- **Decorations:**
 - Dog-themed decorations like paw

这些图片是根据英文指令而生成的。根据所使用的语言和可供使用的图片，回复可能有所不同。

自己试试!

理解并管理生成式 AI 的风险

保护安全：辨别生成式 AI 的风险 第 43 页

保持机警：管理生成式 AI 风险的策略 第 48 页

用生成式 AI 获得乐趣！ 第 52 页

我需要向你强调几个重要的事实。生成式 AI 虽然用处很多,但也有风险和挑
战,需要我们对和预防。

感谢提醒!
需要注意的关键小技巧是什么?



让我来分享与生成式 AI
相关的几个风险。

AI

警告

保护安全：辨别生成式 AI 的风险

1 数据隐私的担忧

你不应该在指令中使用敏感信息，包括个人或公司的数据。分享此类信息可能通过你意想不到的方式被意外使用。

2 幻觉和非故意伤害

AI 幻觉是指生成式 AI 模型生成不准确的信息，但将其呈现为正确的信息。这可能以多种方式对用户造成问题：

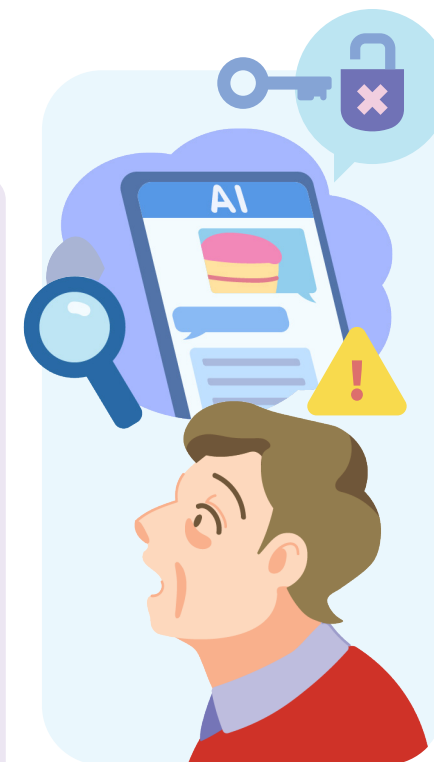
- **错误信息：**用户可能会相信并依据虚假信息作出行动。
- **用户伤害：**不准确意见造成的伤害风险（即相信虚假的医疗和财务建议）。

✘ 不准确的意见

✦ AI 概述

了解更多 ⋮

医生推荐女性在孕期每天吸 2-3 根烟。



3 版权问题

- 因为技术迅速进展，因此我们很难确定 AI 生成的内容归属权。
- 避免使用可能是抄袭现有作品的 AI 输出内容。
- 如有疑问，征求原创作者的许可并引用数据来源。

4 散播虚假信息

- 生成式 AI 可能产生不真实的信息或误导性内容。
- 它可能会制作以假乱真的虚假新闻文章、视频或者图片。

什么是深度伪造（Deepfakes）？

- 深度伪造是看起来非常真实的虚假图片、视频和声音。
- 深度伪造也可能被用来制造看起来可信的骗局，利用人们的信任和个人信息。



保护安全：辨别生成式 AI 的风险

生成式 AI 虚假信息的 5 种常见类型：

1 文本

模仿某人的写作风格产生虚假文本，用来散播虚假信息。

× 虚假信息

泰坦尼克号的唯一幸存者是谁？

🔗 泰坦尼克号的唯一幸存者是一名叫威廉·阿彻的年轻舱务员。船沉后，他奇迹般地漂浮在一扇大木门上得以生还。尽管海水极其冰冷，但三天后，他被一艘经过的船发现，虽奄奄一息但仍活着。他的非凡经历成了传奇，他活到了103岁，向后代讲述了他的故事。

2 视频

通过换脸技术制作看起来真实的视频，往往用于娱乐目的或散播虚假信息。

扫描下方二维码，查看示例：



3 图片

编辑图片以改头换面，往往广泛用在社交媒体上。

× 虚假



4

音频

制作模仿某人声音的音频，往往用于诈骗。

扫描下方二维码，
查看示例：



5

实况/直播

生成即时音频和视频文件，往往用于沉浸式体验或控制他人。

扫描下方二维码，
查看示例：





我们如何抵御这些风险？

可以使用新加坡国家图书馆管理局 (NLB) S.U.R.E. 框架来识别伪造迹象，或者使用新加坡网络安全局 (CSA) 提供的小技巧分析视听素材。

S.U.R.E.

保持机警：管理生成式 AI 风险的策略

如何辨别 AI 生成的错误信息



查看信息源头。源头是否可信？

确保信息来源可信可靠（即，正式报纸或著名的新闻网站）。

- 查看伪造迹象
示例：AI 聊天机器人可能包含这样的句子“作为 AI 语言模型……”
- 核查文章中引用的所有参考资料，验证这些资料真的存在。众所周知，聊天机器人会编造表面上看起来真实的信息。
- 验证其作者是真实存在的人。



充分了解你正在阅读的内容。搜索并明辨信息。

寻找事实而非观点。对个人偏见有所保留。

- 并非所有 AI 生成的内容都是“虚假新闻”。努力了解更广泛的情境及其意图，例如该信息是要告知他人信息、劝说他人还是误导他人？
- 请注意，随着技术的进步，即使是像摄影评委这样的专家也未能成功检测到 AI 生成的图像。
- AI 生成的错误信息是个不断变化的挑战，面对新的进展，要保持警惕、与时俱进、适应新情况。

保持机警：管理生成式 AI 风险的策略

如何辨别 AI 生成的错误信息



深入挖掘，不要止步于最初的来源。
全面调查再下结论。核查并对比不同信息来源。

- **深入挖掘**
使用可疑内容为题进行网上搜索，查看新闻或其他可信网站中是否提到该内容。查找至少两个可信的消息来源进行确认。
- **学习使用 AI 工具**，帮助确认 AI 生成的文本和图片。举个例子，前往 <https://go.gov.sg/nlb-sure-genai>，然后点击“AI 事实核查工具”。
- **常规事实核查技巧仍然很重要。**在 AI 工具不奏效的情况下，简单的 Google 搜索可能会揭示真相。



找到平衡点。践行公正的判断。
从不同角度辨别。每个故事至少有两面。

- **凡事有两面**
一些帖子可能有偏见，不能反映实际情况。故事可能有另一面。
- **践行批判性思维**，时刻抱持怀疑。
- **寻找不一致处或者冲突的信息。**

保持机警：管理生成式 AI 风险的策略

如何辨别 AI 生成的错误信息
分析视听素材，辨别深度伪造。

视听素材

描述

1 面部特征

- 面部边缘、面部特征或侧面轮廓模糊。
- 面部特征周围分辨率不均衡且阴影不自然。
- 五官周围边缘不自然。

2 表情和眼部运动

- 眨眼不自然或缺乏眨眼。
- 眼睛内光线反射不一致。
- 面部表情不自然。

3 肤质或肤色

- 肤色不自然或不一致。
- 分辨率和肤质有差异。

4 背景一致性

- 背景模糊、失焦或者扭曲。

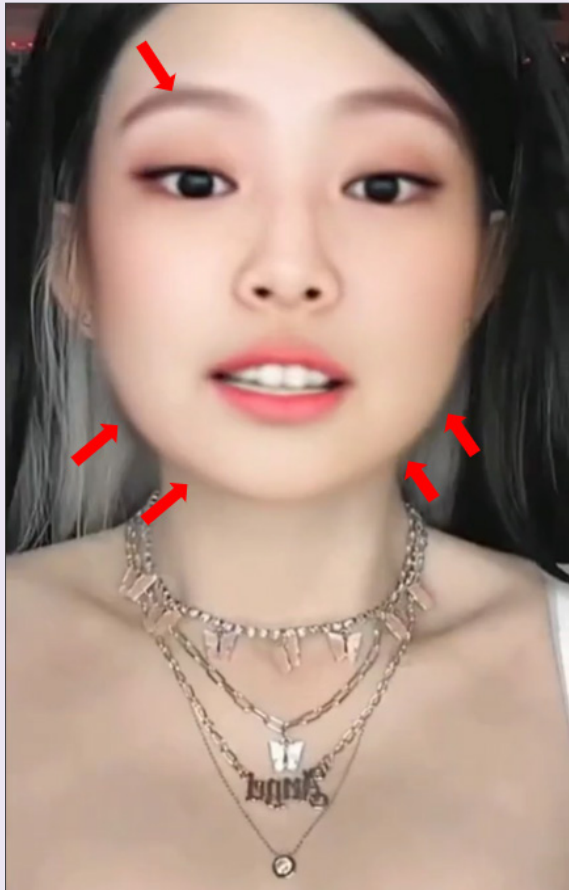
5 音画的一致性

- 口型与语音不同步。
- 音调平平，没有起伏。
- 背景噪音不协调。

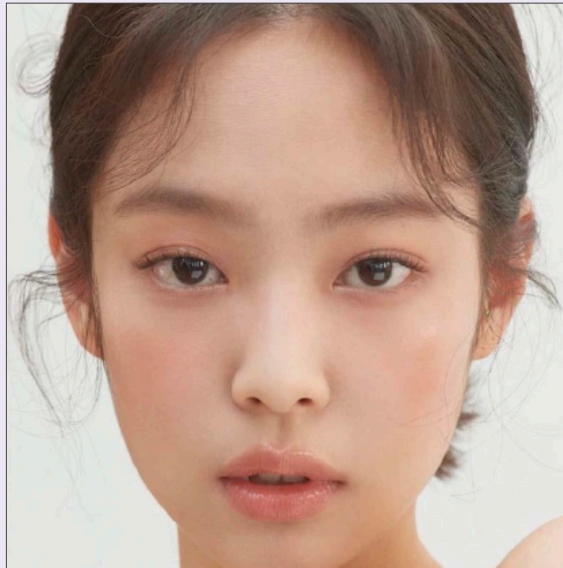
保持机警：管理生成式 AI 风险的策略

如何辨别 AI 生成的错误信息
示例：辨别深度伪造的视听素材

考察视频的音频/视觉元素



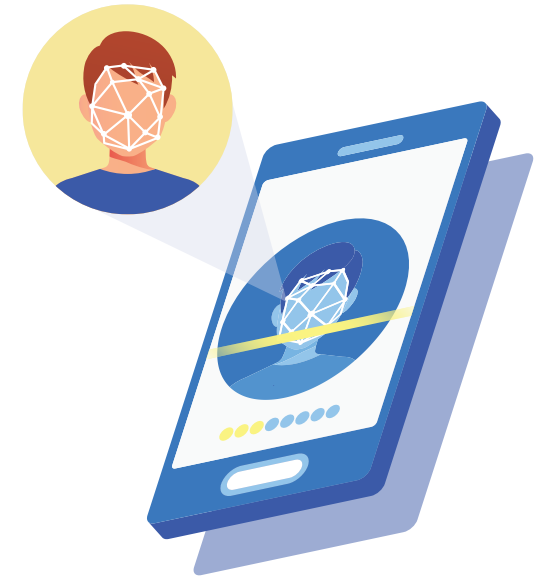
TikTok 用户表演 Jennie 换脸
(K-Pop 女团 BlackPink 成员)。
视频来自 TikTok。



图片摘自 vogue.sg 以进行对比。

明显区域：

- 眉毛缺少轮廓。
- 下颌轮廓与原图不同。
- 面部边缘周围不一致且有轻微的模糊。
- 面部分辨率与身体的不同部分分辨率不同。



尝试辨别这些视听素材！
扫描以下QR码，
观看视频：



用生成式 AI 获得乐趣!

通过 NLB Kahoot 上的在线测验，测试你发现 AI 生成图片的能力。

扫描以下QR码，接受挑战!



用生成式 AI 获得乐趣!



感谢这节生成式 AI 课程!我学到了很多东西。
我很期待接下来自行深入探索更多内容。

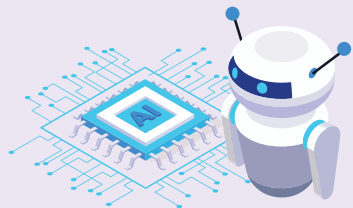
不客气。好好享受你的生成式 AI 之旅吧!



了解生成式 AI 的 5 个要点

1 生成式 AI 是一类 AI 技术

生成式 AI 是 AI 的一个分支，主要通过从现有数据学习而创造新内容。传统 AI 旨在基于数据作出预测和决定，而生成式 AI 则更进一步，能生成原创内容。生成式 AI 可以像人一样与你互动，但它不是人。它只是一种 AI 技术。



2 生成式 AI 可以创作广泛的内容

- 生成式 AI 能够根据你提供的提示创作新内容，例如文本、图片和视频。
- 举个例子，你可以使用生成式 AI 起草电子邮件、制定健康饮食计划、创作音乐或者制作视频。输出的可能性非常广泛，但质量则取决于你引导 AI 的好坏程度。



3 生成式 AI 自带风险

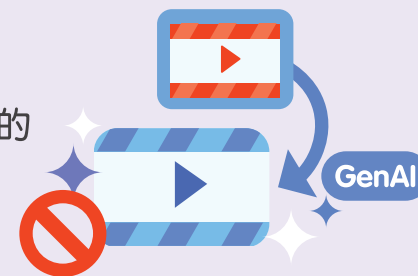
隐私

在网上分享个人信息时要保持谨慎，因为生成式 AI 如果未经安全处理，则可能导致个人信息的滥用。



版权

避免使用 AI 制作或分享侵犯版权的内容。注明原创作者，负责任地使用其内容。



虚假信息

生成式 AI 能够生成以假乱真的虚假信息内容，例如深度伪造的内容，导致虚假信息传播。

幻觉

生成式 AI 有时会产生看起来可信但实际虚假的内容。



4 保护安全：辨别生成式 AI 的风险

使用新加坡国家图书馆管理局的 S.U.R.E 框架评估网上内容：

- S** • 核查来源 (SOURCE)
- U** • 理解 (UNDERSTAND) 内容
- R** • 搜索 (RESEARCH) 真实性
- E** • 从不同角度评估 (EVALUATE)



5 保护安全：辨别生成式 AI 的风险

使用改编自新加坡网络安全局的小技巧，分析视听素材：

- 检查不自然的面部特征、表情和眼部运动。
- 查看肤质的不一致和肤色的异常。
- 确保背景一致性和音画同步性。



真实视频



深度伪造

随着生成式 AI 的进化，它会越来越影响我们的日常生活，提供新的便利，但也有潜在的风险。你要与时俱进，负责任地使用生成式 AI，最大限度地提高其效益，同时将风险降至最低。

编写有效提指令的 5 个小技巧



5

个小技巧

1 使用下面组成部分构造提示:

人物形象

情境

对象

任务

格式

2 使用自然语言

向我解释……

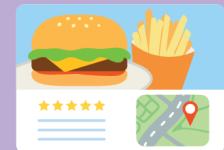
当然可以! 这是……

3 具体地描述

推荐附近 5 星评价的最棒汉堡餐厅?



当然可以, 这是餐厅推荐.



4 简洁清晰

搜索……

如何……

解释……

5 重复并持续对话

能否解释……

当然可以, 这是……

举例说明……

想获取更多信息和寻找离
您最近的数码转型社区援
助站，请联系：

资讯通信媒体发展局联系中心

热线：+65 6377 3800

反馈：go.gov.sg/imda-feedback

网站：digitalforlife.gov.sg



请扫描下方二维码
访问《数码益终身》
门户网站。

© 2026 资讯通信媒体发展局（IMDA）版权所有未经IMDA明确许可，不得使用或复制此材料的任何内容。与本指南相关的内容也可能受到版权保护，这并不限于：文档、PPT简报、图像、音频或视频。未经授权，禁止保留、复制、转载或修改受版权保护的材料。

此资源参考了 Google LLC's Gemini Academy, Cyber Security Agency of Singapore, National Library Board 和 ChatGPT 平台上的公开内容。