

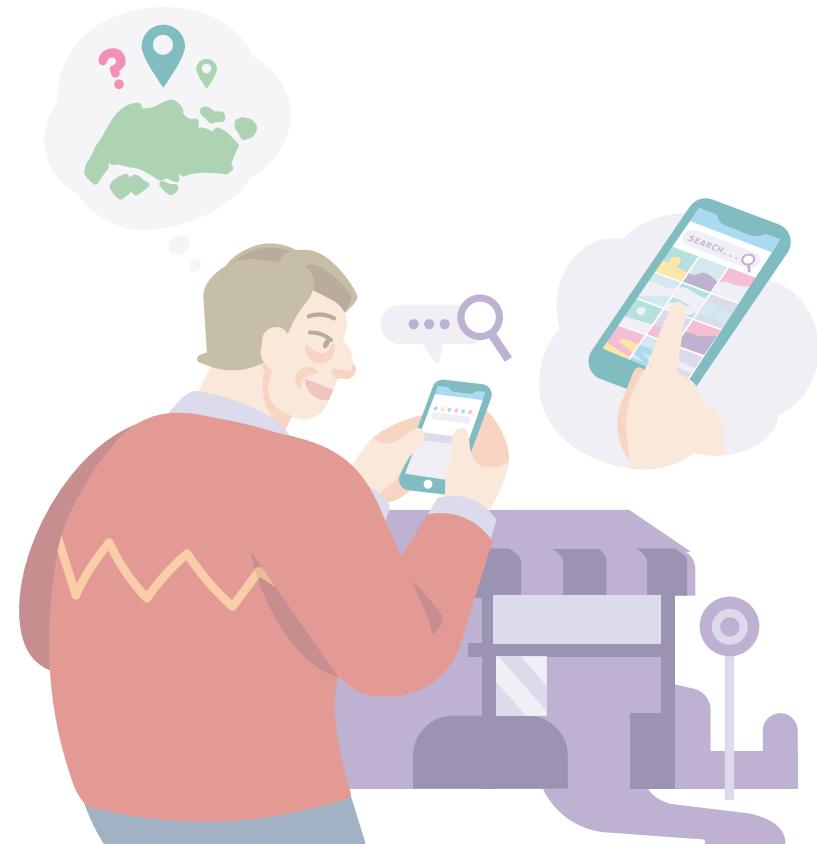
# 生成式 AI 入门指南

扫描以下QR码，进一步  
了解生成式 AI：



# 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	27
理解并管理生成式 AI 的风险	39
概括:	
了解生成式 AI 的 5 个要点	52
编写有效指令 (Prompt) 的 5 个小技巧	54



# 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：

本指南聚焦于“在网上搜索信息”的能力，你将学习：

- 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。

**安全、明智及友善上网**  
防范网络威胁；保护个人信息；建立良好的线上形象。

**在网上搜索信息**  
在网上搜索、查看和获取信息。

**在网上和他人沟通**  
在网上与他人交流联系。

**在网上交易**  
在网上进行交易。

**设置和使用智能设备**  
设置和操作智能设备的基本硬件和软件功能。

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

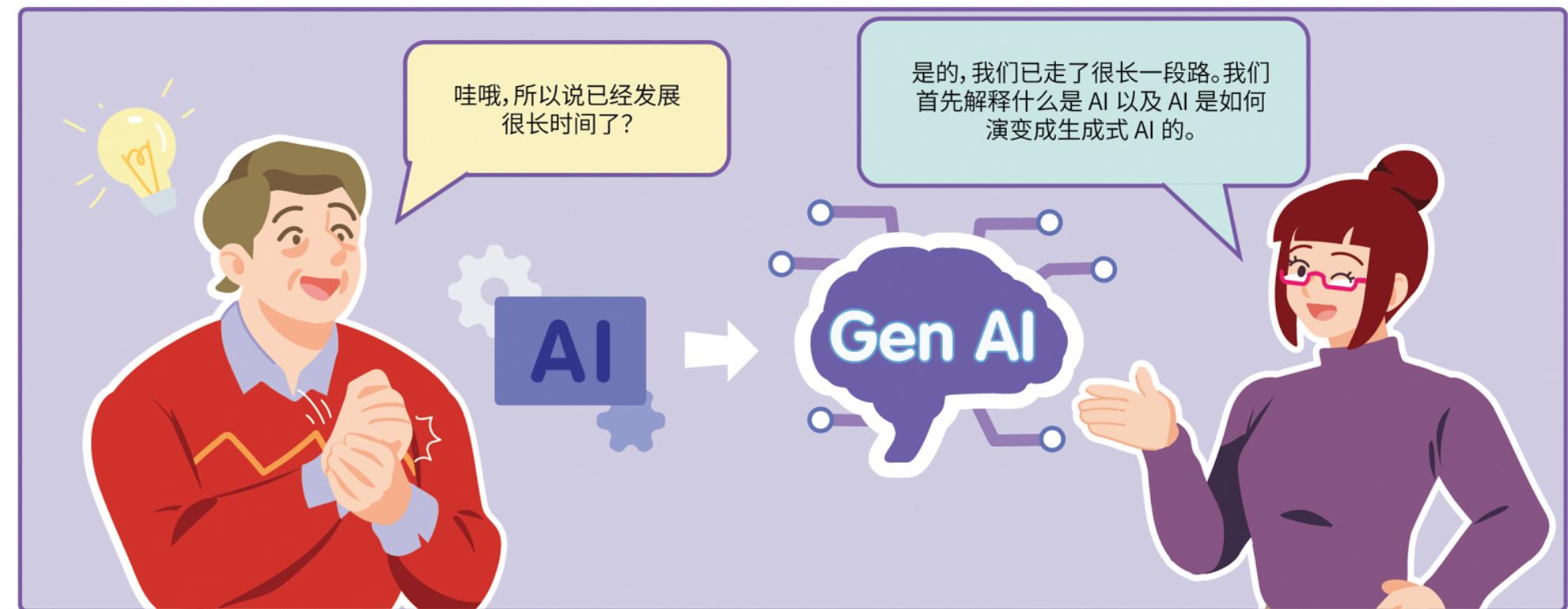
第 5 页

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。



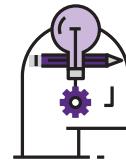
1. 学习



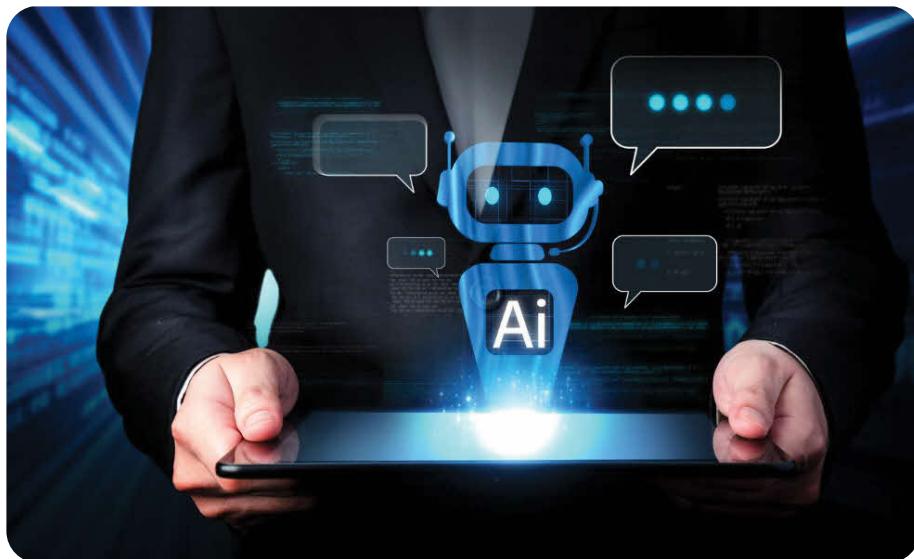
2. 推理



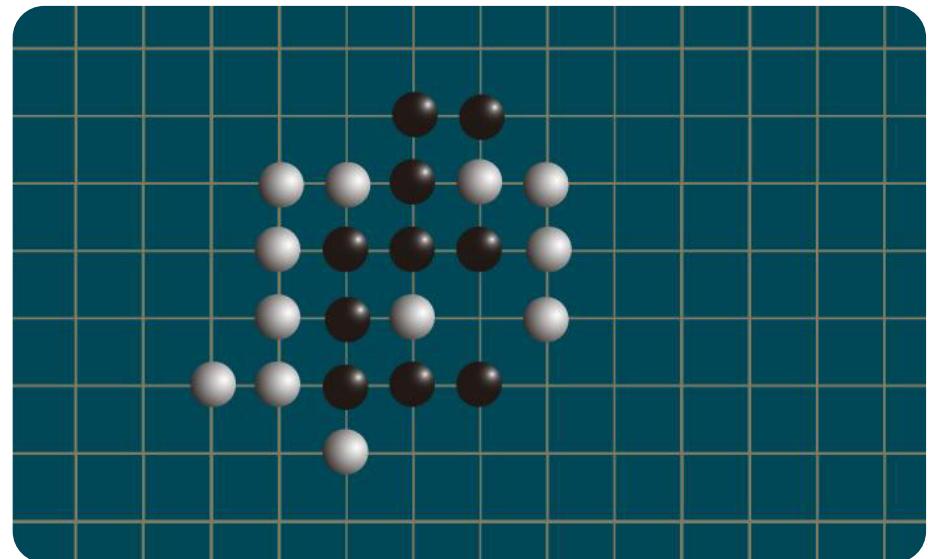
3. 解决问题



4. 创造



例如, 教计算机识别语音



例如, 教计算机下围棋

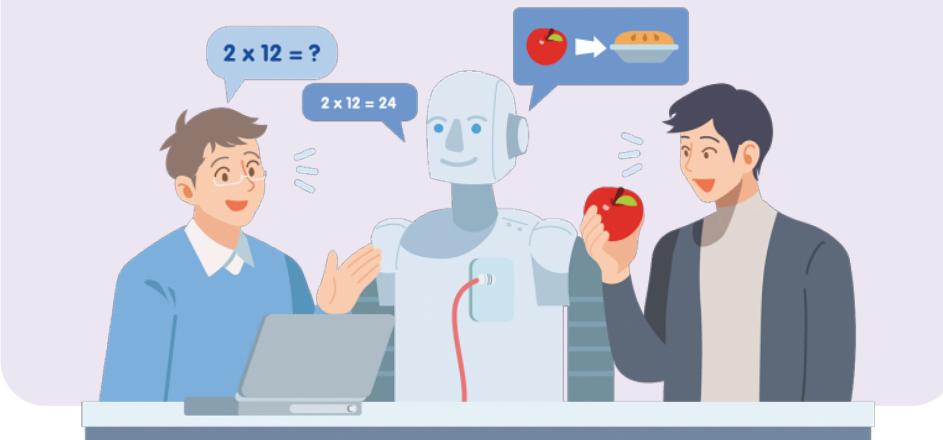
# 人工智能的演变



“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里遇到 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

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。

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集进行训练。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。

B

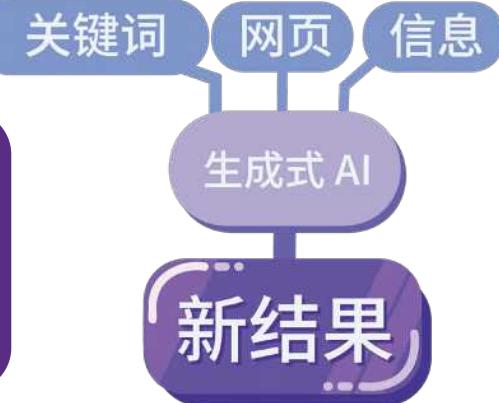
A

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

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

## 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**

年龄组	FMS registered users	FMS completed users	Singapore population
15-24	约 1000	约 1200	约 1500
25-34	约 1200	约 1400	约 1800
35-44	约 1000	约 1200	约 1500
45-54	约 800	约 1000	约 1200
55-64	约 600	约 800	约 1000
65+	约 400	约 600	约 800

问一问 Gemini

## 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 + 0

## 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

## D 幽默

示例:  
讲笑话

讲一个有关猫的笑话。

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 + 0

使用的生成式  
AI 工具：



Gemini

使用的生成式  
AI 工具：



ChatGPT

使用的生成式  
AI 工具：



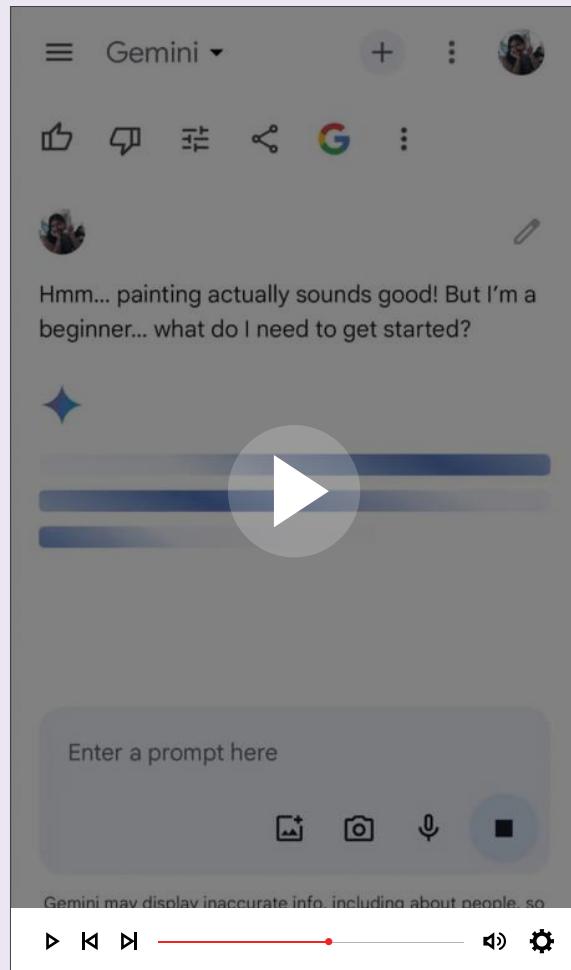
Gemini

使用的生成式  
AI 工具：

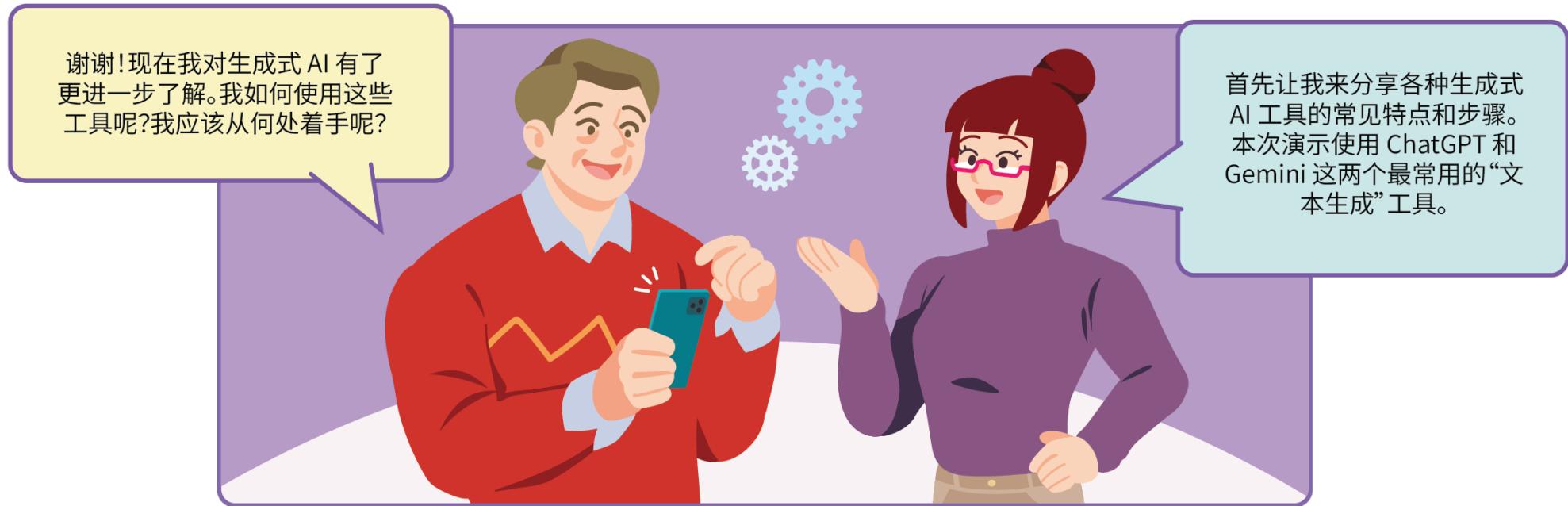


ChatGPT

# 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！



针对下一部分的学习进度,请确保你满足以下前提条件:

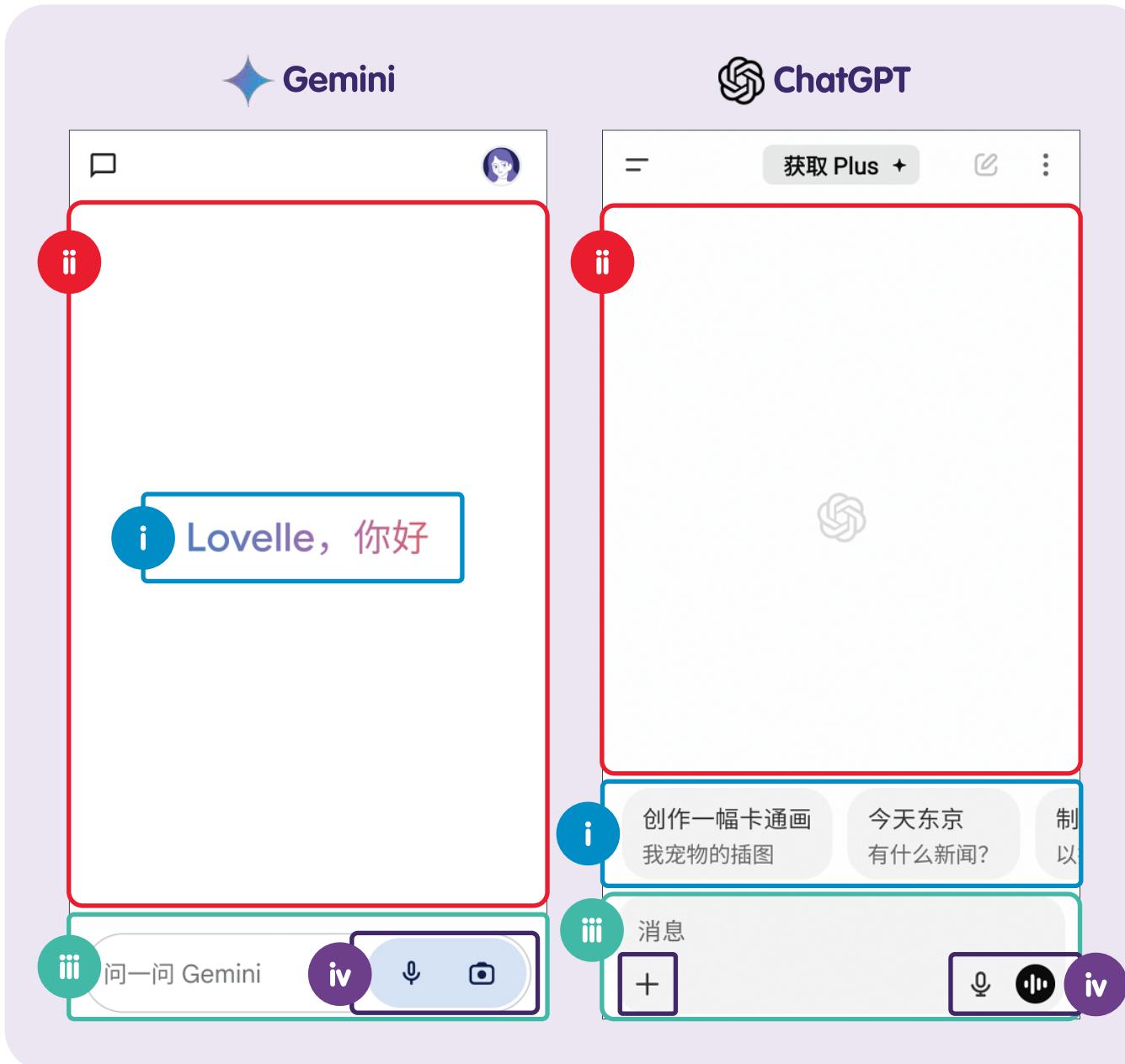
**学习该应用的前提条件**

**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 **打招呼和介绍:** 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 20 页

分享/导出聊天回复

第 24 页

清空聊天历史

第 26 页

# 学习与不同生成式 AI 工具互动的常见步骤

A 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 G 应用并浏览 [gemini.google.com](https://gemini.google.com)。

Gemini



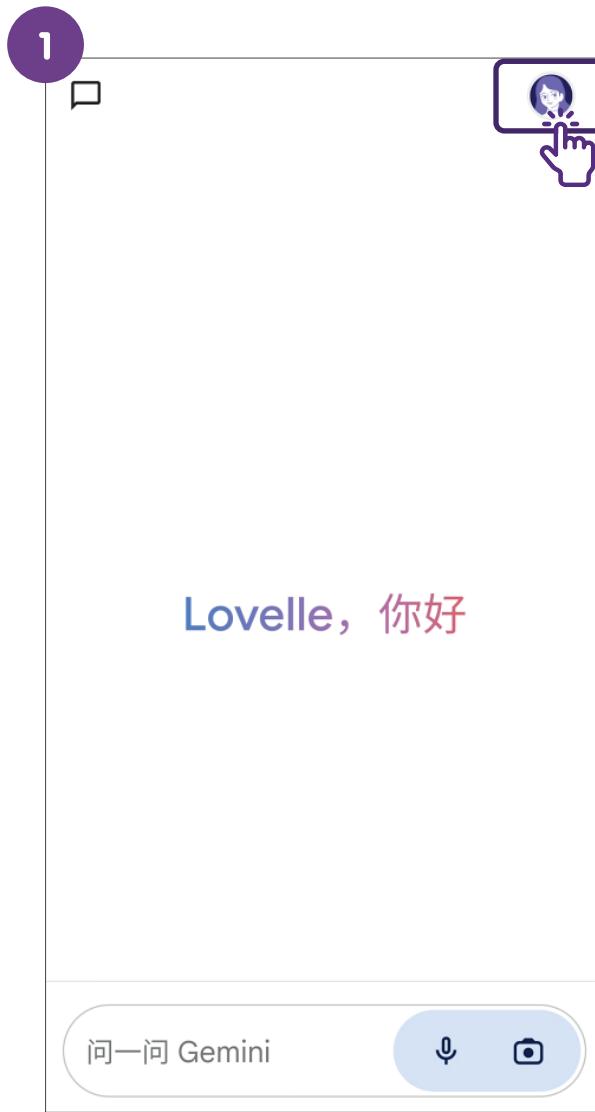
ChatGPT



# 学习与不同生成式 AI 工具互动的常见步骤

## B 管理设置

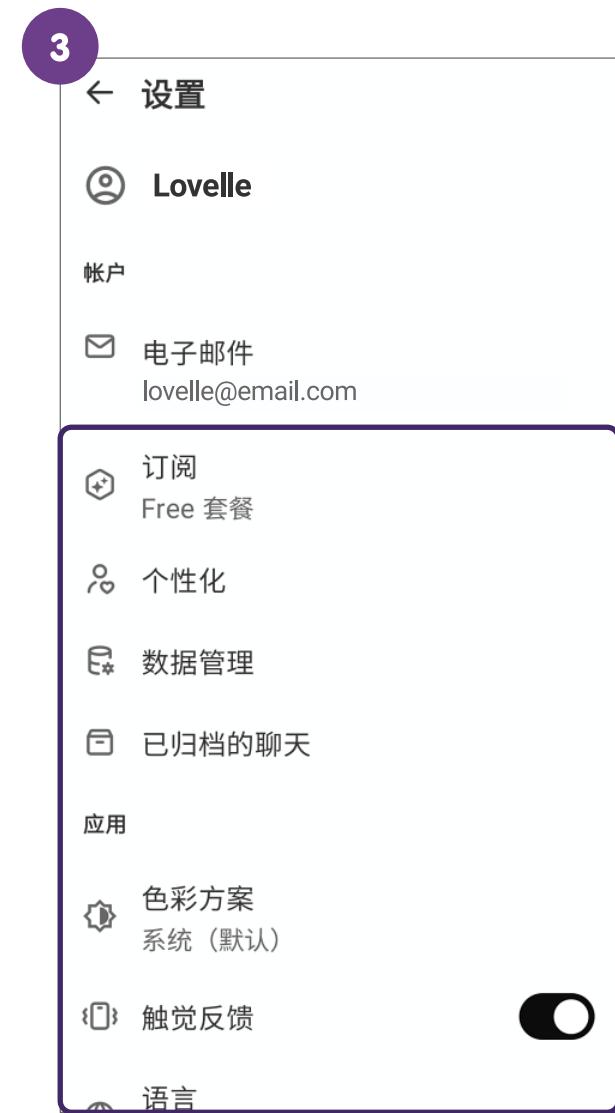
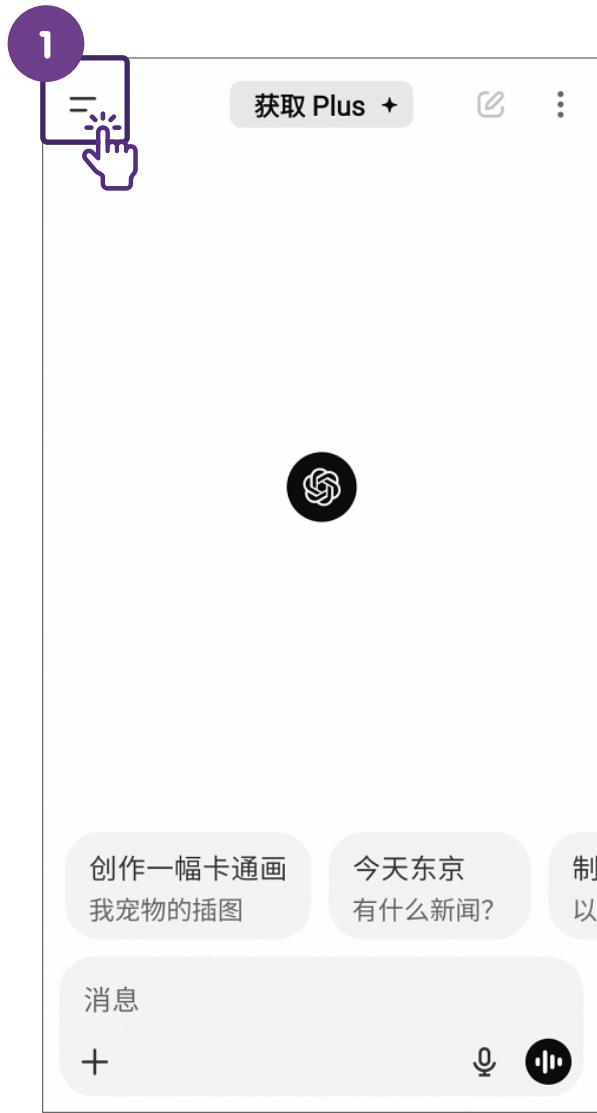
如需自定义你的工具, 点击“菜单”图标, 前往“设置”。



# 学习与不同生成式 AI 工具互动的常见步骤

## B 管理设置

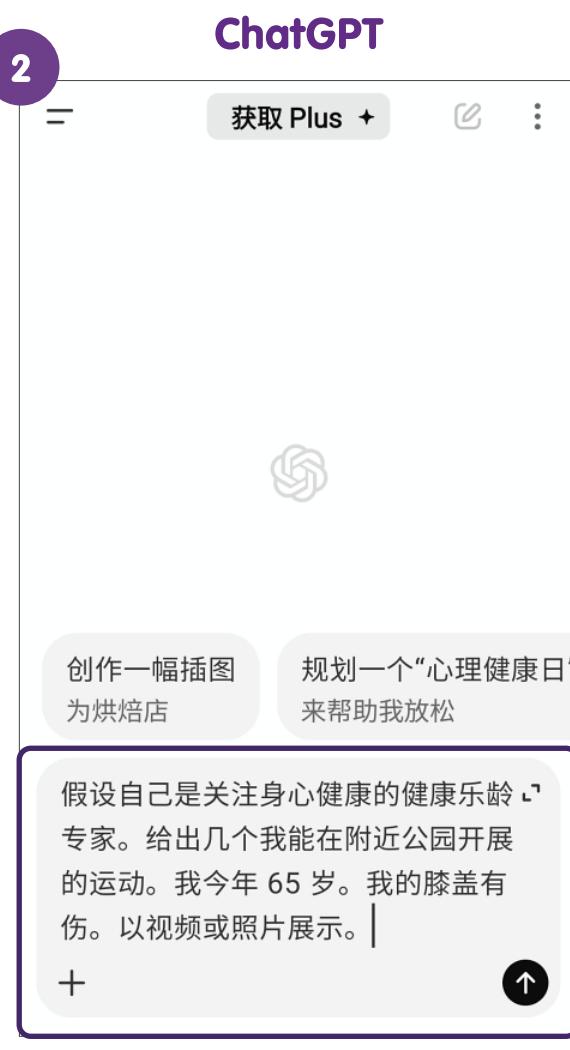
如需自定义你的工具, 点击“菜单”和“...”图标, 前往“设置”。



# 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。

c 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。

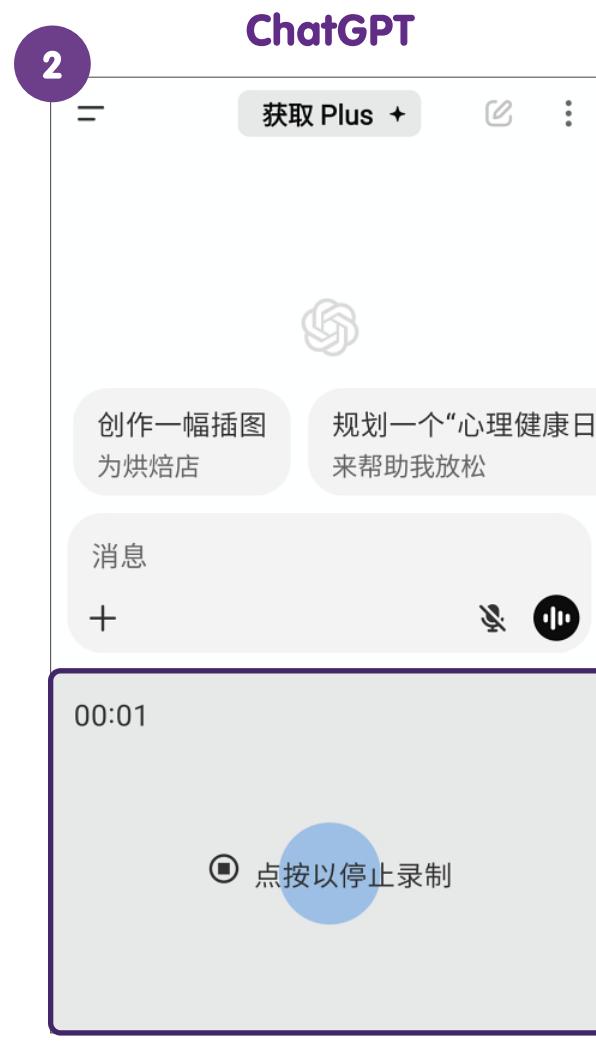
**格式：**视频或照片。

# 学习与不同生成式 AI 工具互动的常见步骤

## D 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。

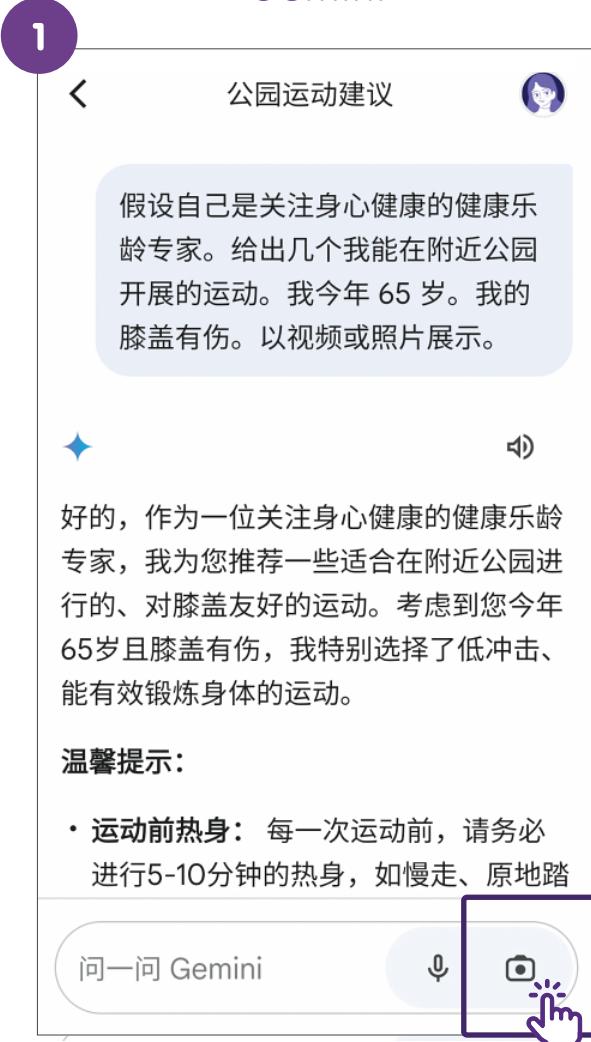
**格式：**视频或照片。

# 学习与不同生成式 AI 工具互动的常见步骤

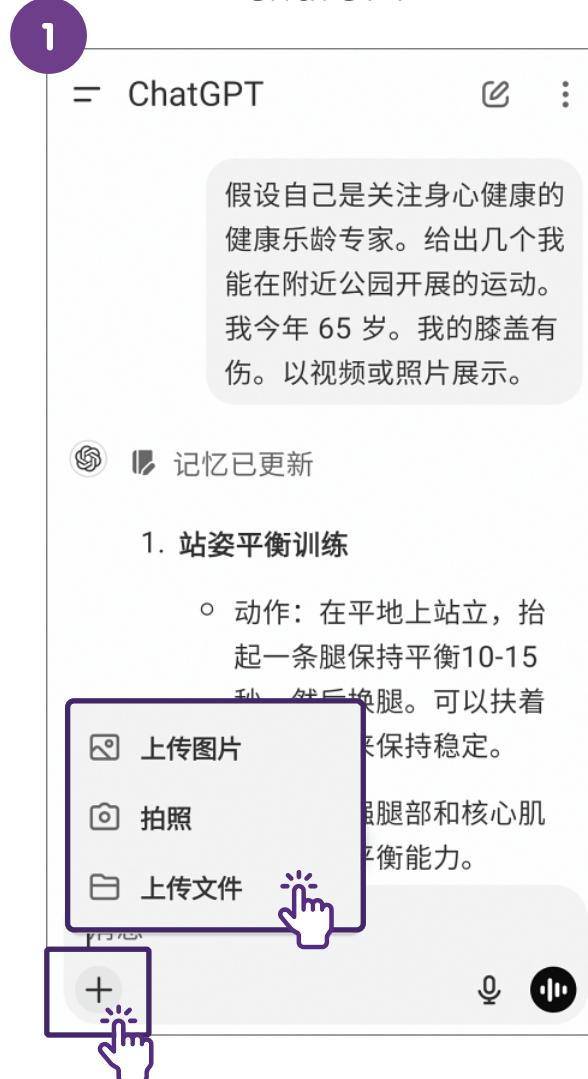
## E 结合图片使用指令

点击“图库”或“相机”图标，上传图片或拍照，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。

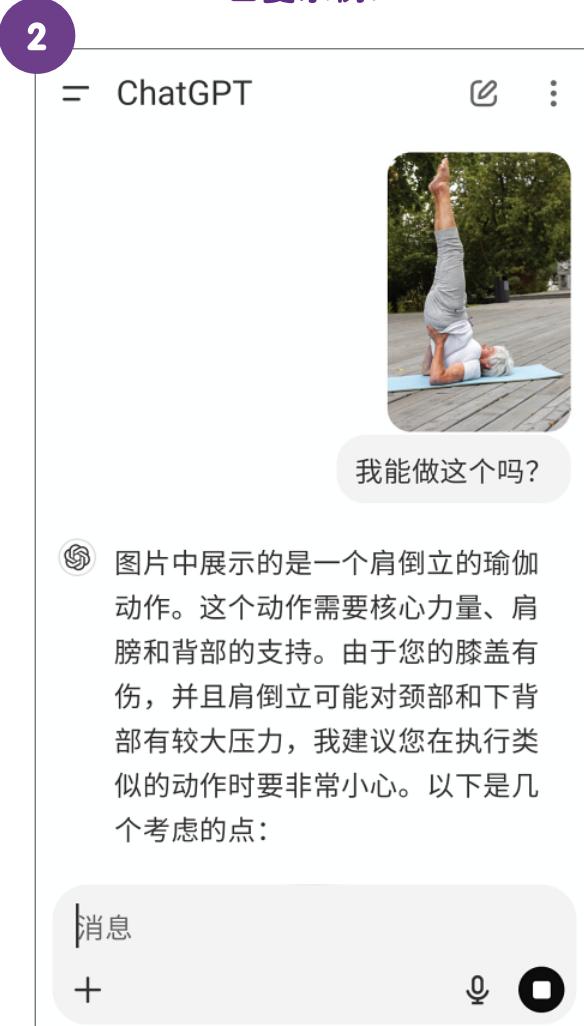
### Gemini



### ChatGPT



从该指令生成的一个回复示例：



# 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。

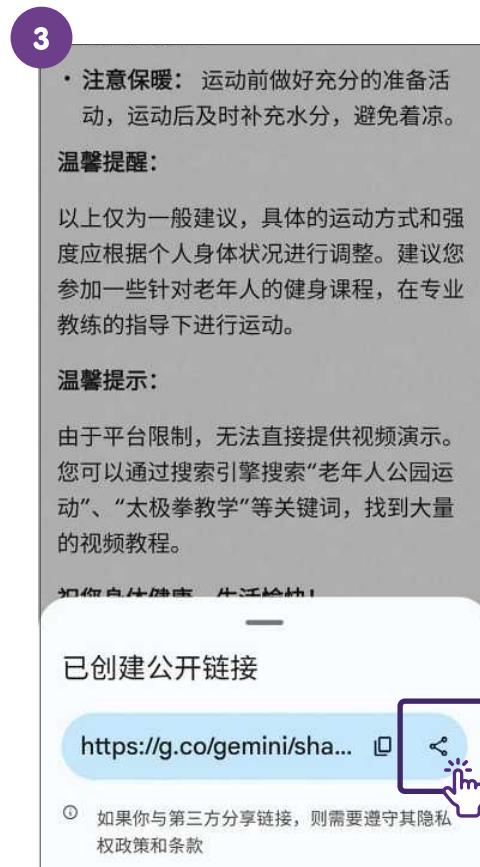
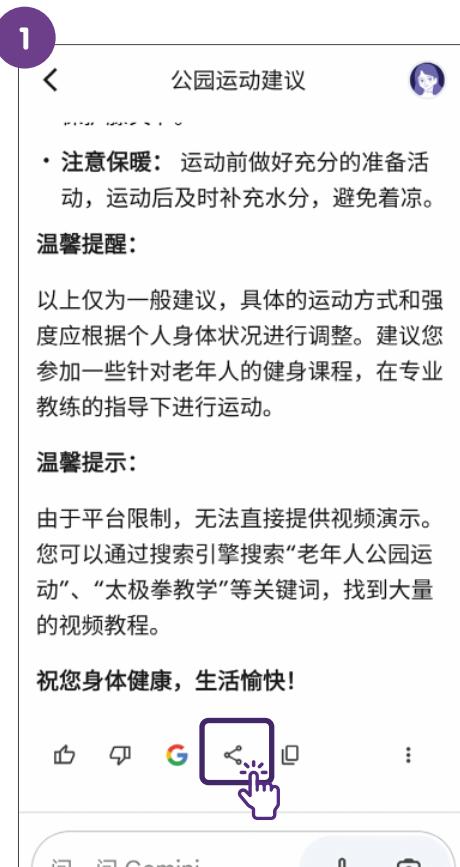


# 学习与不同生成式 AI 工具互动的常见步骤

## F 共享/导出回复

点击“共享”图标，选择“创建公开链接”。然后点击链接旁边的“共享”图标，接着选择你希望分享到的应用。

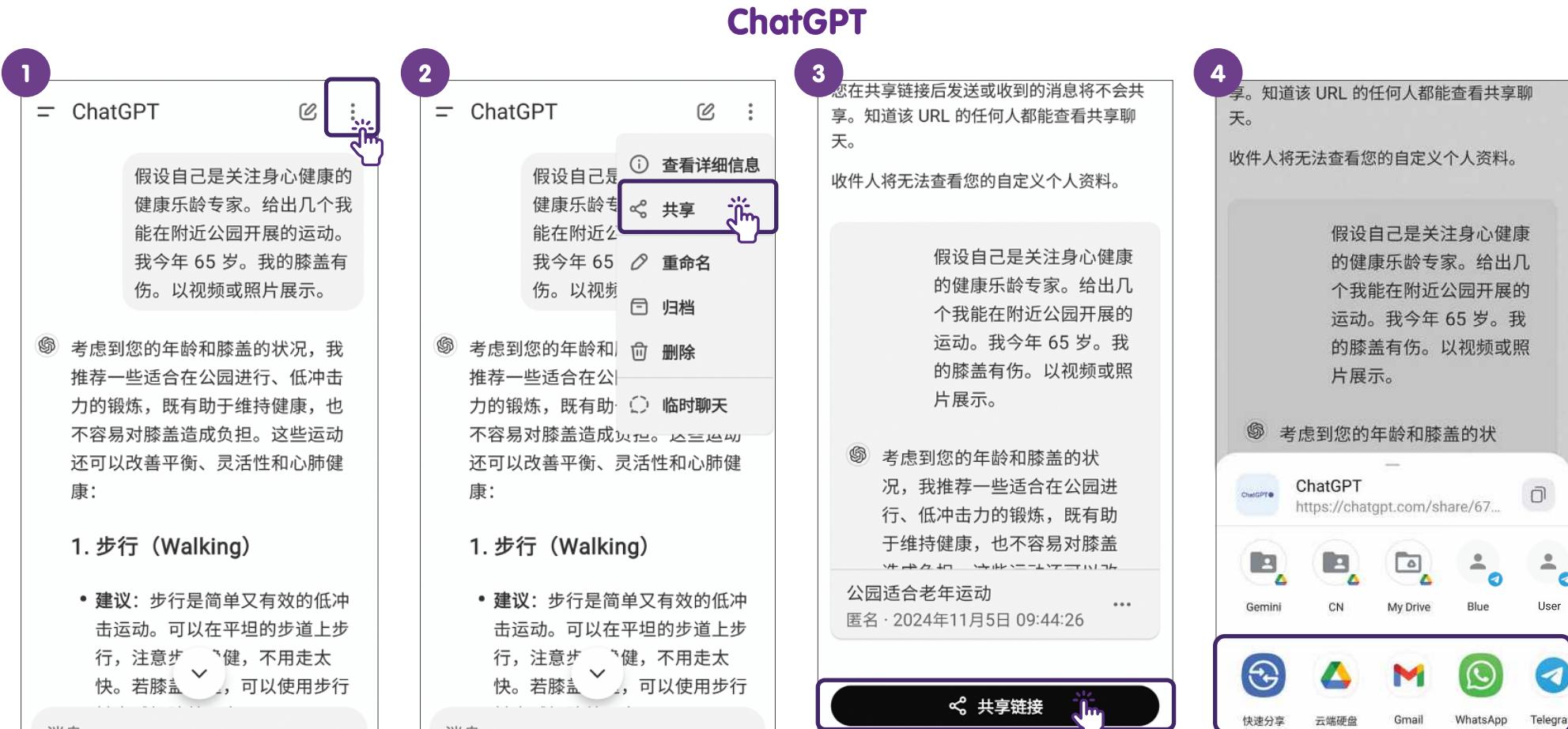
### Gemini



# 学习与不同生成式 AI 工具互动的常见步骤

## F 共享/导出回复

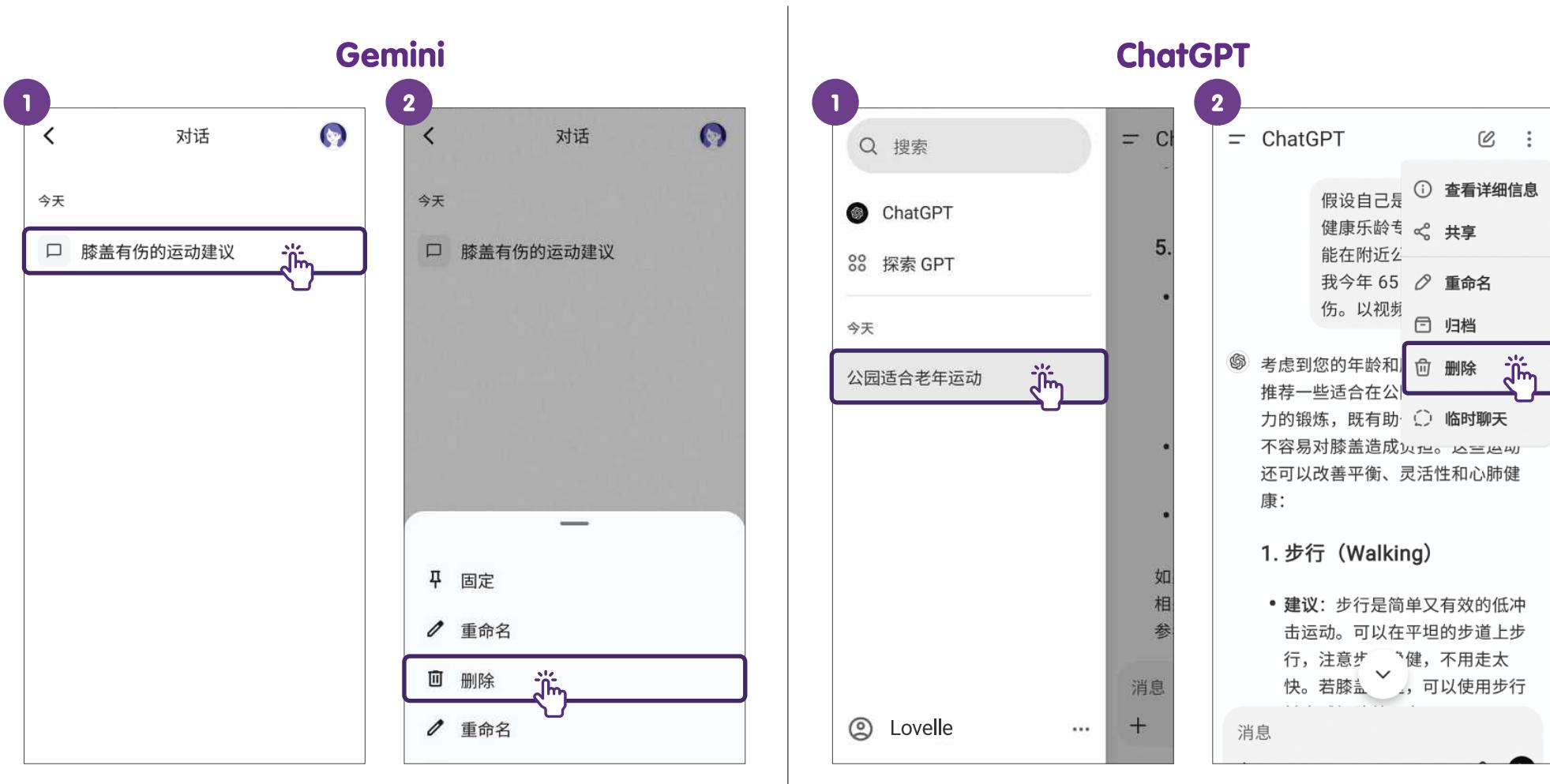
点击“...”图标，然后选择“共享”。点击“共享链接”，然后选择你希望分享到的应用。



# 学习与不同生成式 AI 工具互动的常见步骤

## G 清空聊天历史

如果你想清空聊天历史, 点击“菜单”图标, 然后选择你想查看的聊天。点击“...”图标, 然后选择“删除”。



# 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 28 页

---

编辑指令

第 29 页

---

显示草稿

第 30 页

---

Google 查询

第 31 页

---

修改回复

第 32 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。



1

Lovelle, 你好

A 问一问 Gemini B 麦克风 C 相机

- 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。

2

Gemini

Lovelle, 你好

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？

点按“箭头”图标。

3

孩子几岁学游泳最好

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？

你好！很高兴能为你解答。

一般来说，3岁左右的孩子开始接触水，培养水感是一个不错的起点。不过，正式开始学习游泳课程，建议等到 4-6岁左右。

为什么呢？

· 身体发育：4岁以后，孩子的心肺功

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。

1

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？



你好！很高兴能为你解答。

一般来说，3岁左右的孩子开始接触水，培养水感是一个不错的起点。不过，正式开始学习游泳课程，建议等到 4-6岁 左右。

为什么呢？

- **身体发育：**4岁以后，孩子的心肺功能、肌肉力量和协调性会更完善，能更好地掌握游泳技能。

问一问 Gemini



如果你想修改指令，点击指令即可。

2

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



你好！很高兴能为您解答。

一般来说，3岁左右的孩子开始接触水，培养水感是一个不错的起点。不过，正式开始学习游泳课程，建议等到 4-6岁 左右。

为什么呢？

- **身体发育：**4岁以后，孩子的心肺功能、肌肉力量和协调性会更完善，能更好地掌握游泳技能。

问一问 Gemini



点击“钢笔”修改图标，编辑指令。

3

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！

很高兴能为您解答关于孩子学游泳的问题。



3岁孩子开始学习游泳是比较合适的年龄。这个年龄段的孩子身体协调性开始发展，对新鲜事物充满好奇心，也更容易接受新的技能。

关于孩子害怕水，这是很正常的现象。您

问一问 Gemini



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。

The image consists of two side-by-side screenshots of the Gemini app. Both screenshots have a purple circular step indicator in the top-left corner.

**Screenshot 1:** The title is "孩子学游泳指南". The main content includes bullet points about safety and循序渐进 (gradual progress), and a "温馨提示" section with a "导出为 Gmail 邮件草稿" button. At the bottom, there's a "..." menu icon with a callout pointing to the "其他草稿" option, which is highlighted with a purple box and a hand cursor icon. Below the menu are buttons for "报告法律问题" and a "..." icon.

**Screenshot 2:** The title is "草稿". It shows a list of draft titles: "草稿 1", "草稿 2", and "草稿 3". The first draft contains text about swimming for children. A hand cursor icon is shown pointing to the "草稿 1" entry. Below the list is a button labeled "目前正在使用中" with a hand cursor icon.

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 孩子学游泳指南

不同。您可以根据孩子的实际情况来调整学习进度。

- 如果孩子长时间不能克服对水的恐惧，建议咨询专业人士的意见。

希望这些信息能对您有所帮助。祝您和孩子都能享受游泳的乐趣！

已完成核查 · [解读核查结果](#)

 搜索相关主题

 学游泳的最佳年龄

问一问 Gemini

向下滚动就能看到“Google”图标，点击该图标。

2 宝宝学游泳指南

关于宝宝学游泳的最佳年龄，一般建议在4-8岁之间。 不过，每个宝宝的发育情况不同，3岁学习也是可以的。

为什么3岁可以开始学游泳？

- 身体协调性发展：3岁的宝宝身体协调性开始发展，能初步模仿简单的动作。
- 好奇心强：这个年龄段的宝宝对周围世界充满好奇，乐于尝试新事物。
- 亲子互动：和爸爸妈妈一起学习游泳，不仅能帮助宝宝克服恐惧，还能增进亲子感情。

如何帮助宝宝克服对水的恐惧？

- 循序渐进：从简单的泼水游戏开

问一问 Gemini

Google 搜索建议将高亮显示。  
点击“箭头”。

3 情况不同，3岁开始学习也是可以的。

为什么3岁可以开始学游泳？

- 身体协调性发展：3岁的宝宝身体协调性开始发展，能初步模仿简单的动作。
- 好奇心强：这个年龄段的宝宝对周围世界充满好奇，乐于尝试新事物。
- 亲子互动：和爸爸妈妈一起学习游泳，不仅能帮助宝宝克服恐惧，还能增进亲子感情。

✓ Google 搜索找到了类似内容，例如：

[www.icswb.com](http://www.icswb.com)

长沙晚报掌上长沙7月2日讯（全媒体记者朱炎皇实习生邹菁）盛夏来临，不少家长让孩子学习游泳。游泳可以锻炼...

这项核查是否有用？

问一问 Gemini

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”。

## 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”。

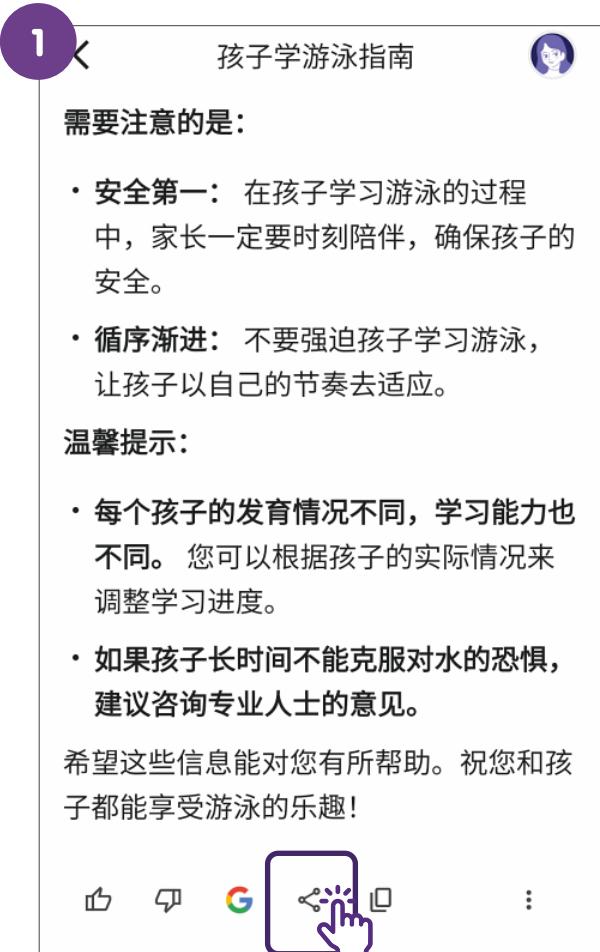
- = 简短一点
- ≡ 详尽一点
- ↖ 简单一点
- ↗ 随意一点
- 专业一点

选择一个选项。

# 与 Gemini 聊天 - 导出回复并清空聊天历史

Gemini

导出回复



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。



点击“菜单”图标，选择你想清空的聊天。点击“...”图标，然后选择“删除”。

# 实践活动!

测验时间：哪个指令更好？

第 35 页

自己试试！

第 37 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

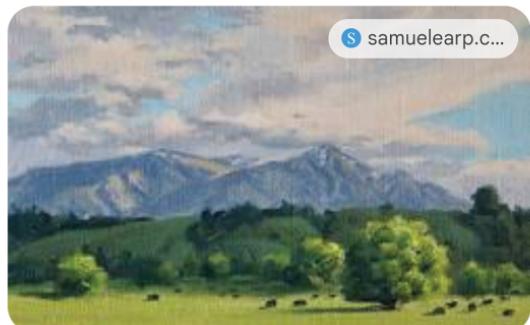
格式

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：

假设你是活动策展人。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

# 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 41 页

保持机警：管理生成式 AI 风险的策略

第 46 页

用生成式 AI 获得乐趣！

第 50 页



# 保护安全：辨别生成式 AI 的风险

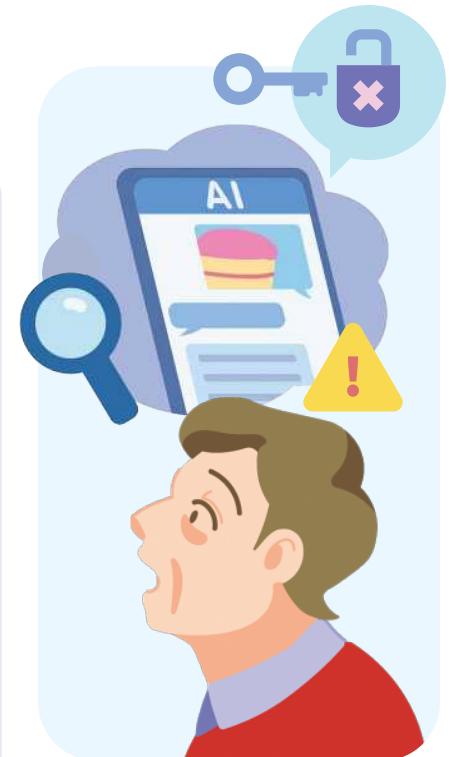
## 1 数据隐私的担忧

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）。



### 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·阿彻的年轻船员。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QR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QR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QR码,  
查看示例:





# 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

### 1 面部特征

#### 描述

- 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

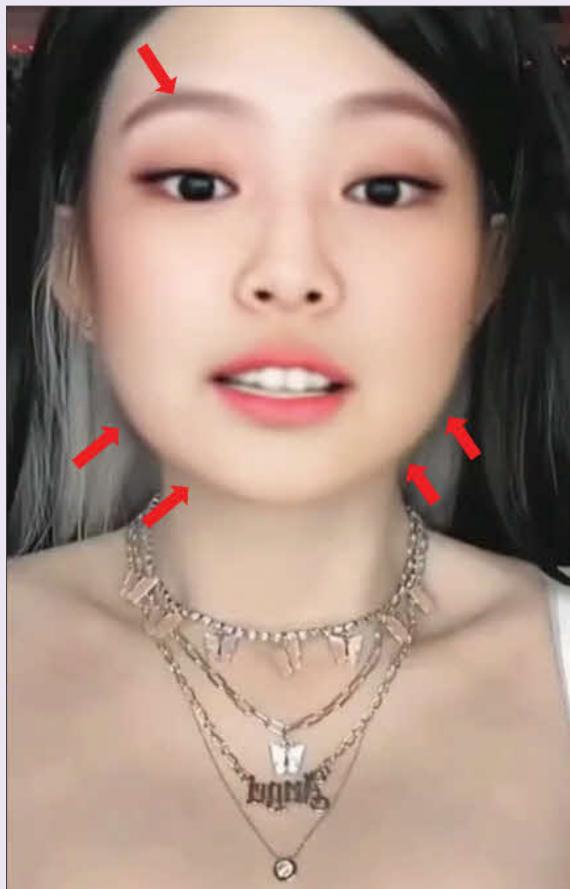
- 口型与语音不同步。
- 音调平平，没有起伏。
- 背景噪音不协调。

# 保持机警：管理生成式 AI 风险的策略

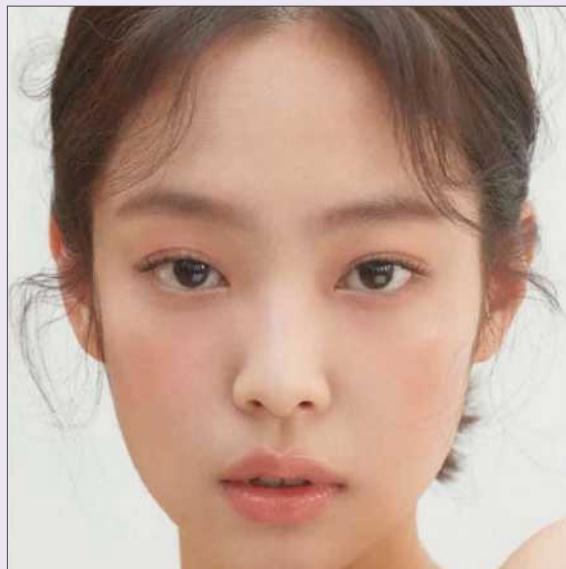
如何辨别 AI 生成的错误信息

示例：辨别深度伪造的视听素材

## 考察视频的音频/视觉元素



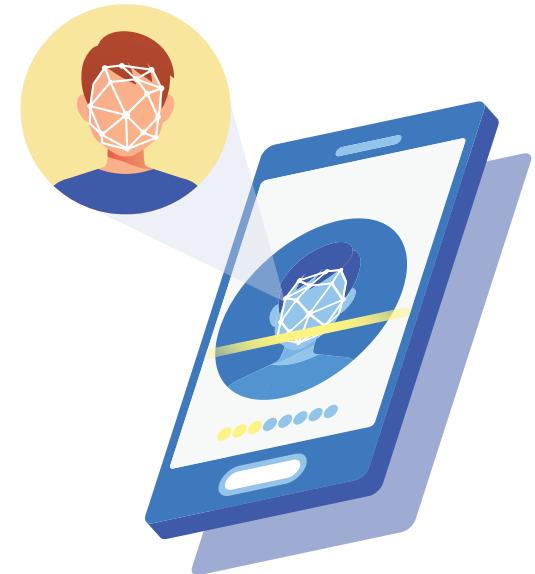
TikTok 用户表演 Jennie 换脸  
(K-Pop 女团 BlackPink 成员)。  
视频来自 TikTok。



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！

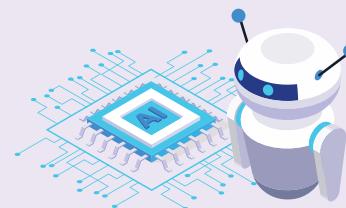




# 了解生成式 AI 的 5 个要点

## 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。



## 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。



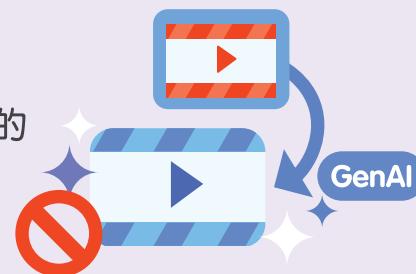
## 2 生成式 AI 可以创作广泛的内容

- 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。



### 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)



S.U.R.E.

## 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。

## 编写有效提示指令的 5 个小技巧



# 5

个小技巧

### 3 具体地描述



### 4 简洁清晰



### 5 重复并持续对话



### 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……

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

电邮: [info@imda.gov.sg](mailto:info@imda.gov.sg)

网站: [digitalforlife.gov.sg](http://digitalforlife.gov.sg)

© 2024 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。