

115 年 度 秋 季 班

A I 智慧 生活應用

13 週 完 整 課 程 講 義

學 期	115 年度秋季班 (共 13 週)
上課時間	每週五 19:00 - 22:00 (3 小時)
上課地點	林口高中校本部
授課教師	Jerry Kao (高振源)

課程目錄

林口社區大學 | AI 智慧生活應用 | 115 年度秋季班

學 期
115 秋季

上課時間
週五 19-22

總 週 數
13 週

授課教師
Jerry Kao

週 次	本週主題	內容摘要	
第 1 週	AI 初體驗	認識 AI、安裝 ChatGPT 與 Gemini	9/4
第 2 週	AI 生活管家	Google Lens 智慧識圖、食譜、健康資訊	9/11
第 3 週	AI 智慧旅遊	行程規劃、美食地圖、AI 算預算	9/18
第 4 週	AI 社交應用	祝福語撰寫、帳號安全、防詐騙	10/2
第 5 週	AI 修圖魔法	MyEdit 去背、CapCut AI 短片	10/16
第 6 週	公 論 週	複習整理、休息充電（暫停上課一次）	10/23
第 7 週	AI 美拍	美圖秀秀、修出自然自信	10/30
第 8 週	LINE 貼圖	10 分鐘做出個人風格貼圖	11/6
第 9 週	AI 音樂	Suno 一鍵生成專屬歌曲	11/13
第 10 週	AI 溝通技巧	Prompt 寫作公式、AI 摘要公文	11/20
第 11 週	AI 全球通	出國翻譯、即時口譯、跨國溝通	11/27
第 12 週	AI 作品總整	13 週歷程回顧、作品整理	12/4
第 13 週	AI 成果分享	成果展示、結業典禮	12/11

使用說明

► 本教材為 13 週完整版，依上課週次循序閱讀、搭配 3 小時實體課程效果最佳。

第1週：AI 初體驗：認識 AI、安裝 ChatGPT/Gemini



課程資訊

授課日期：115年9月4日（週五） | 授課時間：19:00 - 22:00（3 小時）

上課地點：林口高中校本部 | 授課教師：Jerry Kao



什麼是 AI？

AI（人工智慧）就像一位超級聰明的朋友，他讀過世界上所有的書籍、上過無數網站、會說很多語言，而且 24 小時都不會累。

當你問他問題時，他會立刻從所學習過的龐大知識中，找出最好的答案送給你。例如：

「孫子明天生日要煮什麼？」— AI 立刻給你 3 份菜單建議

「想去花蓮三天兩夜，怎麼安排？」— AI 馬上排出完整行程

「想寫一段祝賀詞給女兒」— AI 30 秒寫出 3 個版本



兩位 AI 好幫手

ChatGPT（OpenAI 出品）— 聊天創作強

Gemini（Google 出品）— 查資料強

建議：兩個都裝、兩個都試，找到最順手的那個。



安裝步驟

步驟 1：打開手機的 App 商店



iPhone 用戶

1. 找到並點選「App Store」圖示（藍色背景，白色

A)

1. 點右下角「搜尋」放大鏡



Android 用戶

1. 找到並點選「Play 商店」圖示（彩色三角形）

2. 點上方「搜尋」欄位

步驟 2：搜尋並下載

1. 搜尋「ChatGPT」→ 找到黑色六角形標誌 → 點「取得」或「安裝」

2. 搜尋「Gemini」→ 找到 Google 出的四芒星 → 下載安裝

步驟 3：登入帳號

ChatGPT：可用 Google 帳號、Apple ID 或 Email

Gemini：用 Google 帳號直接登入



小提醒：兩個 App 都是免費的。跳出的「通知」或「追蹤」權限可點「稍後再說」或「不允許」，不影響使

用。



課堂練習（任選一題）

1. 「我叫王小明，65 歲剛退休，請推薦 3 個適合長輩的休閒活動」
2. 「明天台北天氣如何？適合出門走動嗎？」
3. 「家裡有雞腿、薑、蔥，請問可以煮什麼適合長輩的料理？」

完成後請截圖，下週上課分享！



回家練習 + 下週預告



回家練習

1. 必做：完成 ChatGPT 與 Gemini 的安裝與登入
2. 必做：用任一個 AI 問「我家有 XX 食材可以煮什麼？」並截圖保存
3. 選做：用 AI 寫一段給家人的 LINE 訊息



本週重點

-  AI 就像 24 小時不打烊的聰明朋友，什麼都能問
-  ChatGPT 與 Gemini 兩個都免費，兩個都裝來試
-  用 Google 帳號登入最方便
-  第一次對話可以從自我介紹、問天氣、推薦食譜開始



下週預告

第2週：AI 生活管家

查食譜、健康百科、Google Lens 智慧識圖

林口社區大學 | AI 智慧生活應用 | 115 年度秋季班 | 授課教師：
Jerry Kao

上課時間：每週五 19:00 - 22:00 | 上課地點：林口高中校本部

第2週：AI 生活管家：查食譜、智慧識圖

July
17

課程資訊

授課日期：115年9月11日（週五） | 授課時間：19:00 - 22:00
(3小時)

上課地點：林口高中校本部 | 授課教師：Jerry Kao

AI 查食譜

冰箱裡還剩一些食材，不知道今天晚餐該煮什麼？用 AI 馬上得到完整的食譜建議。

只要告訴 AI：

家裡現有的食材（例如：雞腿、薑、蔥）

人數和口味（例如：3 人份，不要太辣）

特殊需求（例如：糖尿病不能加糖、牙齒不好要軟一點）

AI 會在 3-5 秒內給你完整的料理建議，包括食材份量、步驟、營養資訊。



智慧識圖（Google Lens）

除了會說話之外，AI 還有「眼睛」的功能。Google Lens 是 Google 出的智慧相機，可以：



辨識植物：拍一下路邊的花，馬上知道是什麼品種



掃描條碼比價：賣場看到商品，掃一下查線上價格

 翻譯菜單：出國時對著菜單拍照，馬上翻成中文

 辨識地標：旅遊時對著建築物拍照，馬上知道是哪裡

Google Lens 辨識

AI 圖片風格

實作步驟

步驟 1：用 AI 查食譜

1. 打開 ChatGPT 或 Gemini
2. 輸入：「我家有雞腿 2 隻、薑 3 片、蔥 2 根，請推薦 1 份 3 人份的食譜，適合長輩吃不要太硬」
3. AI 會給你完整的食譜與步驟

 進階用法：可以再追問「如果不夠鹹怎麼辦？」「可以用氣炸鍋做嗎？」「可以保存幾天？」AI 都能立刻回

答。

步驟 2：使用 Google Lens

1. 下載 Google Lens App (iOS/Android 都有)
2. 打開 App，對準想辨識的物品
3. 長按拍攝，Google 會自動分析並給你相關資訊

步驟 3：智慧識圖的進階應用

拍英文菜單→ 自動翻譯成中文

拍路邊植物→ 知道植物名稱與照顧方式

拍商品條碼→ 比較不同賣場的價格

拍外國招牌→ 即時翻譯

課堂練習

1. 用 AI 查一道自己想煮的料理食譜（截圖）
2. 用 Google Lens 拍一個家裡的物品，看它能不能辨識（截圖）

回家練習 + 下週預告

回家練習

1. 必做：用 AI 查一道自己想煮的料理，把完整食譜截圖
2. 必做：用 Google Lens 辨識 3 個物品（植物、商品、外文），截圖保存
3. 選做：嘗試用 AI 規劃下週的菜單（晚餐 5 天份）

本週重點

-  AI 查食譜只要 3-5 秒，還能客製化口味
-  Google Lens 是手機的「智慧眼睛」，出國、生活都好用
-  AI 是生活管家，食材、藥品、健康問題都能問
-  用「具體條件」問 AI，得到的答案更精準

下週預告

第3週：AI 智慧旅遊

規劃行程、找美食、找景點

林口社區大學 | AI 智慧生活應用 | 115 年度秋季班 | 授課教師：
Jerry Kao

上課時間：每週五 19:00 - 22:00 | 上課地點：林口高中校本部

第3週：AI 智慧旅遊：規劃行程不求人



課程資訊

授課日期：115年9月18日（週五） | 授課時間：19:00 - 22:00
(3小時)

上課地點：林口高中校本部 | 授課教師：Jerry Kao



AI 旅遊規劃的三大優勢

1. 超省時

傳統規劃：翻旅遊書、問朋友、上網看部落格，可能花好幾天

用 AI：只要 30 秒，輸入目的地、天數、人數、偏好，AI 馬上排出每天的景點、餐廳、交通方式

1. 彈性調整

對行程有意見？馬上跟 AI 說「第二天不要去博物館，換成戶外活動」，AI 會在幾秒內更新行程

1. 翻譯幫手

安排國外行程時，遇到不懂的外語可以直接請 AI 翻譯和解釋

Gemini Gems

AI 旅遊助手



實作步驟

步驟 1：規劃一日遊

1. 打開 AI，輸入：「我想去宜蘭一日遊，2 個長輩，不走太多路，請推薦景點、餐廳、交通」
2. AI 會給你完整行程，包括時間表
3. 如果想調整，可以再追問

範例 Prompt：

「我們一家 4 個長輩要去花蓮 3 天 2 夜，喜歡自然風景、不要太多走路、想吃在地小吃。請排出每天的行程

（含交通、住宿、餐廳建議），預算 1 萬 5 以內。」

步驟 2：用 Gemini Gems 建立專屬旅遊助手

Gemini 的 Gems 功能可以讓你建立「專屬 AI 助理」，針對旅遊特別訓練：

1. 打開 Gemini → 點選「Gems」
2. 新增一個「旅遊規劃」Gem
3. 輸入說明：「你是一位專業的導遊，專門幫 60 歲以上長輩規劃台灣與國際旅遊」
4. 之後直接跟這個 Gem 對話就好

步驟 3：出發前的準備清單

用 AI 幫你打包行李：

「我要去日本 5 天，請幫我列出必帶物品清單」

「70 歲長輩出國要帶什麼藥？有哪些注意事項？」



回家練習 + 下週預告



回家練習

1. 必做：用 AI 規劃一個週末小旅行（國內，2 天 1 夜），截圖行程
2. 選做：在 Gemini 建立一個「旅遊規劃」Gem，存起來下次用
3. 選做：請 AI 列出下一次出國要帶的物品清單



本週重點

-  AI 規劃旅遊比傳統快 100 倍，只要 30 秒
-  用「具體條件」（人數、年齡、預算、喜好）問 AI，行程最精準
-  對行程不滿意可以馬上調整，不用重頭來
-  Gemini Gems 可以建立專屬旅遊 AI 助理



下週預告

第4週：AI 社交應用

祝福語、防詐、LINE 應用

林口社區大學 | AI 智慧生活應用 | 115 年度秋季班 | 授課教師：
Jerry Kao

上課時間：每週五 19:00 - 22:00 | 上課地點：林口高中校本部

第4週：AI 社交應用：祝福語、防詐騙

July
17

課程資訊

授課日期：115年10月2日（週五） | 授課時間：19:00 - 22:00
(3小時)

上課地點：林口高中校本部 | 授課教師：Jerry Kao



AI 祝福語的三大優勢

1. 量身訂做

告訴 AI 要祝福的對象、場合、你們的關係，AI 就能寫出非常個人化的內容，而不是制式的罐頭訊息

1. 多樣風格

可以要求 AI 寫文言文、白話文、押韻詩句、順口溜，甚至模仿某個名人的風格

1. 省時省力

30 秒就能得到一份完整的祝福語，不需要花半小時想破頭

July
17

常見需要祝福語的場合

春節（農曆新年）、中秋節、端午節

生日（自己、配偶、子女、朋友）

母親節 / 父親節

孫子出生、朋友結婚、搬新家

升遷、退休祝賀

AI 聊天範例

LINE 防詐

實作步驟

步驟 1：用 AI 撰寫春節祝福語

1. 打開 ChatGPT
2. 輸入：「我要寫 LINE 春節祝賀給我的子女和孫子，風格要溫馨感人，內容要提到珍惜團聚的時光，總共

150 個字以內，請給我 3 個不同版本」

1. AI 給你 3 個版本，挑一個最喜歡的複製到 LINE

 **進階技巧：**如果想更貼近你的語氣，可以再加一句：「請用比較口語、親切、像我自己寫的風格，避免太文

言或太正式」

步驟 2：練習其他場合

中秋節：「我要寫給朋友的 LINE 中秋祝賀詞，溫馨一點、200 字以內」

生日：「幫我寫一段祝福我 70 歲媽媽生日的話，感人、感謝她一生的辛勞」

退休：「我同事要退休了，請寫一段幽默又不失莊重的退休祝賀詞」



LINE 防詐知識（必學！）

本週也會教大家如何辨識手機上常見的 LINE 詐騙手法：



假借親友借錢（用 AI 變聲、變臉）



假借政府機關（戶政、地政、健保署）



投資獲利訊息（保證獲利、零風險）



假購物網站（一頁式購物）



假投票、假優惠活動



重要提醒：凡是聽到「借錢」、「匯款」、「點連結」、「輸入個資」，先打電話給本人確認，不要直接在

LINE 上操作！



回家練習 + 下週預告



回家練習

1. 必做：用 AI 寫 3 則不同場合的祝福語（生日、節日、祝賀），截圖

2. 必做：在 LINE 上把 1 則祝福語傳給家人或朋友
3. 選做：複習 LINE 防詐知識，把可疑的 LINE 訊息截圖保存

本週重點

-  AI 寫祝福語 30 秒搞定，可指定風格和場合
-  加上「具體條件」（對象、關係、長度）讓 AI 更貼心
-  LINE 詐騙手法多，凡是借錢、匯款、點連結都要先確認
-  重要訊息打電話確認，不要只在 LINE 上回

下週預告

第5週：AI 影像魔法

MyEdit 一鍵去背、CapCut 剪輯

林口社區大學 | AI 智慧生活應用 | 115 年度秋季班 | 授課教師：
Jerry Kao

上課時間：每週五 19:00 - 22:00 | 上課地點：林口高中校本部

===== PAGE BREAK =====

 單元二：數位防詐完整指南（樂齡族必學）

為什麼這一堂課要特別教防詐騙？

根據內政部警政署統計：

近 7 天全國通報疑似詐騙訊息超過 2 萬則

其中「確認為詐騙」訊息佔 56.39%

長輩是詐騙集團最常鎖定的目標（假親友借錢、假投資、假冒政府機關）



2026 最新 5 大常見詐騙手法

1. 假親友借錢（AI 變聲、變臉）

手法：歹徒用 AI 模擬兒女聲音打電話說「我出事了，急需匯款」

特徵：來電顯示是兒女號碼、聲音極像、不斷催促

破解：掛掉電話，改撥兒女「真實手機號碼」親口確認

1. 假投資群組（保證獲利、零風險）

手法：LINE 群組、Facebook 廣告邀請加入「飆股、老師帶你賺」

特徵：標榜「穩賺不賠」「內線消息」「高額配息」

破解：天下沒有白吃的午餐！任何保證獲利都是騙局

1. 假冒政府機關（戶政、地政、健保署、檢警）

手法：謊稱「您涉嫌洗錢」「健保卡被盜用」「需配合調查」

特徵：要求轉帳到「安全帳戶」、不准掛電話、轉接 165

破解：政府機關絕對不會要求轉帳！檢警也不會電話办案

1. 一頁式購物詐騙（假網站、假優惠）

手法：臉書廣告「名牌包 1 折」「限時搶購」「貨到付款」

特徵：沒有實體店面、只接受貨到付款、價格異常便宜

破解：先查證網站是否有實體地址、可撥 165 詢問

1. 假投票、假優惠、假中獎

手法：LINE 投票連結「幫我投票抽 iPhone」、假貼圖下載、假貼圖活動

特徵：要求輸入個資、要求加入 LINE 好友、要求轉傳

破解：不要隨便點不明連結、不要加入陌生 LINE 好友

實用反詐騙 4 大工具（官方免費）

① 165 全民防騙網（內政部警政署）

官方網址：<https://165.npa.gov.tw/>

LINE 官方帳號：搜尋「165」或 ID「@tw165」

提供功能：

- 我要通報：上傳可疑訊息、網址、LINE ID
- 高風險業者檢舉：查看最新被檢舉的假網站（每日更新）
- 詐騙案例宣導：最新真實詐騙手法與話術
- 查詢功能：輸入電話/網址/LINE ID 立即查是否被通報

② 165 打詐儀錶板（公開數據）

網址：<https://165dashboard.tw/>

內容：

- 即時統計全台詐騙手法前 5 名
- 各縣市詐騙數據
- 最新詐騙案例
- 打詐成效追蹤

用途：長輩可請兒孫協助查詢，了解最新趨勢

③ 165 反詐騙諮詢專線（24 小時免費）

電話：165（手機、市話皆可撥）

提供服務：

- 立即查證可疑電話、簡訊、網址
- 諮詢是否遭遇詐騙
- 引導至最近的派出所報案
- 提供後續法律協助資訊

注意：165 不會主動外撥！接到自稱 165 的來電就是詐騙

④ MyGoPen 麥擱騙（事實查核 + 網站檢測）

網址：<https://mygopen.com/>

LINE 官方帳號：「MyGoPen」

特色：

- 網站檢測：輸入可疑網址，系統判定「高/低風險」並警告
- 例：輸入 funhub.tw 會顯示「高風險，請勿點擊或提供個資」
- 可轉傳可疑訊息給 LINE 帳號，立即查證真假

=====

 實作步驟：實際操作 165 全民防騙網

=====

步驟 1：打開瀏覽器，輸入 <https://165.npa.gov.tw/>

步驟 2：首頁可以看到「我要通報」、「查詢」等按鈕

步驟 3：試試「高風險業者」查詢

→ 可以看到最新被檢舉的假網站列表

→ 確認自己購物的網站是否在名單中

步驟 4：可疑 LINE 帳號 → 在「查詢」欄輸入 LINE ID 立即查

步驟 5：若查到是「高風險」，立即封鎖該帳號、不要匯款



小技巧：手機可以加入 165 LINE 官方帳號
(@tw165)

→ 隨時傳可疑訊息給 165，立即幫你查證

=====

 真實案例情境（樂齡族最常遇到）

=====

案例 1：假女兒借錢

「媽我出事了，在醫院急用 5 萬，手機摔壞了借別人的」

→ AI 模擬女兒聲音，長輩聽不出來

→ 處理：立刻掛電話，改撥女兒「真實號碼」確認

案例 2：假冒檢察官

「您涉嫌洗錢案，需配合調查，轉帳到安全帳戶否則凍結資產」

→ 假冒台北地檢署、傳真假公文

→ 處理：政府機關絕不會電話办案！掛掉！

案例 3：假投資群組

LINE 群組「老師帶你賺、穩賺不賠、保證獲利 30%」

→ 初期給小甜頭（讓你賺 1-2 萬）

→ 後續要你加碼匯大錢後就失聯

→ 處理：任何保證獲利都是騙局！

案例 4：假貼圖活動

「免費下載 LINE 熊大貼圖，幫我投票抽 iPhone」

→ 點連結要求輸入個資、加 LINE 好友

→ 處理：LINE 官方貼圖只會在「貼圖小舖」發布！

=====



遇到詐騙怎麼辦？5 步驟 SOP

=====

步驟 1：保持冷靜，立即停止所有操作



不要匯款、不要點連結、不要提供個資

步驟 2：撥打 165 反詐騙專線（24小時免費）

• 電話：165

• LINE：搜尋「@tw165」

步驟 3：到附近派出所報案

- 攜帶：詐騙訊息截圖、對話紀錄、匯款證明
- 若已匯款：可撥 165 啟動「圈存機制」緊急止扣

步驟 4：到 165 全民防騙網「我要通報」

- <https://165.npa.gov.tw/>
- 填寫可疑 LINE ID、網址、電話

步驟 5：通知家人與朋友

- 避免其他長輩受騙
- 在家庭群組提醒大家

=====



三不三要 原則（務必牢記）

=====

三不：

✗ 不點擊不明連結

✗ 不提供個資（身分證、帳號、密碼、OTP 簡訊碼）

✗ 不輕易轉帳匯款（特別是「安全帳戶」）

三要：

- ☒ 要查證（撥 165 或上 165 全民防騙網）
- ☒ 要冷靜（給自己 24 小時思考、不被催促）

-  要報警（有任何疑問就找警方、撥 165）

 記住：「可疑 → 掛掉 → 撥 165」這三個動作，可以擋掉 90% 的詐騙！

第5週：AI 影像魔法：MyEdit 修圖、CapCut 剪輯



課程資訊

授課日期：115年10月16日（週五） | 授課時間：19:00 - 22:00
(3小時)

上課地點：林口高中校本部 | 授課教師：Jerry Kao



為什麼要學手機修圖？

很多長輩出去旅遊拍了很多照片，但常常覺得：

背景太亂、路人不小心入鏡

光線不夠好、臉色暗沉

想調整尺寸但不會用 Photoshop

現在有 AI 幫忙，任何人都可以在手機上輕鬆完成專業級的修圖。



兩個免費工具

MyEdit（線上修圖）：適合去背、移除路人、修復舊照

CapCut（剪輯軟體）：適合製作短影片、AI 一鍵成片

MyEdit 修圖

CapCut 去背



實作步驟

步驟 1：MyEdit 線上修圖

1. 用手機瀏覽器打開 myedit.online
2. 選擇「背景移除」或「物件移除」
3. 上傳照片，AI 自動處理
4. 下載完成品



實用功能：

- AI 去背：一鍵移除背景，換成純色或新場景
- 移除路人：用筆刷塗掉不要的人物，AI 自動補上背景
- 修復舊照：把模糊、泛黃的照片變清晰
- AI 風格：把照片變成油畫、卡通、浮世繪等風格

步驟 2：CapCut 剪輯短影片

1. 下載 CapCut App (iOS/Android 都有)
2. 選擇「AI 一鍵成片」
3. 選取 3-10 張照片，AI 自動配上音樂和轉場
4. 調整順序、加文字、輸出

步驟 3：實際應用場景



家庭合照：移除路人不求人



證件照：自己製作標準大頭照



出遊影片：照片變影片分享給家人



長輩舊照修復：把泛黃模糊照片變清晰



回家練習 + 下週預告



回家練習

1. 必做：用 MyEdit 把一張有路人的照片去背/移除路人，截圖前後對比
2. 必做：用 CapCut 做一段 15-30 秒的短影片（3-5 張照片），分享給家人
3. 選做：把一張舊照片用 AI 修復，比較前後差異



本週重點

-  MyEdit 跟 CapCut 兩個工具都是免費
-  移除路人、修復舊照、製作短片，AI 都能幫你
-  修圖可以保留回憶的美好，移除不想要的元素
-  影片比照片更有故事性，學會做影片送給家人



下週預告

下週（10/23）是 公論週，依「林口社區大學行事曆」暫停上課一次。

請學員利用這週複習前 5 週所學的 AI 工具，整理作品素材。

林口社區大學 | AI 智慧生活應用 | 115 年度秋季班 | 授課教師：

Jerry Kao

上課時間：每週五 19:00 - 22:00 | 上課地點：林口高中校本部

第6週：公論週（休息）



課程資訊

授課日期：115年10月23日（週五） | 授課時間：19:00 - 22:00
(3小時)

上課地點：林口高中校本部 | 授課教師：Jerry Kao



公論週說明

依「林口社區大學 115 年度行事曆」規定，本週為公論週，本期課程暫停上課一次。



這週可以做什麼？

- 複習前 5 週所學的 AI 工具
- 整理手機裡的 AI 作品素材
- 修一張滿意的照片
- 為第 7 週「AI 美拍」做好準備



5 大 AI 工具回顧

週次

主題

工具

核心技能

Week 1

AI 初體驗

ChatGPT / Gemini

對話、安裝、設定

Week 2

AI 生活管家

Google Lens

查食譜、智慧識圖

Week 3

AI 智慧旅遊

ChatGPT 行程

規劃行程、比價

Week 4

AI 社交應用

ChatGPT 祝福語

寫賀詞、防詐

Week 5

AI 修圖

MyEdit / CapCut

去背、移除路人



重要提醒：本週不上課，但學習不中斷。

第 7 週 (10/30) 正常上課，請準時出席。

有任何問題，請在 LINE 班級群組發問，Jerry 老師會回覆。



這週的自主學習任務



整理手機裡的作品

1. 建立一個新相簿，命名為「AI 智慧生活」
2. 把前 5 週用 AI 做的所有作品（修圖、影片、祝福語截圖）都放進去
3. 每張照片/截圖加上簡短說明（何時做的、用了什麼工具）



加強練習

對 ChatGPT 或 Gemini 不熟？這週每天問 1 個問題練習

Google Lens 沒下載？這週下載並試 5 種功能

MyEdit 還沒用熟？這週找 3 張照片去背或修圖

CapCut 還沒用過？這週做 1 段 15 秒的影片



預習第 7 週：AI 美拍

第7週：AI 美拍— 美圖秀秀 AI 美顏、濾鏡、拼圖

建議：下週上課前，可以先把「美圖秀秀」App 下載到您的手機。

iPhone：到 App Store 搜尋「美圖秀秀」

Android：到 Play 商店搜尋「美圖秀秀」

找那個紅色愛心圖示的版本下載。

林口社區大學 | AI 智慧生活應用 | 115 年度秋季班 | 授課教師：

Jerry Kao

上課時間：每週五 19:00 - 22:00 | 上課地點：林口高中校本部



下週預告

第7週：AI 美拍

美圖秀秀 AI 美顏、濾鏡、拼圖



給學員的話

本週依「林口社區大學行事曆」公論週暫停上課。

請利用這週的時間，整理並複習前幾週所學的 AI 工具。

有任何問題，歡迎在 LINE 班級群組發問，Jerry 老師會回覆。

林口社區大學 | AI 智慧生活應用 | 115 年度秋季班 | 授課教師：

Jerry Kao

上課時間：每週五 19:00 - 22:00 | 上課地點：林口高中校本部

第7週：AI 美拍：美圖秀秀修出自然自信



課程資訊

授課日期：115年10月30日（週五） | 授課時間：19:00 - 22:00
(3小時)

上課地點：林口高中校本部 | 授課教師：Jerry Kao



美圖秀秀：每個人都是攝影師

很多長輩都有這樣的經驗：年輕時很少拍照，想回顧過去的歲月，卻發現相片寥寥無幾。

現在有了智慧型手機，拍照變得非常方便，但有時候拍出來的自拍照覺得：

臉色暗沉、眼袋明顯

背景不夠好看

想修一下但不會用 Photoshop

這時候就需要美圖秀秀來幫忙。



美圖秀秀是什麼？

美圖秀秀是中國美圖公司開發的熱門修圖軟體，在台灣和華人圈使用率非常高。特點：

操作極度簡單，任何人都能快速上手

AI 美顏功能可以智慧辨識人臉，自動優化

內建大量風格濾鏡，一鍵套用

拼圖功能可將多張照片組合成一個畫面

美圖秀秀首頁

美圖秀秀編輯



實作步驟

步驟 1：下載並開啟美圖秀秀

1. 到手機的 App 商店搜尋「美圖秀秀」
2. 下載紅色愛心圖示的版本
3. 開啟 App，可以先用訪客模式，之後再註冊

步驟 2：使用 AI 美顏

1. 拍一張自拍照或從相簿選一張
2. 點「美顏」功能
3. AI 會自動偵測人臉，套用智慧美顏
4. 可以再手動調整：磨皮 30、大眼 15、瘦臉 20（建議輕微就好，保留自然）



重要提醒：AI 美顏要輕微，保留自然感才好看。

磨皮 30 以下、大眼 15 以下、瘦臉 20 以下，看起來會很自然。

過度修圖會讓照片看起來「不像自己」。

步驟 3：套用濾鏡

1. 點「濾鏡」
2. 選擇喜歡的風格（清新、文青、復古、美食等）
3. 左右滑動調整強度，建議50-70% 最自然

步驟 4：製作拼圖相簿

1. 點「拼圖」
2. 選擇 2-9 張照片
3. 選擇布局（2 宮格、3 宮格、9 宮格）
4. 加上標題文字，儲存



回家練習 + 下週預告



回家練習

1. 必做：找一張自拍照，用美圖秀秀輕微美顏，套上濾鏡，儲存
2. 必做：將家裡的 4 張旅遊照片做成宮格拼圖，加上標題，分享給家人
3. 選做：把孫子的 6 張成長照片做成拼圖，保存到手機



本週重點

-  美圖秀秀操作簡單，適合初學者使用
-  AI 美顏要輕微，保留自然感才好看
-  濾鏡可以讓平凡的照片瞬間有質感
-  拼圖功能便於分享多張照片

-  影片製作功能可以讓照片「動起來」



下週預告

第8週：AI 創意應用

LINE 個人貼圖製作

建議：先準備好 8-16 張想要做成貼圖的照片！

林口社區大學 | AI 智慧生活應用 | 115 年度秋季班 | 授課教師：

Jerry Kao

上課時間：每週五 19:00 - 22:00 | 上課地點：林口高中校本部

第8週：AI 創意應用：LINE 個人貼圖

July
17

課程資訊

授課日期：115年11月6日（週五） | 授課時間：19:00 - 22:00
(3小時)

上課地點：林口高中校本部 | 授課教師：Jerry Kao



為什麼要製作 LINE 個人貼圖？

相信大家使用 LINE 都會用到表情貼（貼圖），有時候覺得：

現成的貼圖不夠有趣

不夠貼近自己

想要有專屬於自己和家人的表情包

現在只要利用手機或平板，就可以輕鬆製作出屬於自己的 LINE 貼圖，而且上架到 LINE Creators Market 後，全

世界的人都可以下載使用。



LINE 貼圖是什麼？

LINE 個人貼圖是一種可以在 LINE 聊天時傳送的表情圖片。目前 LINE 官方開放讓一般人申請製作，審核通過後就能上架。

常見的個人貼圖主題：



孫子的可愛表情包

 寵物的萌照

 自畫像、Q版漫畫

 風景照加字

 美食照加字

LINE 拍貼主畫面

LINE 貼圖成品

實作步驟

步驟 1：準備貼圖素材

LINE 貼圖的格式要求：

數量：8 張、16 張、24 張或 32 張（必須是 8 的倍數）

圖片尺寸：每張 370 × 320 像素（px）

檔案格式：PNG 或 JPG

檔案大小：每張 1 MB 以內

 不用擔心尺寸：LINE Creators 後台會自動幫你調整大小，你只要上傳原始照片就好。

步驟 2：用美圖秀秀加上文字

1. 打開美圖秀秀 → 選一張照片
2. 點「貼紙」或「文字」
3. 加上趣味問候大字（例如：平安、收到、哈哈、讚）
4. 儲存為 PNG 格式（透明背景）

步驟 3：申請 LINE Creators 帳號

1. 用手機瀏覽器打開 creator.line.me
2. 用 LINE 帳號登入
3. 填寫創作者資料（姓名、聯絡方式）
4. 等待審核（通常幾個工作天）

步驟 4：上傳貼圖

1. 登入 LINE Creators → 點「新增貼圖」
2. 上傳 8 張圖片
3. 設定主圖（會顯示在貼圖商店）
4. 填寫標題、敘述、標籤
5. 點「申請審核」



回家練習 + 下週預告



回家練習

1. 必做：先準備 8 張想要做成貼圖的照片（自拍照、孫子、寵物等）
2. 必做：用美圖秀秀幫照片加上大字（至少 3 張）
3. 選做：完成 LINE Creators 帳號申請，準備下週上傳



本週重點

-  LINE 個人貼圖需要 8/16/24/32 張，尺寸為 370×320 像素
-  可以用自己的照片、家人照片或手繪作品做素材
-  申請 LINE Creators 帳號需要幾个工作日審核
-  送審前要確認符合 LINE 的規範，避免被退件
-  上架後可以分享連結請親友下載使用



下週預告

第9週：AI 音樂創作

Suno AI 心情隨手彈

林口社區大學 | AI 智慧生活應用 | 115 年度秋季班 | 授課教師：

Jerry Kao

上課時間：每週五 19:00 - 22:00 | 上課地點：林口高中校本部

第9週：AI 音樂創作：Suno 心情隨手彈

July
17

課程資訊

授課日期：115年11月13日（週五） | 授課時間：19:00 - 22:00
(3小時)

上課地點：林口高中校本部 | 授課教師：Jerry Kao

🎵 用 AI 創作自己的歌曲

你有沒有想過，有一天自己也能創作一首專屬的歌曲？

寫給孫子的搖籃曲

夫妻感情的抒情歌

家族旅行的回憶歌曲

孫子的生日快樂歌

結婚紀念日歌曲

以前創作音樂需要會樂器、會編曲、會錄音，門檻非常高。但現在有了 Suno AI，任何人都可以在幾分鐘內創作出有旋律、有伴奏、有歌聲的原創歌曲。



Suno AI 是什麼？

Suno 是一家專門做 AI 音樂生成的美國新創公司。只要輸入幾句話描述你想要什麼樣的歌曲，Suno 會在幾十秒

到幾分鐘內，生成一段完整的歌曲：

 旋律編曲

 伴奏樂器（吉他、鋼琴、鼓等）

 AI 歌聲演唱

生成的歌曲版權屬於你自己，可以分享、可以商用、可以送人。

Suno 首頁

Suno 創作

實作步驟

步驟 1：註冊 Suno 帳號

1. 用手機瀏覽器打開 suno.com
2. 用 Google 或 Microsoft 帳號登入
3. 完成基本資料填寫

 **免費額度：**Suno 每天有免費額度，約可生成 5-10 首歌曲。進階功能需付費。

步驟 2：用 Quick Mode 創作第一首歌

1. 點「Create」
2. 在「Song Description」輸入：「一首溫馨的搖籃曲，中文歌詞，鋼琴伴奏，給孫子聽」
3. 點「Create」按鈕
4. 等 1-2 分鐘，AI 會生成 2 首歌
5. 挑一首喜歡的，點「…」→ 下載 MP3

步驟 3：用 Custom Mode 寫個人化歌詞

1. 點「Custom」模式
2. 輸入歌詞（自己寫或用 AI 生成）
3. 選擇音樂風格（流行、搖滾、民謠、古典等）
4. 點「Create」
5. 下載完成



歌詞範例（AI 生成）：

「爺爺的搖籃曲

月亮彎彎掛天邊

寶貝快快睡

明天太陽又升起

爺爺陪著你 長大到永遠」

步驟 4：分享給家人

把下載的 MP3 傳到 LINE 群組或家人對話，這會是世界上最特別的禮物！



回家練習 + 下週預告



回家練習

1. 必做：用 Suno 創作 1 首歌（給家人或自己的主題），截圖保存

2. 必做：下載生成的 MP3，分享到 LINE 群組給家人聽
3. 選做：嘗試 Custom Mode，自己寫一段歌詞讓 AI 編曲



本週重點

-  Suno AI 讓任何人都能創作音樂，門檻超低
-  生成的歌曲版權屬於自己，可以自由分享
-  Quick Mode 適合快速創作，Custom Mode 適合客製化
-  把 AI 創作的歌曲送給家人，會是非常獨特的禮物



下週預告

第10週：提示詞魔法

學會跟 AI 好好說話

林口社區大學 | AI 智慧生活應用 | 115 年度秋季班 | 授課教師：
Jerry Kao

上課時間：每週五 19:00 - 22:00 | 上課地點：林口高中校本部

第10週：AI 溝通技巧：提示詞魔法



課程資訊

授課日期：115年11月20日（週五） | 授課時間：19:00 - 22:00
(3小時)

上課地點：林口高中校本部 | 授課教師：Jerry Kao



什麼是「提示詞」？

之前幾週，我們一直在跟 AI 說話和下指令，但有時候 AI 回覆的內容正是我們想要的，有時候卻讓人失望。這中

間的差異，關鍵就在於「提示詞」（Prompt）。

提示詞就是你和 AI 對話時所輸入的文字。同一個問題，用不同的方式問，AI 的回答可能會有很大的不同。

 為什麼提示詞這麼重要？

想像你走進一家餐廳：

 跟服務生說「我想要一些吃的」→ 服務生可能給你各種食物

-  說「我今天是素食者，請給我一份不需要肉、有蛋白質、適合晚餐的菜單推薦」→ 答案精準得多

AI 也是一樣——給的資訊越多、越清楚，AI 的回答就越符合需求。

提示詞公式與範例

提示詞四要素

好的提示詞通常包含以下四個要素：

1. 角色（Role）：告訴 AI 你希望它扮演什麼角色
2. 任務（Task）：說明要做什麼
3. 格式（Format）：希望輸出什麼樣的形式
4. 範例（Example）：給一個示範讓 AI 學習

實用 Prompt 範例

場景

好的提示詞

查食譜

「你是一位專業的營養師。我家裡有雞腿、薑、蔥，請給我 3 份適合 70 歲長輩的食譜，每份說明營養價值、

用料、步驟，500 字以內。」

寫祝福

「你是一位溫馨的文學家。請幫我寫一段 LINE 生日祝賀給我 70 歲的媽媽，風格要口語、感人、像兒女說的

話，100-150 字。」

規劃行

程

「你是一位專業導遊。我們一家 4 個長輩要去花蓮 3 天 2 夜，請排出每天行程（含交通、住宿、無障礙考量），預算 1.5 萬以內。」

整理資

料

「你是一位研究助理。請幫我整理這段新聞的 3 個重點、5 個關鍵數字、和對我的影響（我是退休族，關心健康與財務）。」



常見的 5 種錯誤

1. ❌ 問題太模糊（「幫我寫個東西」）
2. ❌ 沒有指定對象（「寫得好一點」）
3. ❌ 沒有設定長度（「不要太長」）
4. ❌ 一次問太多事（「幫我規劃行程、查飯店、訂車票」）
5. ❌ 不滿意就放棄（「算了 AI 不行」）



重要心法：AI 第一次回答不滿意？繼續追問！

可以說「可以更口語一點嗎？」「縮短到 100 字」「加一些具體例子」「換個角度寫」



回家練習 + 下週預告



回家練習

1. 必做：用「角色+任務+格式+範例」公式問 AI 一個問題，截圖
2. 必做：把這幾週用過的 prompt 整理起來，記錄哪些有效、哪些無效
3. 選做：嘗試讓 AI 用「台語」或「粵語」回答問題



本週重點

- ☒ 提示詞魔法：角色+任務+格式+範例
- ☒ 具體條件越多，AI 回答越精準
- ☒ 不滿意可以追問，不要放棄
- ☒ 提示詞是可以「養」的，記得整理有效的範例



下週預告

第11週：AI 全球通

翻譯與場景實作

林口社區大學 | AI 智慧生活應用 | 115 年度秋季班 | 授課教師：

Jerry Kao

上課時間：每週五 19:00 - 22:00 | 上課地點：林口高中校本部

第11週：AI 全球通：翻譯與場景實作



課程資訊

授課日期：115年11月27日（週五） | 授課時間：19:00 - 22:00
(3小時)

上課地點：林口高中校本部 | 授課教師：Jerry Kao



AI 翻譯：跨越語言的橋樑

今天我們要學習一個非常實用的功能：AI 即時翻譯。

AI 翻譯不只是把一句話從中文翻成英文而已。更重要的是：

理解口語化的表達方式

提供多種翻譯選項讓你選擇

根據場景調整語氣（正式／口語／禮貌）

整合提示詞技巧處理突發狀況



為什麼要學 AI 翻譯？

很多長輩可能覺得自己英文不好，出國旅遊很困難。但有了 AI 翻譯，你可以：

-  自由地去日本、韓國、東南亞、歐洲旅遊
-  在餐廳順利點餐，不用對著菜單發呆
-  問路、買東西、看醫生都不用擔心
-  跟外籍看護溝通更順暢

主要翻譯工具

Google 翻譯（免費 App，支援 100+ 語言）

LINE 翻譯（聊天時一鍵翻譯）

Papago（NAVER 出品，亞洲語言強）

ChatGPT / Gemini（對話式翻譯，語氣更自然）



出國五大場景練習



場景 A：機場入境

中文（你說）

英文

日文

護照給你看

Here is my passport.

パスポートです

我是來旅遊的

I'm here for tourism.

旅行で来ました

預訂的飯店在台北

My hotel is in Taipei.

台北のホテルです



場景 B：餐廳點餐

中文（你說）

日文

韓文

菜單給我看

メニュー見せてください

메뉴 주세요

我要這個

これをください

이거 주세요

買單

お会計お願いします

계산해 주세요

可以刷卡嗎

カードで払えますか

카드 되나요?

 場景 C：與外籍看護溝通

如果您家裡有外籍看護，學會簡單的溝通非常實用：

中文

英文

印尼文

早安

Good morning

Selamat pagi

吃飯了

Time to eat

Waktunya makan

吃藥了

Time for medicine

Waktunya minum obat

洗澡時間

Bath time

Waktunya mandi



Google 翻譯的實用功能

1. 🎤 語音輸入：按麥克風說中文，立刻翻成外語
2. 📷 相機翻譯：對菜單、招牌拍照，立刻翻譯（最實用！）
3. 💬 對話模式：兩人輪流說話，手機即時翻譯
4. ✍️ 手寫輸入：用手指寫中文，翻成外語



回家練習 + 下週預告



回家練習

1. 必做：下載 Google 翻譯，用語音輸入翻譯 5 個中文句子成日文
2. 必做：用手機拍一張家裡的日用品，用相機翻譯成日文
3. 選做：用 ChatGPT 模擬一個日本餐廳點餐對話
4. 選做：如果您家裡有外籍看護，試著用手機翻譯 3 句話給他/她聽



本週重點

-  Google 翻譯是出國必備 App，相機即時翻譯超好用
-  AI 翻譯不只是翻譯文字，還能理解上下文、調整語氣
-  出國常見場景（機場、餐廳、購物、問路）都有固定句型
-  跟外籍看護溝通，使用簡單句子搭配手機翻譯
-  AI 翻譯雖強大，但醫療、法律等重要場合還是要專業翻譯



下週預告

第12週：作品整理回顧

整理本學期所有 AI 作品

把 11 週累積的所有作品整理好，挑選最滿意的準備成果分享會！

林口社區大學 | AI 智慧生活應用 | 115 年度秋季班 | 授課教師：

Jerry Kao

上課時間：每週五 19:00 - 22:00 | 上課地點：林口高中校本部

第12週：AI 生活作品總修整與回顧



課程資訊

授課日期：115年12月4日（週五） | 授課時間：19:00 - 22:00
(3小時)

上課地點：林口高中校本部 | 授課教師：Jerry Kao



為什麼要整理作品？

經過前 11 週的學習，大家應該都累積了不少 AI 作品：



修過的照片



用 CapCut 剪的影片



製作的 LINE 貼圖



用 Suno 創作的歌曲



各種截圖（祝福語、行程規劃、翻譯對話）

如果沒有好好整理，這些作品很快就會散落在手機各處，下次想用的時候找不到。

本週是最後一堂實作課，我們來把所有作品系統性地整理好，並且做好備份。整理好的作品不僅方便日後取用，也是第 13 週成果分享會的重要素材。



本週學習目標

1. 建立自己的資料夾分類系統
2. 把所有作品集中整理到同一個地方
3. 學會使用 Google 雲端硬碟 做備份
4. 為下週成果分享會做準備



整理作品的步驟

步驟 1：建立資料夾分類系統

建立資料夾的原則：

命名簡單明瞭，看名稱就知道裡面放什麼

不要太深（最多兩層），否則難找

同一個分類的東西放在一起

 老師建議的資料夾結構：

 AI智慧生活應用

|——  01_認識AI

| |—— (ChatGPT & Gemini 截圖)

|——  02_AI生活管家

| |—— (食譜查詢、智慧識圖截圖)

|——  03_AI旅遊

| |—— (行程規劃、翻譯截圖)

|——  04_祝福語防詐

| |—— (祝福語截圖、詐騙案例)

└──  05_修圖作品

└── └── (MyEdit、CapCut 修圖)

└──  06_美拍拍圖

└──  07_LINE貼圖

└──  08_AI音樂

└──  09_其他

步驟 2：把所有作品集中

把手機裡散落各處的作品，移到這個資料夾。可以用手機的「檔案 App」或 iCloud / Google Drive 來管理。

步驟 3：上傳到 Google 雲端硬碟

1. 到 drive.google.com，登入 Google 帳號
2. 建立同名資料夾結構
3. 把作品上傳到雲端



雲端備份的好處：

- 手機遺失或損壞，作品不會消失
- 多裝置可以同步存取
- 可以分享給家人（設成「知道連結的使用者」）



回家練習 + 下週預告



回家練習

1. 必做：把這幾週累積的所有作品，按資料夾結構整理好
2. 必做：上傳到 Google 雲端硬碟備份
3. 必做：從所有作品中，挑選 1-2 件最滿意的，決定下週要上台分享
4. 選做：把作品分享給家人或 LINE 群組，聽聽他們的反饋



本週重點

-  建立清楚的資料夾命名和分類系統
-  所有作品集中到統一的資料夾管理
-  Google 雲端硬碟是推薦的備份工具
-  提前為下週成果分享會準備好要分享的作品



下週預告

第13週：成果分享會

分享你最愛的 AI 應用小撇步

投票選出「最佳人氣獎」和「最佳創意獎」，得獎者有神秘小禮物喔！

林口社區大學 | AI 智慧生活應用 | 115 年度秋季班 | 授課教師：
Jerry Kao

上課時間：每週五 19:00 - 22:00 | 上課地點：林口高中校本部

第13週：AI 應用成果分享會

July
17

課程資訊

授課日期：115年12月11日（週五） | 授課時間：19:00 - 22:00
(3小時)

上課地點：林口高中校本部 | 授課教師：Jerry Kao



這是我們的畢業典禮！

經過 12 週滿滿的學習，今天就是我們的成果分享會！

大家從一開始對 AI 陌生，到現在可以熟練地：

-  用 ChatGPT 查資料
-  用 MyEdit 修圖
-  製作 LINE 貼圖
-  用 Suno 創作歌曲
-  用 Google 翻譯出國
-  寫出各種溫馨的祝福語

這些都是非常棒的成果！

July
17

分享會流程

時間

內容

19:00 - 19:30

報到、作品上傳投影區

19:30 - 20:00

開場、課程回顧影片播放

20:00 - 21:30

學員作品分享（每人 3-5 分鐘）

21:30 - 22:00

投票抽獎、結業證書頒發



作品分享的意義

從別人的作品學習：看看同學是怎麼做的，從中得到靈感

增加自信：把自己做的東西說給別人聽，會有很大的成就感

延續學習：分享後得到反饋，可以知道哪裡可以做得更好



分享會準備事項



準備要分享的作品

從您這 12 週的學習中，挑選 1-2 件最滿意的作品：



一張最滿意的 AI 修圖照片



一段 CapCut 家庭影片



一張 LINE 拼圖作品



一首 Suno 創作的歌曲

 一段最滿意的祝福語（截圖保存）

 上台分享的技巧

1. 先說作品名稱
2. 再說你做了什麼（怎麼做的）
3. 最後說你的心得感想



範例分享稿：

「大家好，我今天要分享的是我用 Suno 創作的一首歌，叫做『爺爺的搖籃曲』。

這是我給孫子的第一首 AI 創作歌曲，歌詞是我自己寫的，音樂是 AI 編的。

做完之後我傳給全家人，孫子聽到很高興，每天都要我播給他聽。

這門課真的讓我體會到 AI 不只是工具，而是可以表達情感的媒介。」



獎項

本次分享會將投票選出兩個獎項：



最佳人氣獎：最獲同學喜愛的作品



最佳創意獎：最有創意的作品

得獎者有神秘小禮物！



結業證書

完成全 13 週課程的學員，將頒發「林口社區大學 AI 智慧生活應用結業證明」。

出席率達 80%（11 週以上）的學員即可獲得。

最後提醒 + 致謝

重要提醒

1. 下課後請記得帶走隨身物品
2. 結業證書會在當天頒發
3. LINE 班級群組會持續保留，有問題隨時發問
4. 未來想繼續學 AI，可以參考 Jerry 老師的 YouTube 頻道

致謝

謝謝您這 13 週的認真學習！

從陌生到熟悉，從不會到會用，

您已經踏出了 AI 時代最重要的第一步。

AI 不會取代人類，但會用 AI 的人會取代不會用的人。

您現在已經是會用 AI 的人了！

祝福您未來繼續探索、持續學習、享受 AI 帶來的便利生活！

—— Jerry 老師

林口社區大學 | AI 智慧生活應用 | 115 年度秋季班 | 授課教師：
Jerry Kao

上課時間：每週五 19:00 - 22:00 | 上課地點：林口高中校本部

☀ 期待未來在某個場合再次遇到大家喔！