

第2堂・AI 可以做咩

原來可以幫到咁多

Scale: 100%

Level:
Complete Beginner

Device:
Mobile / Laptop Only

摘要

寫嘢

計劃

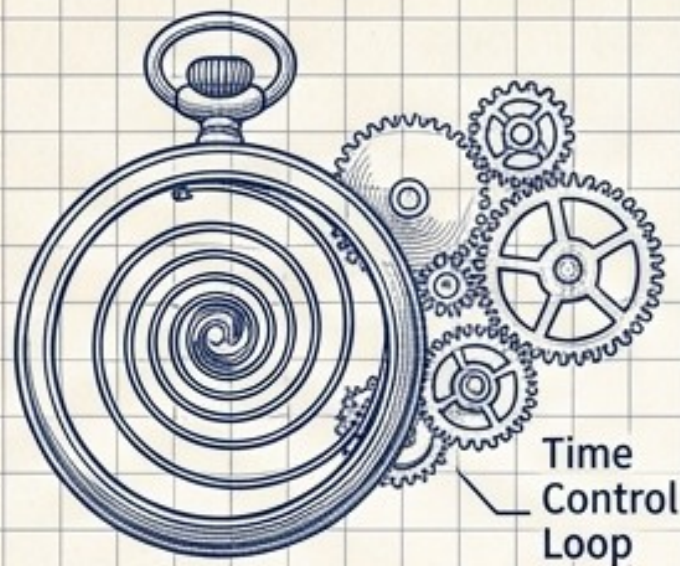
日期：2026-08-15 (六)

地點：觀塘

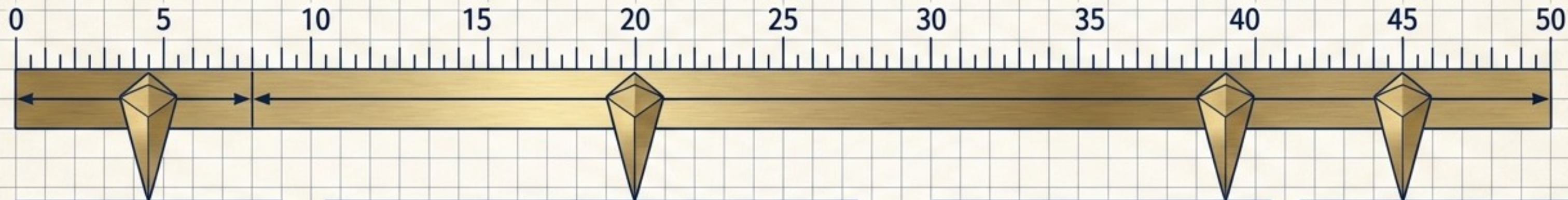
主持：Tom Yim

主辦：信恩社區服務中心 × 一同夢自閉症組織

50 分鐘精華短講 + 自由時間任揀路徑實作
唔使上過第 1 堂，只需手機或筆電即可全程參與



今日地圖：50分鐘的探索與實踐



[0-8'] 能力階梯

看清 AI 發展階段，
釐清從「傾偈」到
「動手」的距離



[8-38'] 世界已界已經做到

走進醫療、法律、金融、客服、
影音與實體 AI 的真實前沿



[38-44'] 你的新角色

從辛苦的「執行者」轉型
為發號施令的指揮官

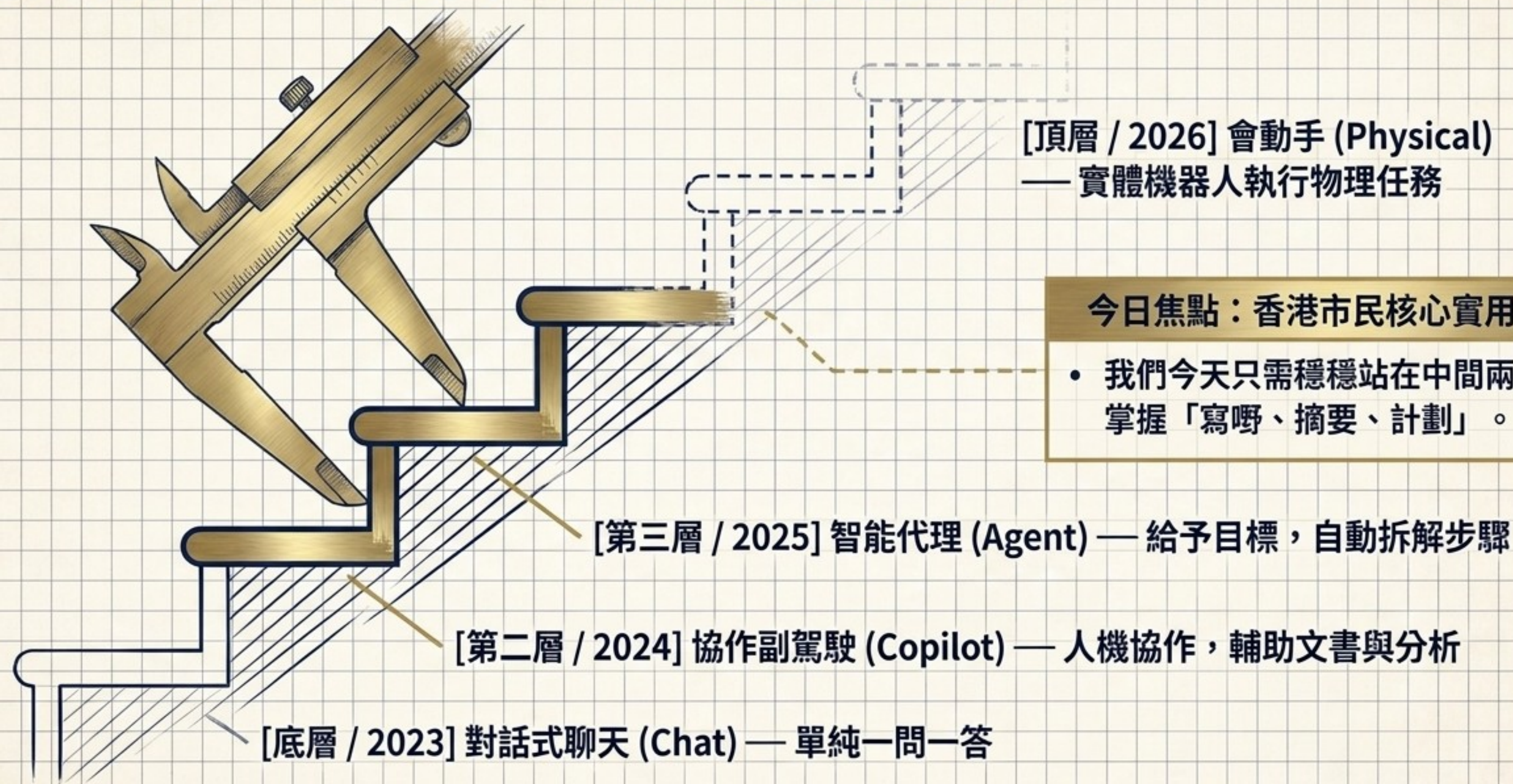


[44-50'] 揀路實作

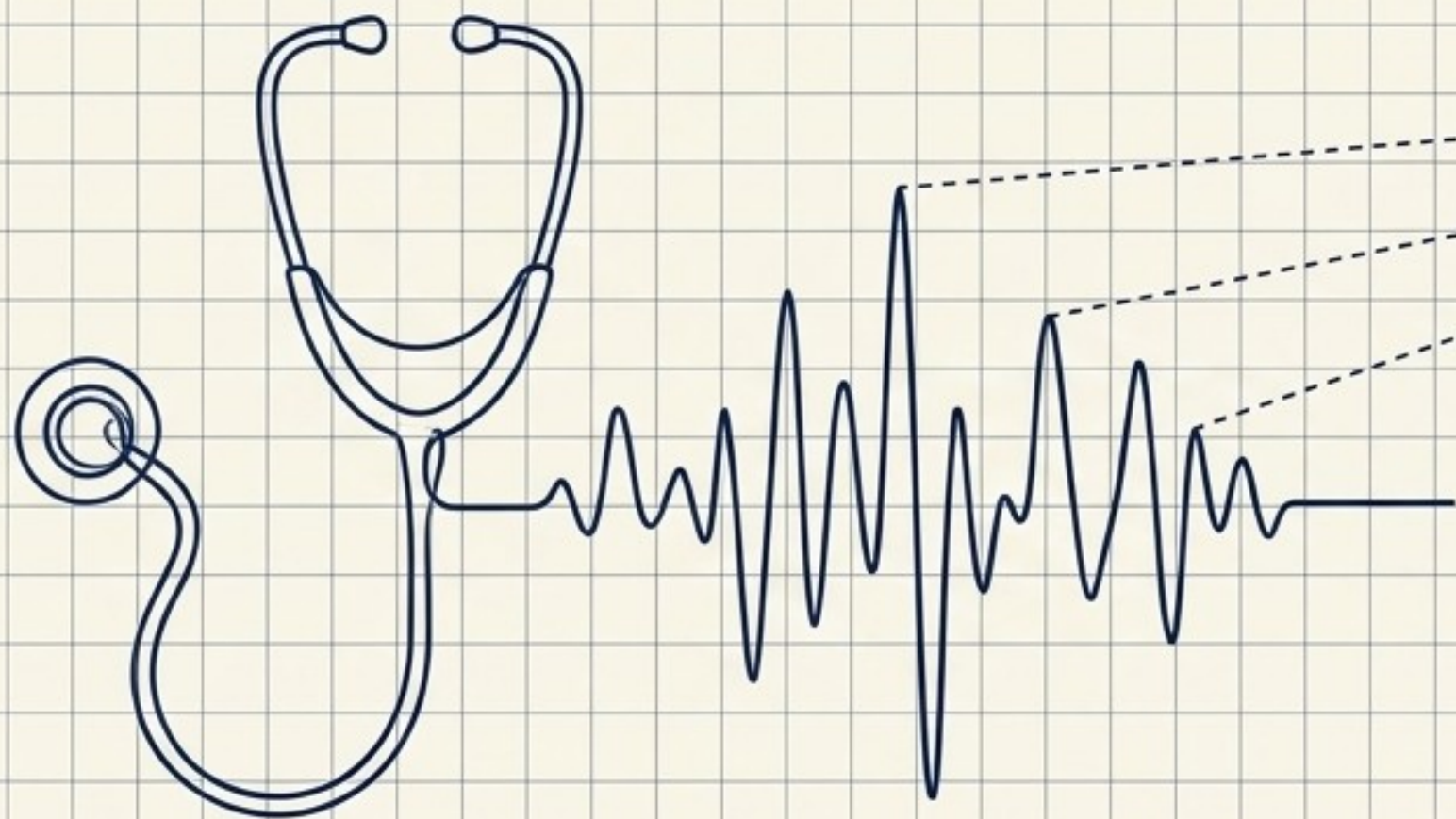
打開手機，自由選定
生活與工作專屬路徑，
現場通關



能力階梯：AI 從單純聊天到實體動手



醫療健康：臨床對話的精準聽寫與關聯



溯源驗證
(Linked Evidence)

Abridge：環境監聽實時生成病歷，每句話皆可點擊回放當時錄音。

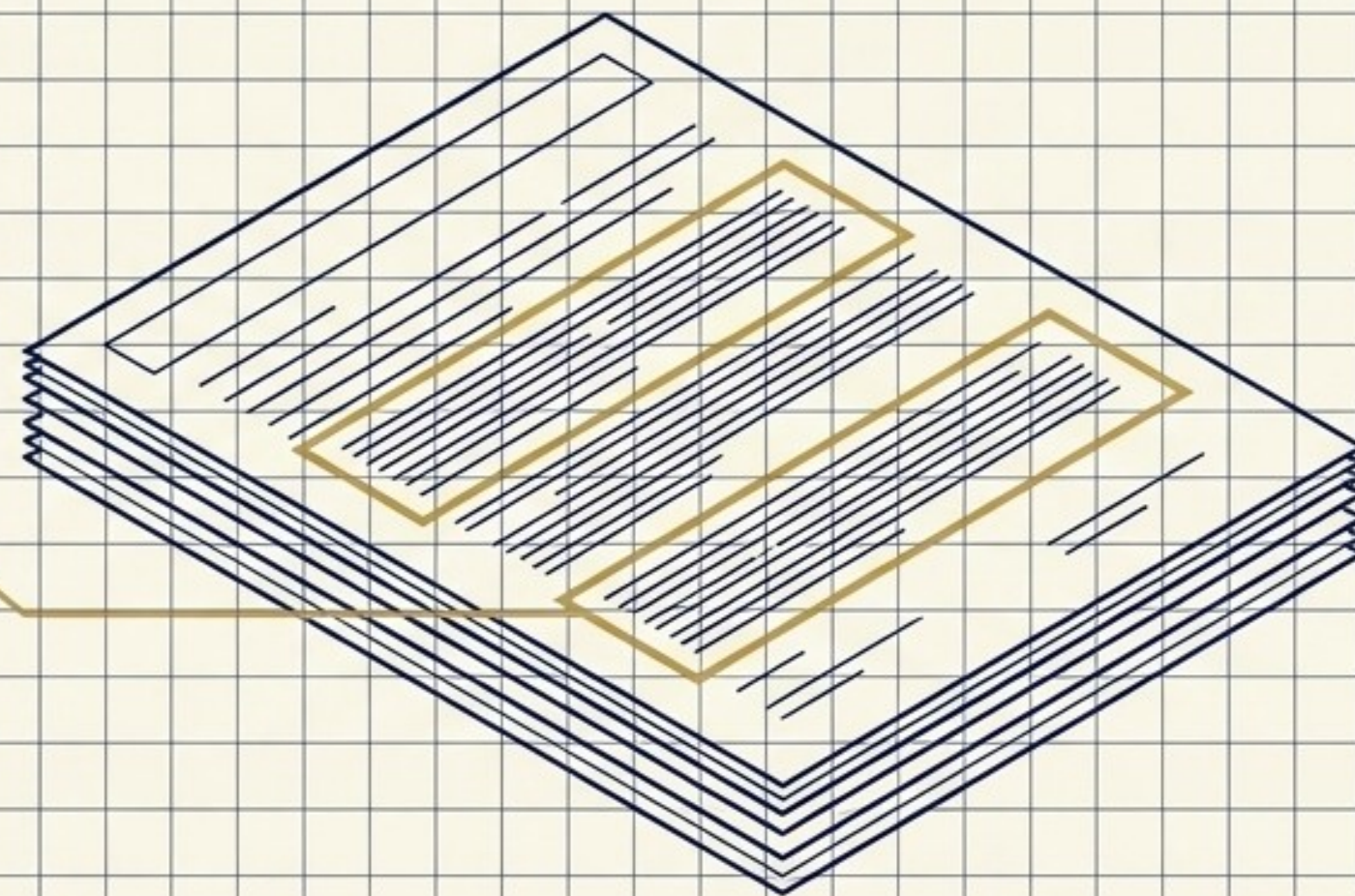
Ambience / Bayesian：關聯歷史病歷，病房實時預警。

hellocare.ai：無接觸實時監測與虛擬看護。

⚠ 醫療 AI 僅作參考，人類必須做最終核對！

【你今日就可以：摘要】手機拍下冗長英文驗身報告，讓 AI 提取 5 個重點，並寫成溫馨提示轉發給家人。

法律科技：合約條款透視與協同修改空間



Harvey / Legora：跨國法務團隊海量卷宗安全分析，支援線上實時協同修改。

EvenUp：自動提取數千頁醫療記錄傷情，起草人身傷害索賠函。

Clio：整合 vLex 法律庫的實務總管。



法律 AI 僅作草稿，正式簽名或決策前必須由人類親自把關！

【你今日就可以：計劃】上傳租約草稿或裝修報價單，讓 AI 找出隱藏風險，並列出你要向業主追問的問題與投訴信草稿。

金融分析：定量數據對齊與多文檔矩陣提取

F2 AI：搭載確定性引擎，在試算表中直接計算，保證數字 100% 對齊原文，不亂編。

Hebbia：同時向幾百份財報發問，將雜亂文件一鍵轉化為對比表格。

Rogo：一鍵將市場資訊轉化為估值對比表與簡報。

最終數據表 📊

數學公式鏈 ÷

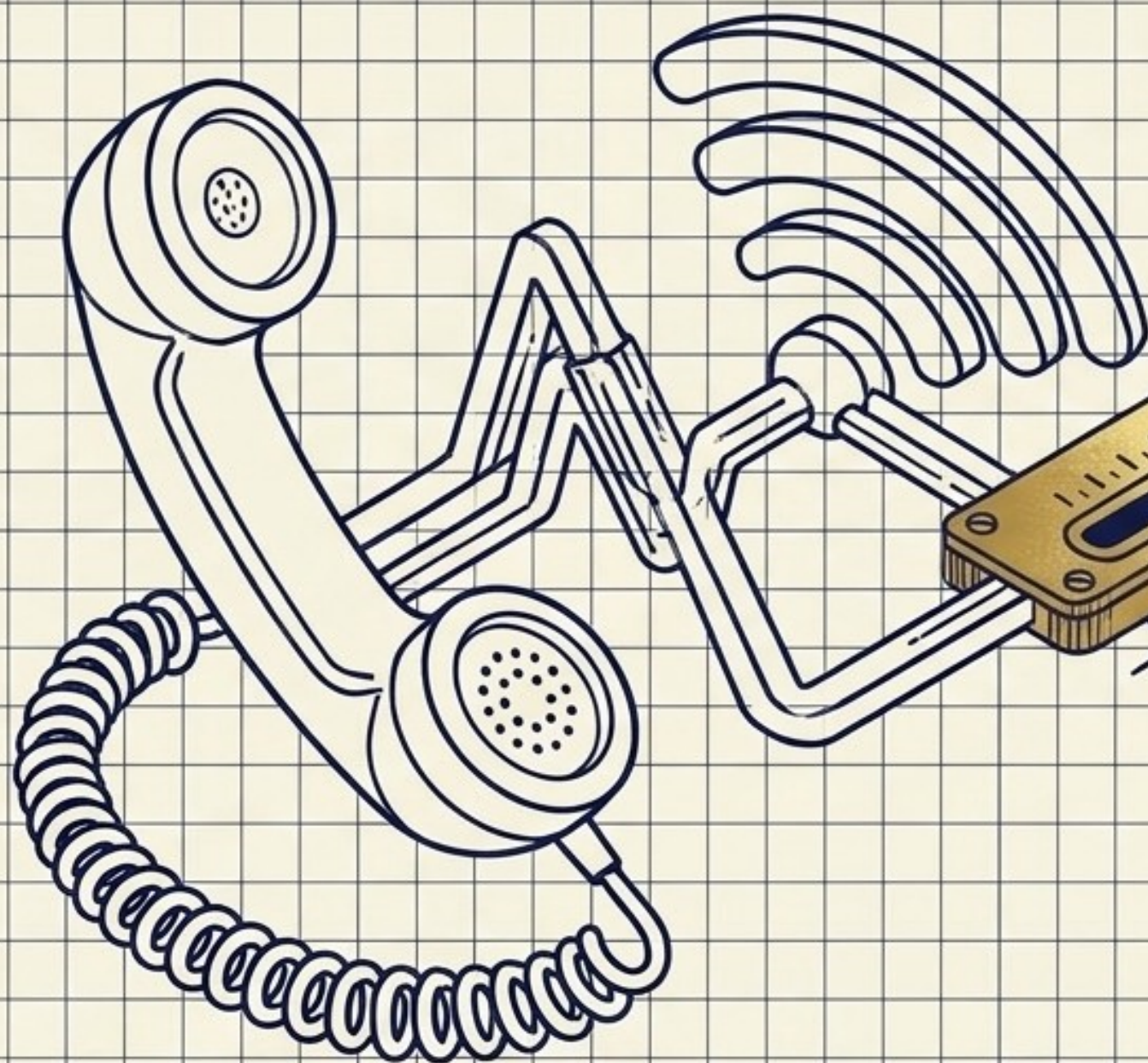
原始 PDF 📄



⚠️ 涉及金錢的計算，必須人手核對最終大數。

【你今日就可以：計劃】將多張雜亂的單據 PDF 交給 AI，自動整理成收支表格、總結 5 大消費習慣，並制定下月預算計劃。

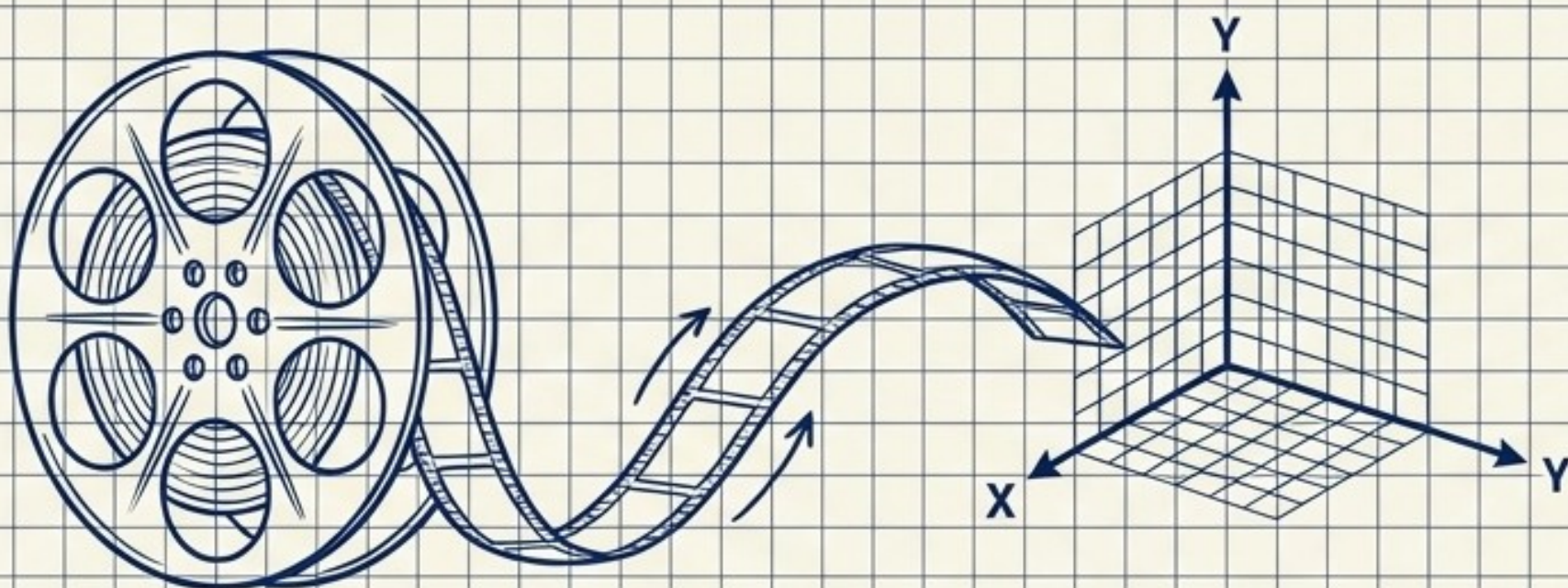
客服溝通：情境語氣適應與多語言控制



Parloa：具備電信級網絡，支援嘈雜環境中斷插話，流利應對過百種語言與口音。
Cognigy / Kore.ai：深度整合企業資料庫，根據歷歷史記錄提供個人化、得體的即時回覆。

【你今日就可以：寫嘢】面對網店延遲發貨，讓 AI 用同一句話，為你寫出「溫和」、「中立事務」與「強硬但有禮」三種投訴 WhatsApp 草稿。

影音創作：物理動力學模擬與多鏡頭腳本



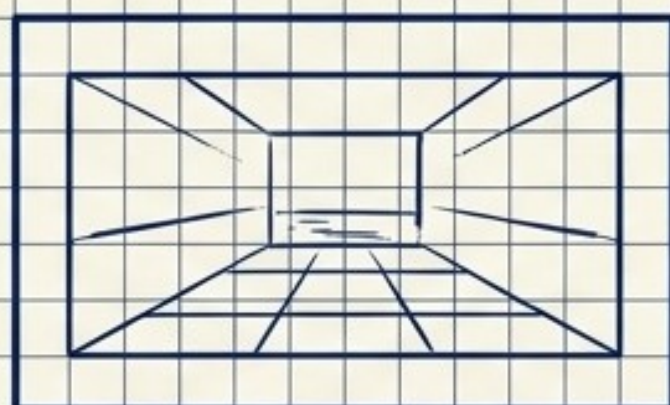
Kling 3.0 Omni：原生音畫同步，角色口型與台詞、環境音效完美生成。

Google Veo 3.1：極強的持續身份錨定，主角換場景依然保持高度視覺一致性。

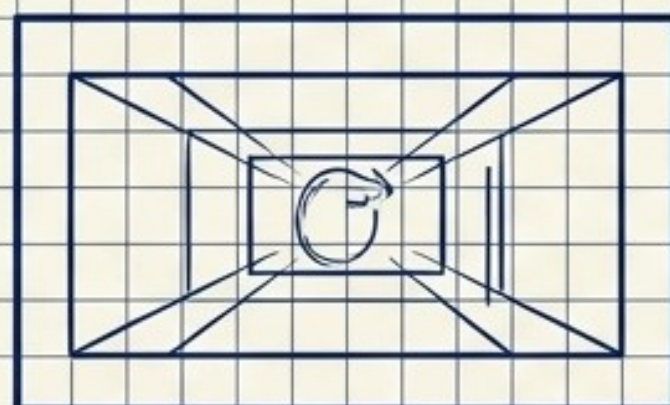
Runway Gen-4.5：精準模擬流體、布料碰撞等物理規律，支援導演級攝影機控制。



5s



10s



15s



💡 避免盲目生成浪費點數，先做計劃！先有腳本，後有畫面。

【你今日就可以：寫嘢】先叫 AI 幫你的小生意宣傳或煮飯短片，寫一份精確的 15 秒、三鏡頭分鏡腳本。

實體 AI：當算法走入真實物理世界

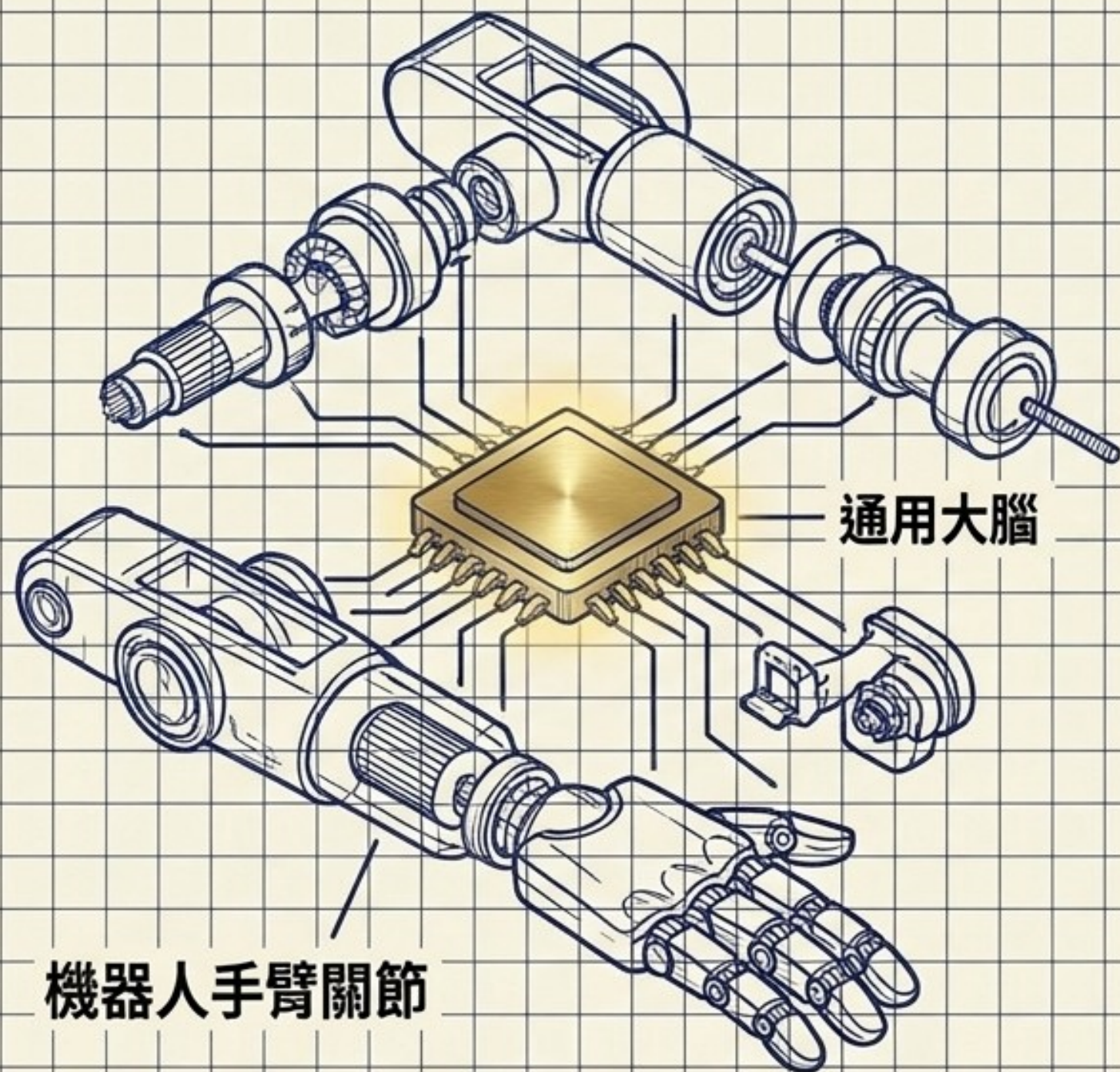


Figure (Figure 03)：極高觸覺靈敏度的人型機器人，在裝配線執行精細零件排序。

Skild / Physical Intelligence：開發多形態通用大腦，讓機器人自主學會洗碗、摺衫與適應新環境。

World Labs：將普通照片轉化為 3D 虛擬訓練世界，讓機器人認路。



【你今日就可以：計劃】在街頭用手機相機拍下未知路標，讓 AI 即時翻譯、認路，並為你規劃最快最平的出行路線。

數位生產線：一個人 + 一個對話窗就能走完

節點 1：資料代理 = 【摘要】

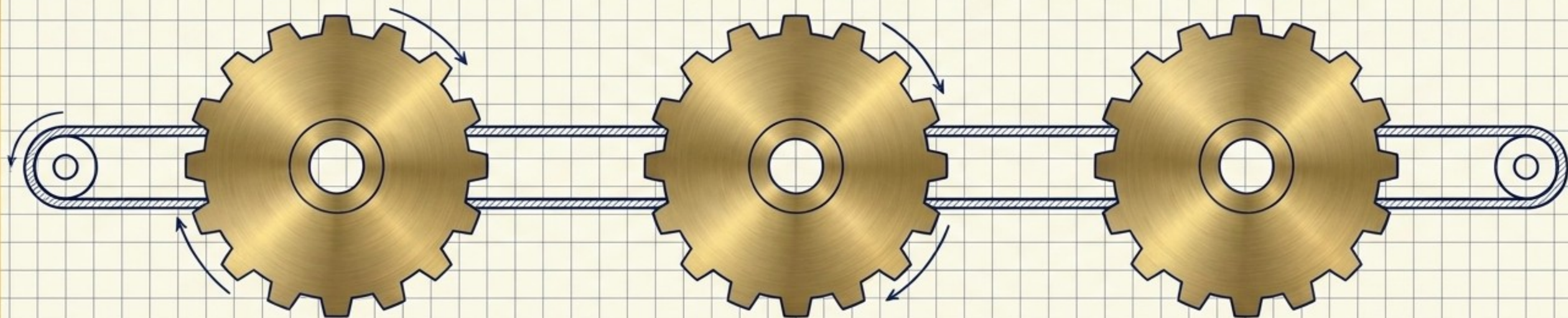
過濾雜亂資訊，提煉核心事實

節點 2：決策代理 = 【計劃】

基於事實分解目標，排定執行步驟

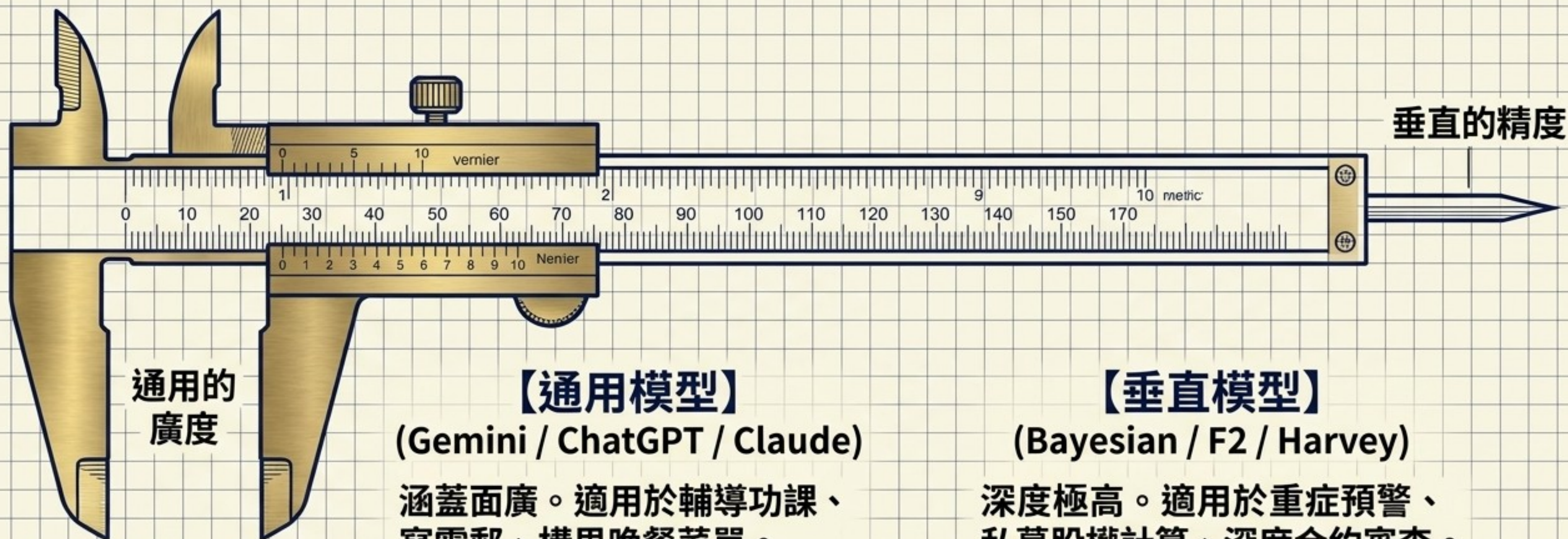
節點 3：執行代理 = 【寫嘢】

將計劃轉化為最終的電郵或報告交付



不用多種軟體切換，在同一個對話窗內連續下達這三個指令，
你就是一條高效率的數位生產線。

工具的科學分工：通用模型 vs 垂直專業模型



【通用模型】

(Gemini / ChatGPT / Claude)

涵蓋面廣。適用於輔導功課、
寫電郵、構思晚餐菜單。

【垂直模型】

(Bayesian / F2 / Harvey)

深度極高。適用於重症預警、
私募股權計算、深度合約審查。

⚠ 邊界法則

涉及身體（醫療）、金錢（財務）、法律（租約）等重大議題，
免費通用 AI 的生成結果「只當草稿，人要核對」。

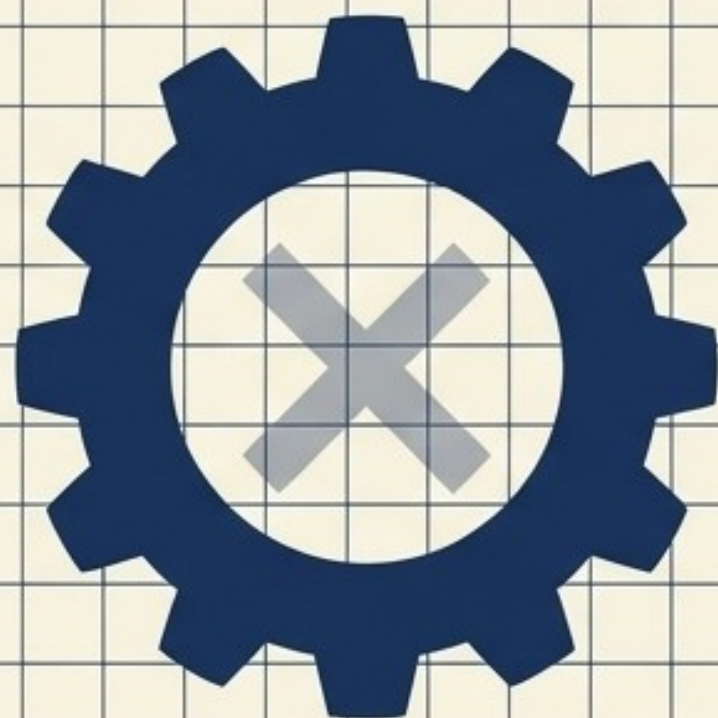
一分鐘生態圖：看懂底層邏輯，無需死背品牌

	編程	醫療	法律	金融	客服	創作	實體
執行代理系統 (Agent) — 會動手的系統	Cursor/ Devin	hellocare.ai	Harvey Agents	F2 AI (Excel)	Parloa	Kling 3.0	Figure 03
協作副駕駛 (Copilot) — 人機協作助手	Copilot	Abridge	Legora	Rogo AI	Cognigy	Runway Gen-4.5	Skild Brain
基礎設施 (Base) — 感知與算力底座	DeepSeek/ GPT	PaliGemma	vLex Database	Hebbia	Twilio Voice	Veo 3.1	World Labs

這些工具每天都在變，你不需要記住品牌名，
只需要知道「世界已經能做到這個深度」。

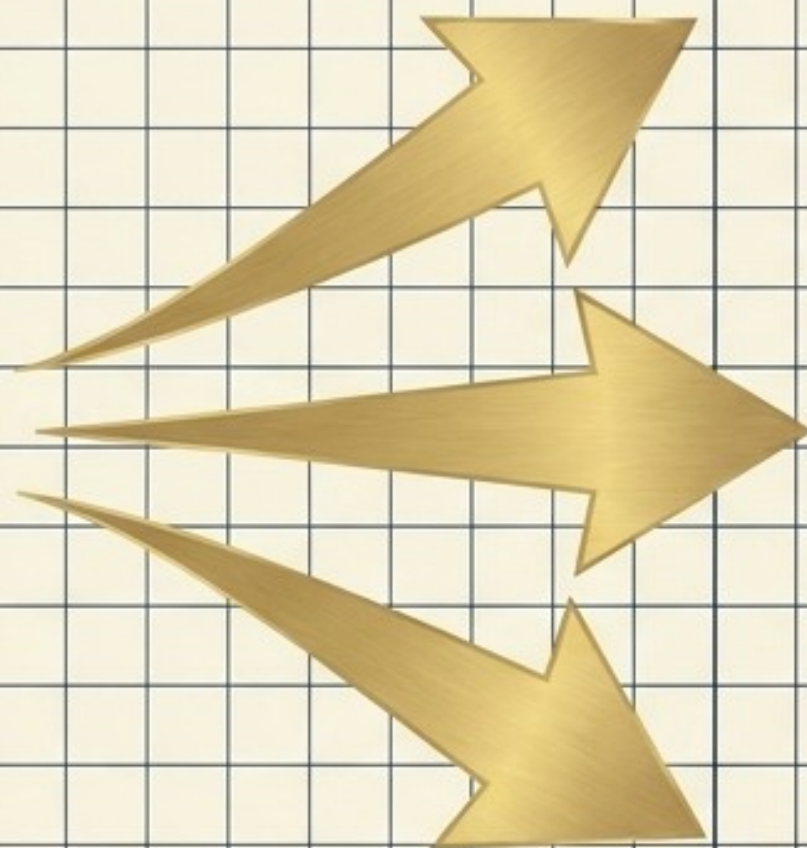
你的新角色：從埋頭苦幹到發號施令

角色轉換樞紐圖



[過去] 執行者

親自閱讀海量資料、從零開始敲打鍵盤草擬文字。



[現在與未來] 指揮官的三重身份

1. 出題者 (Prompter)：給出清晰的背景、要求與目標。

2. 改稿者 (Editor)：指揮 AI 調整語氣、長度與格式。

3. 核對者 (Verifier)：把關最終事實的準確性與安全性。

自由揀路：選定你的專屬路徑，現場通關



路徑 A：學生功課輔導

路徑 B：在職工作文書

路徑 C：生活理財煮飯

掃碼進入：hkmac.ai/workshop/hands-on

[1] 開啟手機
Gemini / ChatGPT

[2] 複製網頁上的
現成提示詞

[3] 走完「摘要 → 計劃
→ 寫嘢」三步流水線

[4] 人工核對，
帶走成果

帶走這三句話



AI 已經從單純聊天，進化到能為你執行複雜任務的代理 (Agent)。



醫療、法律、金錢，AI 可作草稿，人類必須親自把關核對。



掌握「摘要、計劃、寫嘢」，你就是自己的數位生產線主管。

**下堂預告：8/22 (四) 第 3 堂：點樣用得
—— 掌握提示詞的進階魔法！**