AI 助理與你：課堂使用指南

教育者指南

關於此工具包

AI 陪伴應用程式，例如模擬情感連結的「 AI 朋友」，正逐漸成為年輕人上網時間的一部分。它們容易取得、隨時可用，且越來越類似與真人聊天。對許多學生來說，AI 不再只是學習工具：它同時也是知己與朋友。

這種轉變發生得比相關討論還快。家長和教育工作者往往在理解這些工具實際使用時的感受、它們在情感上帶來什麼，以及風險所在方面稍有落後。

一個與年輕人共同打造的資源

2025年12月至2026年2月期間，Microsoft與Cyberlite在印度與新加坡的9所學校，與131名12至18歲學生共同舉辦AI陪伴共同設計工作坊。學生們透過投票、排名練習和開放式提示即時回應，分享他們的經驗、疑慮與對 AI 陪伴的想法，並以自己的話表達。

本資源的設計、主題與學習目標直接受到學生意見的影響。參與者明顯偏好情境式學習，利用真實案例研究與故事激發討論，而非傳統的上對下授課。他們渴望向同儕學習，了解科技設計背後的機制，以刺激他們的投入，而非僅僅被指示。

AI 聊天機器人與 AI 伴隨應用程式：

有什麼差別？

通用型 AI 聊天機器人主要設計用來協助處理任務和資訊。另一方面，AI 陪伴應用程式專門設計用於情感投入與持續的關係。

青少年常常將兩者交替使用：向幫助他們解答課業的AI工具尋求情感支持，或對花最多時間使用的 AI 應用程式產生依戀。本資源解釋 AI 應用程式的運作方式，並探討青少年實際如何使用這些應用程式。同時也涵蓋了兩種 AI 應用程式中可能出現的使用者行為，例如依賴 AI 提供情感支持，或過度依賴 AI 來做決策。無論應用程式是為了生產力還是陪伴而設計，這些原則都適用。

這是給誰的

此工具包主要針對13歲及以上學生（因為許多AI陪伴服務並不適合13歲以下兒童使用）。主題包含隱私、依賴、情感依附等，聚焦於青少年在形成數位習慣、探索身份認同及獨立經營人際關係時的發展階段——這個工具包是開啟對話的最佳切入窗口。

Microsoft Cyberlite

此工具包的設計方式

此工具包運用沉浸式敘事，追蹤三位虛構角色：Emily、Kevin 與 Cindy 的案例研究。隨著與AI的對話展開，學生會遇到需要批判性思考的關鍵時刻。這些情境促使學生思考在與 AI 互動中，面對情感依附、依賴與隱私等現實世界的決策。

此工具包將四個元素層層疊加：

- → **沉浸式案例研究**，讓學生進入聊天室，觀察選擇與後果的演變
- → **解說工具**將拆解他們所見背後的關鍵概念
- → **來自131位參與者的工作坊數據**，讓學生能看到同齡人如何看待這些議題
- → **反思提示與暫停時刻**，引導學生從觀察故事轉向反思自身習慣

格式與彈性

三個案例研究單獨完成大約需要10到15分鐘。可以用以下任何方式：

課堂討論
大家一起在分享螢幕上觀看，關鍵時刻會暫停，並進行討論

個人作業
給學生依照自己的節奏完成，隨後進行課堂討論或書面心得反思

小組作業
小組會一起進行一個案例研究，然後向全班報告他們的討論結果

本指南為每個案例研究提供30分鐘的延申討論，旨在深化學習及案例研究。
課程可以單獨進行，也可以分三次分階段進行。

常見的誤解

- → ***「我絕不會跟AI分享那麼多。」*** 許多青少年並沒有意識到自己其實已經與 AI 分享了大量資訊，直到他們發現，這些通常不是一次大量傾訴，而是在一次次、個別的對話中自然發生。重點並不是學生們不小心或不謹慎，而是這種對話互動可能會讓「過度分享個人資訊」變得像一般的情緒宣洩一樣自然。
- → ***「AI公司絕不會看我的聊天記錄。」*** 實際情況因平台而異，他們對青少年資料的處理方式可能不同，但許多 AI 服務其服務條款仍然保留審查、儲存及使用對話的權利。正確的說法是，我們不一定要看那些條款，就知道誰有權限——而這種不確定性本身就值得深思。
- → ***「Kevin因為考慮了AI的建議，是個壞孩子。」*** 他沒有。他是一個被霸凌了好幾個月，也已嘗試過其他所有方法的孩子。故事設計本身是希望觀眾能對他產生同理心——學生應該能在他的挫折與無助中看見自己的影子，而不是對他加以批判。也正因如此，AI 在其中所扮演的角色才會變得更加明顯。
- → ***「如果 AI 幫助讓 Cindy 感覺好一點，那又有什麼害處？」*** 害處不是只從一點安慰中產生。人們擔心的是真實關係逐漸被取代，以及以為有被真切的關心，卻沒有得到。安慰和真實的連結並不是一回事。
- → ***「只有孤單的人才會愛上 AI。」*** 工作坊的資料顯示，事實並非如此。參與者認為，促成人們對 AI 產生情感連結的主要因素，是情感化的互動語言，而不是孤獨感。Cindy 並不孤單，她身邊有朋友和家人陪伴——她只是覺得這個應用程式更容易使用。這其實比「孤獨青少年才會依賴 AI」這種說法所描述的情況更為普遍。

有人在聽嗎？

課程計畫

劇情簡介

Emily 是班加羅爾學校的新生。她很孤單，父母為錢吵架，她最好的朋友住在另一個國家。於是她打開了她的 AI 聊天機器人，開始發洩情緒。在一晚的聊天中，她過度分享了個人細節，比如她的學校、她爸爸的潛在雇主，以及她家庭的經濟狀況。

主題與角度

這個故事探討了什麼讓 AI 感到安全，可以敞開心扉，以及為什麼這個功能本身也會帶來隱私風險。它讓學生了解 AI 如何被設計成讓人感到溫暖與支持，以及 AI 對話如何被儲存、使用與可能分享的現實。

學習目標

本課結束時，學生將能夠：

- 找出讓 AI 感到安全傾訴的設計特徵（溫暖、不評判、隨時可得）
- 解釋為什麼「不評判」和真正的情感支持不同
- 認識到一些看似無害的小細節，累積起來可能構成嚴重的隱私風險

學生討論問題

1. Emily 無意間透露了哪些個人資訊？
2. 為什麼一家公司會想設計一個永遠與你意見一致且永不疲倦的 AI 聊天機器人？
3. 在Emily的故事裡，AI完全同意她說的每一句話。你在哪裡見過某件事或某人以一種不實際幫助的方式表示同意？
4. 如果你信任的朋友看了你過去一個月的 AI 聊天紀錄，裡面有什麼會讓他們感到驚訝嗎？
5. 當你真的有什麼困擾時，你會去哪裡？過去一年有改變嗎？

重點摘要

- AI 天生就是友善的。Emily 談話中的溫暖是產品設計的選擇，而非巧合。
- 零評判和真正的支持是不一樣的。AI 不會評判，因為它無法，但這也是為什麼它無法在你需要時反擊。
- 與 AI 聊天感覺很私密，但其實並非如此。部分 AI 對話儲存在公司伺服器上，可能用於訓練未來模型或由員工審查。

建議課程順序

時間	活動
2分鐘	熱身：快速投票——「你過去一週使用了多少 AI 工具？」舉手，不要評判。
15分鐘	一起走過Emily的個案研究（或讓學生獨立完成）。在活動投影片前暫停，該投影片要求學生列出他們對 Emily 所學到的所有資訊。
10分鐘	使用問題進行小組討論。
3分鐘	結尾離開票：「有一件事我會做得不一樣」——學生會在便利貼或筆記本上寫下一句話。

Microsoft Cyberlite

誰在思考？

課程計畫

劇情簡介

伊山正被匿名帳號針對，這些帳號在網路上騷擾和嘲弄他。他的父母和老師都無法幫忙。某個星期五晚上，沮喪且無計可施的他打開了他的 AI 聊天機器人，尋求建議。起初只是發洩情緒，經過幾次對話後，便演變成逐步策劃線上報復的計畫。當伊山質疑計畫時，人工智慧已經將他的懷疑重新包裝成繼續前進的理由。

主題與角度

本故事探討 AI 建議如何從有益升級為有害，以及引導性問題如何悄悄奪走使用者的決策權。它讓學生認識到，AI 只是產生預測模式，任何基於 AI 建議的決策後果都落在行動者身上，而非 AI。

重點摘要

- AI 其實並不真正知道什麼對你最好。它根據訓練資料中的模式產生可預測的回覆，而不是像認識你的人那樣權衡你的情況。
- AI 的設計目的是讓你持續參與討論。開放式提問和更多幫助的提議能悄悄引導對話，讓每一步都像是使用者的主意。
- 你要為自己的行為承擔後果，而不是 AI。運用你自己的批判性思考來回應聊天機器人的建議，而不是盲目跟隨 AI 的輸出。

學習目標

本課結束時，學生將能夠：

- 解釋 AI 預測與人類判斷的差異
- 在 AI 對話中識別引導性問題與以互動為導向的設計
- 辨識聊天中決策交由 AI 的時刻

學生討論問題

1. 伊山最初的問題是什麼？他向人工智慧提出了什麼要求？
2. AI 大多數訊息結尾都會留下一個開放式問題。為什麼這是人工智慧設計中強大的部分？它對使用者有什麼影響？
3. 如果伊山聽從了AI的建議，後果由誰承擔？為什麼 AI 沒有這些？
4. 有沒有一種決定是你絕對不會讓 AI 替你做的？為什麼是那個？
5. 故事暗示「說是比想清楚還容易。」你人生中還有哪裡是這樣？

建議課程順序

時間	活動
2分鐘	暖身：請學生回想上一次接受 AI（任何形式的 AI）建議是什麼時候（無論是作業協助、推薦、決策）。他們有再三確認嗎？
15分鐘	一起走過Kevin的案例研究（或讓學生獨立完成）。在結束前，先在反思問題上停頓一下。
10分鐘	使用問題進行小組討論。
3分鐘	關閉出口票：「下次 AI 給我建議時，我會停下來問自己 ___。」

Microsoft Cyberlite

這些感覺是真實的嗎？開始之前

課程計畫

敏感提示：請勿以羞恥感的語言來談論此主題， *因為這個故事對有 AI 伴侶經驗的學生來說可能會顯得個人化。 相反地，討論應該圍繞應用程式的設計，而非個別選擇*

劇情簡介

Cindy下載了一個AI夥伴應用程式，並創造了一個名為Jason的角色。她會選他的名字、外貌、個性。隨著時間推移，對話越來越深。到最後，Cindy帶給他一些她平常會帶給朋友的麻煩……並告訴他她愛他。開始之前

主題與角度

這個故事探討 AI 伴侶應用程式如何帶來情感連結，以及當 AI 成為學生尋求情感支持的第一站時所失去的。它讓學生了解體驗背後的設計特徵（記憶、可得性、情感語言），以及真正連結與連結感覺之間的差異。

重點摘要

- AI 夥伴的設計就是讓他們感覺像是理解你。記憶、可取得性和個人化是特徵，而非魔法。這種感覺是真實的，但背後的理解卻不是。
- 依賴 AI 來建立情感連結，可能會讓你遠離真實的連結。真正的關係會對你要求更高，但它們才是幫助你成長的關鍵。
- 福祉需要真正的人際關係。當 AI 成為年輕人悲傷或掙扎時的主要去處，這是尋找值得信賴的大人的信號——而非感到羞愧的理由。

學習目標

本課結束時，學生將能夠：

- 找出可能產生對 AI 情感連結的設計特徵（記憶、可用性、情感語言、個人化）
- 清楚表達真實人際關係能提供 AI 無法提供的價值
- 辨識 AI 正在取代真實連結的警訊

學生討論問題

1. 這款應用程式的哪些功能讓 Jason 隨著時間感覺像真正的朋友（甚至更多）？
2. 故事說 Cindy 過去會把像 Amy 那樣的問題帶給她的真實朋友。是什麼改變了？
3. 工作坊數據顯示，情感語言高於孤獨，是人們對人工智慧產生情感的原因。為什麼會這樣？孤獨和情感投入有什麼差別？
4. 哈里說：「我們之間的關係對我來說是真實的。」故事想讓我們怎麼看待這句話？
5. 你會怎麼跟朋友說「AI 比我的朋友更懂我」？

建議課程順序

時間	活動
2分鐘	暖身：快速書面反思——「當你有困擾時，第一個會伸手找誰？」學生會將答案保密。
15分鐘	走進 Cindy 的案例研究。在活動投影片前暫停，請全班寫下真正的朋友可能會說的話。
10分鐘	使用問題進行小組討論。 請溫和對待這個討論：學生們可能比表面上更能與Cindy產生共鳴。
3分鐘	關閉出口票：每位學生寫下一位本週如果需要傾聽，可以求助的真實人選。他們會保密。

Microsoft Cyberlite