與您的青少年談論 AI 陪伴應用程式

值得信賴成年人的指南

為什麼這件事現在很重要

如果您注意到您的青少年花時間使用 AI 應用程式，無論是為了做功課、尋求建議，還是只是想聊天，您並不孤單。AI 已從新奇事物走向主流，有些聊天機器人被專門設計成像朋友一樣，虛構角色被打造得讓人感到被愛，還有應用程式被調校成具有情感回應能力。它們正逐漸成為年輕人在網路上度過時間的一部分——通常以家長和照顧者無法完全察覺的方式。

對許多青少年而言，過去的學習工具如今也成了傾訴對象。這個趨勢的發展速度快過了圍繞它的對話。大多數家長大致知道 AI 存在於孩子的生活中，但較不了解這些工具實際上在情感上提供了什麼——為什麼它們有吸引力、是什麼讓人上癮，以及真正的風險所在。

AI 聊天機器人與 AI 陪伴應用程式：

有什麼區別？

通用型 AI 聊天機器人主要設計用來協助處理任務和提供資訊。另一方面，AI 陪伴應用程式則專門為情感互動和持續的關係而設計。

青少年常常交替使用兩者：向做功課的幫手尋求情感支持，或對他們花最多時間相處的 AI 應用程式產生依附。本資源說明 AI 應用程式如何運作，並探討青少年實際上如何使用它們。它也探討可能出現在這兩類 AI 應用程式中的使用者行為，例如依賴 AI 尋求情感支持，或過度依賴它做決定。無論該應用程式是為生產力還是為陪伴而打造，這些原則都適用。

我們從與年輕人交談中學到了什麼

在 2025 年 12 月至 2026 年 2 月期間，Microsoft 和 Cyberlite 與印度和新加坡 9 所學校的 131 名 12 至 18 歲學生共同舉辦了 AI 陪伴共同設計工作坊。透過投票、排序練習和開放式提問，學生們以自己的話分享了他們的經驗、擔憂和想法。他們的聲音形塑了這份指南。

主要發現：

這個群體中的年輕人意識到風險。

他們在成年人開口之前就指出了批判性思考的喪失、過度分享和情感依賴。他們並非不了解 AI 是什麼。

他們轉向 AI 是因為它不會評判。

59% 的參與者表示，向 AI 傾訴的吸引力在於沒有評判，而相較於與同儕傾訴，後者可能會製造八卦。

這種吸引力是真實的，即使看似沒有任何問題。

AI 的設計特點（溫暖的語言、隨時可用）能夠營造出一種連結感，幫助任何人感到孤單或陷入困境。

Microsoft Cyberlite

如何在家使用此工具包

此工具包中包含三則關於 Emily、Kevin 和 Cindy 的簡短互動故事，每則閱讀時間約 10-15 分鐘。它們專為 13 歲以上的青少年設計，但他們對成年人同樣有用。

我們鼓勵您與您的青少年一起閱讀這些故事，並在過程中分享您自己對 AI 的想法與經驗。以下是一些在家使用此工具包的方法：

- 與您的青少年一起閱讀或瀏覽一則故事，每當有值得討論的內容時就暫停下來。
- 各自獨立地閱讀這些案例研究，然後一起討論，比較哪些內容令人印象深刻、哪些令人驚訝，以及它們帶給你們什麼感受。
- 在幾天或幾週內逐一完成這三個案例研究，讓對話能在輕鬆、低壓力的片段時間中發生，而不是一次冗長的正式談話。

此工具包的目的是為您和您的青少年提供一種更溫和的方式來開啟原本難以開始的對話。討論一則關於 Cindy 對 AI 夥伴日益依戀的故事，可能比直接問您的青少年是否對他們的 AI 過於依戀來得容易。這些虛構的案例創造了安全的距離，能使真實的對話對你們雙方而言都感覺不那麼私人、也不那麼緊張。

對話起點

這些問題被設計為逐步提出，而不是一次全部拋出。以好奇心引導對話，讓它自然發展。請記住，數位教養在你保持開放心態並避免指責時效果最好。以不帶批判的態度展現對青少年的數位世界的興趣，而不是在遇到擔憂時就切斷對話，這樣他們在覺得有什麼不對勁時，更有可能主動找你。

開啟對話

- → 「三個角色（Emily、Kevin 或 Cindy）中，哪一個讓你覺得最熟悉或最有共鳴？」
- → AI 真的有什麼特別擅長的事嗎？有沒有什麼是它不擅長的？
- → 你的朋友當中，有沒有人開始把 AI 用在課業以外的事情上？

探討隱私

- → 「Emily 所分享的內容中，有沒有哪一點像是你在聊天時可能會不假思索地說出來的話？」
- → 「如果有人能讀到你曾經在聊天機器人裡輸入的所有內容，裡面有什麼會讓他們感到驚訝嗎？」
- → 「你覺得實際上有誰會看到那些對話？你有沒有想過它們後來會怎麼樣？」

探討建議與決策

- → 「在 Kevin 的故事裡，有沒有哪個時刻讓你覺得對話走偏了？」
- → 有沒有哪一種決定是你絕對不希望讓 AI 替你做的？為什麼是那一種？
- → 當 AI 給你一個答案時，你要怎麼判斷它是否真的正確？

探討情感連結

- → 「你怎麼看 Cindy 的故事？裡面有沒有什麼讓你覺得過於誇張或非常真實的？」
- → 「你認為對 AI 可能產生真實的感情嗎？你覺得這是怎麼產生的？」
- → 「有沒有什麼是 AI 能給你、但朋友或家人卻無法給你的？」