



和 AI 聊天也要守門

文/蔡宗翰 (中央大學資工系教授、中華民國人工智慧學會理事長、中研院人社中心研究員)

專欄上一篇文章，和父母交流如何為孩子建立在數位時代的生存技能，讓孩子懂得為自己的資料安全把關。

然而，孩子必須理解真正適合拿來和 AI 討論的，通常是那些和個人身分無關的內容。例如一般的知識問題，匿名化的學

習題目，或者請 AI 幫忙確認寫作的語句和結構。如果是數學問題，直接貼題目給 AI 就好，不必連同班級姓名一起上傳整張考卷，請 AI

逐步說明解題思路，然後孩子用自己的話整理成筆記。這樣既能獲得學習幫助，也避免留下不必要的個資痕跡。

避免留下數位足跡

我們來看幾個孩子常常遇到的情境。

寫自傳與其說「我叫陳大華，就



圖/達志影像

讀臺北市立某某國中，住在信義區」，不如改成「我是一個住在臺北的國中生」。

準備作文比賽投稿前，孩子可以先用匿名的方式請 AI 幫忙看大綱和評

分重點，具體的內容細節自己寫，最後請 AI 協助修潤文句。

必須上傳個人照片時，儘量避免使用正面清晰的照片，改用背影、側面或示意圖。這些小調整既不會影響學習效果，又能讓個資暴露的風險降到最低。

即使不是技術專家，父母也

能提供孩子資訊防護措施。

選擇 AI 工具，優先考慮有明確隱私政策，允許匯出或刪除對話紀錄的服務。

關閉「不用於訓練」選項。例如 ChatGPT 開放禁用「聊天紀錄和訓練」選項，因此如果系統有「不用於訓練」選項，記得先關閉，就不必擔心對話資料被用來作為模型訓練。

申請專門的學習帳號，避免和社群媒體帳號混用，或者直接使用瀏覽器的無痕模式。

爸媽每個月和孩子一起檢查對話紀錄，刪除不必要的內容，重要的學習對話記得儲存下來。

保護隱私實用方法

如果爸媽平時工作太忙碌，也有省時簡便的方法。

可以寫張小紙條貼在電腦旁邊，內容是「送出前想一下：有沒有真名？有沒有地址？」提醒孩子輸入前檢查。

和孩子一起建立「敏感詞清單」，列出家族姓氏、學校

全名、住家附近明顯地標等關鍵詞，只要打到這些字，就換個說法。

鼓勵孩子把重要的 AI 對話整理成自己的筆記，從「依賴對話紀錄」逐漸走向「內化知識」。

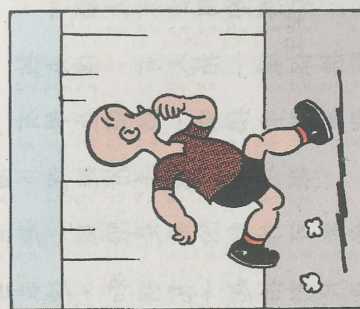
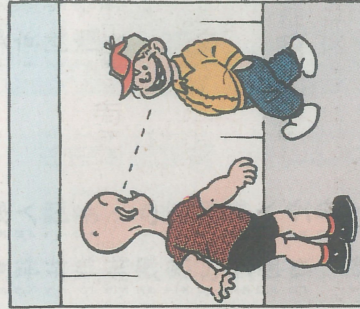
萬一孩子遇到 AI 給的奇怪回覆，或者對 AI 提供的答案感到不舒服時，處理方式要直接明確。請孩子先截圖，記錄時間和內容，立刻停止互動，讓大人協助判斷情況。

特別提醒孩子：如果 AI 的回覆涉及霸凌、威脅，或是讓人感到不舒服，第一時間必須告訴父母和老師，還有，不要試圖靠 AI 解決心理問題。AI 可以當學習助手，但不能取代真人的關懷和專業輔導。

爸媽的 AI 必修課

我們教孩子這些安全技巧，不是要讓孩子害怕新科技，而是希望他們「會用，敢用，用得對」。

最好的科技教育，不只是教會孩子怎麼用工具，更要教會孩子怎麼在使用工具時，懂得保護自己，這樣孩子才能真正享受 AI 帶來的學習樂趣。

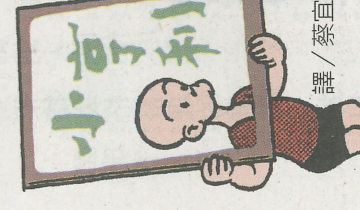


④ 我們一起「益智」吧！靈感！

③ 嗯，這口爛牙倒是給了我

② 美妝？時尚？文藝？

① 「隨便」最傷腦筋！



譯/蔡宜容