

在21世紀時代，AI與我的生活已是不可缺少一部分，它能使我在日常生活中獲得很多便利和支持。透過智能助手，我可以輕鬆獲取資訊或學習新技能，提升生活質素。同時，AI技術也能讓我更輕鬆地與親友保持聯繫，增強社交互動，讓生活更加充實。

作為一位老師，每日都要為自己安排好一天行程，AI已悄然融入我的日常生活了。例如：早上手機的響鬧、電子付款和交通提示，銀行帳戶App的智能理財建議，飲食App預約和叫餐服務，都節省了排隊和交通時間。另外，社交平台的自動翻譯功能，助我能無障礙聯繫海外親友；我亦有採用健康手環分析睡眠數據，提醒自己注意三高風險。

AI不是科幻概念，而是提升生活效率的隱形助手，讓繁忙的都市節奏多一份從容和自在。