近年坊間不斷推廣AI，例如電訊商csl.就有個AI Academy，讓大眾可以多點認識AI實際應用。足見，DeepSeek、KIMI等AI應用已悄悄地融入我們的日常生活中，並在不同場景化身成為私人旅行顧問、健身教練、商品對比專員和私人小助手，令大家在規劃、鍛煉、決策和生活技巧上獲得極大便利。小編以DeepSeek、KIMI等AI應用為例子，教你如何達至提升生活品質，還不趕快來學。

活用AI融入生活

對比助決策 產品對比員

手機、筆電、平板電腦、智能手錶五花八門，不少人在選購時往往患上「選擇困難症」。過去大家都會先問售貨員，這部手機和上一代有咩分別，與其他品牌比又有什麼優勢，惟一旦你問的款式已跨越數代，部分售貨員恐一時間也未必能即時回應。你可以問下Kimi「iPhone 16 Pro Max與上代哪部好？」

無論是處理器速度、記憶體容量、儲存空間、相機質素、電池續航力等都得到詳盡分析，甚至對比過去幾代的手機都可以，讓你更容易選擇到最適合自己需求和預算的產品，儼如私人的產品對比員。

同樣道理，小編也會使用這類AI軟件對比一下食品標籤，以顯示食品是否含有添加物、糖分、脂肪含量等。

■得到啟示：**更快獲得所需要的資訊，從而作出決定。**

■客觀對比：**就算是你忽略的內容，AI也能顧及沒有遺漏，令對比更客觀。**

即時數據規劃行程 旅行顧問

港人北上風氣持續，大灣區各處不難找到港人身影。然而大灣區地大物博，若不規劃行程，北上時就很容易行了很多冤枉路。過去我們規劃行程，需要花大量時間去睇和整理資料，現時有了AI，整理得更容易。在DeepSeek輸入：「旅行天數、出發地、目的地、預算範圍」等，就能生成一套有食住玩買的完整行程，如果需要微調行程，例如將10天行程改為5天，並在行程中加入賞花、參加工作坊等，DeepSeek也能迅速優化方案，滿足個性化需求，更提供省錢技巧，儼如一位私人旅行顧問給你的建議一樣。

■即時數據支援：結合即時數據，如交通狀況、景點開放時間等，提供更準確和理想的行程規劃，避免因天氣交通等因素造成不便。

■便利預訂：現時已可直接透過接取DeepSeek的平台完成機票、酒店、景點門票的預訂，無需在多個平台之間切換，節省時間和精力。

KeepFit健身突破瓶頸 私人教練

對於不少健身新手來說，鍛煉最常遇到瓶頸無法突破。DeepSeek對他們來說就像一位私人教練，只需輸入訓練計劃或飲食建議，得到的回答已經達到了相當專業的水平。例如你因體重突然增加了15kg而感到困擾，可向DeepSeek提問例如「如何在3個月內減掉15kg」，DeepSeek便會給予非常詳細的建議，包括「每周進行力量訓練2至3次」、「每周至少30到60分鐘的中等強度有氧運動」等。

若堅持了一段時間後依然停滯不前，你就可以詢問DeepSeek「為何3個月內減不掉15kg」，會得到以下啟示，例如「熱量攝取與消耗失衡」、「飲食結構不合理」並同時提供解決方法。

■高效便捷：**DeepSeek能夠快速產生健身計劃，節省了你自行搜尋、整理和制訂計劃的時間。**

■節省成本：**相比聘請專業健身教練，使用DeepSeek的健身建議可節省不少費用，方便你更快開始健身之旅。**

諗藉口解決難題 私人小助手

相信不少人都有過這樣的經歷，有時不想出席某些聚會，卻又不願開口拒絕，總之一直拖，最後死死氣出席。若遇上這種情況，又難於開口其實用DeepSeek也能尋求建議。小編提出「我唔想出席朋友婚禮，有咩藉口……」DeepSeek隨即提供了數個應對方向，包括：

●**經濟原因**——以交通費貴或距離遙遠為理由，巧妙回絕邀請，適合關係較熟的朋友。

●**家庭突發事件**——提及需照顧家人或有家庭事務在身，令對方較難追問細節。

●**工作或學業繁忙**——以工作進度緊迫或學業壓力大為由，禮貌地婉拒邀請。

●**健康狀況不佳**——以身體不適或需要休養為理由，合理地避免出席。

●**已有不可改動的行程**——表示早前已作出計劃，以此為由推辭。

此外，回應文尾也有小建議，包括強調祝福、後續補償、避免太浮誇等，加強上述藉口的真實感，確實好使好用。