PERSATUAN PESARA KERAJAAN SARAWAK (PPKS)

E-NOTA PESERTA
KURSUS ASAS AI 01/2026

AI SAHABAT DIGITAL PESARA

Mudah • Selamat • Bermanfaat

TARIKH	Selasa, 20 Oktober 2026
MASA	2.00 - 5.00 petang
TEMPAT	Ibu Pejabat PPKS, Rumah Ramin, Jalan Reservoir, Kuching

FASILITATOR
YBrs. Dr. Ishak bin Johari

"Hidup Selalu Berkhidmat"

01 / PENGENALAN

Apa yang kita akan pelajari?

Tidak perlu mahir komputer. Cukup sediakan telefon pintar, internet dan kesediaan untuk mencuba.

KENAL

Memahami maksud AI dan kegunaannya dalam bahasa yang mudah.

CUBA

Menggunakan ChatGPT untuk menulis ucapan, merancang aktiviti dan menyusun notis.

SEMAK

Mengesan jawapan yang mungkin salah serta melindungi data peribadi.

Atur cara kursus

MASA	AKTIVITI
2.00 - 3.30 petang	Teori: pengenalan AI, kegunaan, cara bertanya dan keselamatan.
3.30 - 5.00 petang	Amali: latihan berpandu menggunakan telefon pintar.

Pesanan penting

Tidak perlu takut tersalah tekan

Dalam kursus ini kita belajar secara perlahan, satu langkah pada satu masa. Bertanya kepada fasilitator atau rakan adalah digalakkan.

02 / ASAS AI

Apakah kecerdasan buatan (AI)?

AI ialah teknologi yang dapat membantu menjawab soalan, menyusun idea dan menghasilkan draf teks berdasarkan arahan kita.

Contoh kegunaan yang dekat dengan pesara

Komunikasi keluarga — Mengarang ucapan hari jadi, pesanan WhatsApp dan jemputan.

Aktiviti persatuan — Membantu menyediakan draf notis, agenda mesyuarat dan teks pengacara.

Hobi dan masa lapang — Memberi idea berkebun, memasak atau aktiviti komuniti.

Pembelajaran sepanjang hayat — Menerangkan istilah baharu dalam Bahasa Melayu yang mudah.

Perancangan harian — Mencadangkan senarai semak perjalanan, majlis dan jadual aktiviti.

Apa yang AI tidak boleh dijamin?

- Jawapan boleh tidak tepat atau maklumat sudah berubah.
- AI tidak semestinya memahami keadaan sebenar kita.
- Maklumat kesihatan, kewangan dan undang-undang perlu disahkan dengan pihak yang berkelayakan.

INGAT: AI = PEMBANTU, BUKAN PENGGANTI KEPUTUSAN

Minta cadangan daripada AI, semak sumbernya dan buat keputusan sendiri.

03 / KEMAHIRAN BERTANYA

Rahsia jawapan AI yang baik

Lebih jelas arahan kita, lebih mudah AI membantu.

Formula mudah: TOPIK + TUJUAN + GAYA

TOPIK	Apa perkara yang ingin dibantu?
TUJUAN	Untuk siapa dan mengapa?
GAYA	Bagaimana bentuk dan panjang jawapan yang dikehendaki?

Arahan kurang jelas

CUBA ELAKKAN

“Buat ucapan.”

Arahan lebih jelas

SALIN & CUBA

“Tulis ucapan hari lahir untuk sahabat saya yang berumur 65 tahun. Gunakan Bahasa Melayu yang mesra, 60 patah perkataan dan akhiri dengan doa yang ringkas.”

Jika jawapan belum sesuai

- “Pendekkan kepada 3 ayat.”
- “Gunakan bahasa yang lebih santai.”
- “Tukar kepada format mesej WhatsApp.”

04 / IKUT LANGKAH

Mula menggunakan ChatGPT di telefon

Ikut arahan ini bersama fasilitator semasa sesi amali. Susunan butang mungkin berbeza mengikut peranti.

1 Sambung Internet
Aktifkan Wi-Fi atau data mudah alih.

2 Buka pelayar web
Buka Safari, Chrome atau pelayar yang biasa digunakan.

3 Masukkan alamat
Taip chatgpt.com. Jika diminta, daftar atau log masuk.

4 Tulis soalan
Sentuh ruang menaip mesej dan masukkan arahan anda.

5 Hantar
Tekan ikon hantar dan tunggu jawapan dipaparkan.

6 Baca & semak
Baca semula, minta pembetulan dan salin jika perlu.

Tip jika susah menaip

Gunakan ciri mikrofon pada papan kekunci telefon jika tersedia. Sebut arahan dengan jelas dalam Bahasa Melayu. Semak semula perkataan sebelum menghantar.

ALAMAT LAMAN

https://chatgpt.com (buka melalui pelayar telefon)

Nota: Akses, langkah log masuk dan ciri yang tersedia boleh berubah mengikut jenis peranti atau akaun.

05 / AMALI

Latihan 1 & 2: Cuba sendiri

Setiap peserta menghasilkan sekurang-kurangnya satu jawapan AI yang boleh digunakan.

LATIHAN 1 — Ucapan WhatsApp (10–15 minit)

SALIN ARAHAN INI

“Bantu saya menulis ucapan penghargaan kepada sahabat-sahabat pesara kerajaan selepas satu perjumpaan. Gunakan Bahasa Melayu yang mesra, tidak melebihi 80 patah perkataan.”

Tugasan: Baca jawapan, minta AI menjadikannya lebih ringkas, kemudian salin ke aplikasi nota. Jangan hantar kepada orang lain sebelum disemak.

LATIHAN 2 — Notis aktiviti persatuan (15–20 minit)

SALIN ARAHAN INI

“Sediakan draf notis perjumpaan santai ahli PPKS. Maklumat: [tarikh], [masa], [tempat]. Gunakan bahasa sopan dan susun dengan tajuk, tujuan dan maklumat untuk dihubungi. Jika maklumat tiada, tinggalkan ruang kosong.”

Tugasan: Gantikan maklumat dalam kurungan dengan maklumat contoh (bukan maklumat sulit). Semak ejaan nama, tarikh dan tempat.

Bantuan fasilitator

Jika buntu, tunjukkan skrin kepada fasilitator dan minta bantuan memasukkan satu ayat arahan dahulu.

06 / AMALI

Latihan 3: AI untuk kehidupan seharian

Contoh: merancang aktiviti yang menyeronokkan dan realistik.

LATIHAN 3 — Rancang aktiviti keluarga (15 minit)

SALIN ARAHAN INI

“Cadangkan aktiviti santai setengah hari bersama keluarga di Kuching. Sertakan jadual ringkas, pilihan aktiviti mesra warga emas dan perkara yang perlu disediakan. Jangan andaikan harga atau waktu operasi; nyatakan perkara yang perlu saya semak.”

Cabaran tambahan — Tanya semula AI

- “Kurangkan aktiviti berjalan jauh.”
- “Sediakan pilihan untuk cuaca hujan.”
- “Ringkaskan dalam jadual 3 baris.”

Perkongsian peserta

Baca satu hasil yang paling membantu anda hari ini. Rakan lain boleh mencadangkan bagaimana arahan itu menjadi lebih jelas.

3 SOALAN SEBELUM GUNA JAWAPAN

1. Adakah maklumat ini masuk akal?
2. Adakah saya perlu semak dengan sumber rasmi?
3. Adakah maklumat peribadi saya selamat?

07 / KESELAMATAN

Gunakan AI dengan selamat

Teknologi boleh memudahkan hidup, tetapi kita perlu melindungi maklumat diri serta mengelakkan penipuan.

JANGAN masukkan perkara berikut ke dalam AI

- Kata laluan, PIN, nombor OTP atau kod TAC.
- Nombor kad bank, maklumat log masuk perbankan atau butiran akaun sulit.
- Salinan kad pengenalan, dokumen sulit atau rekod kesihatan orang lain tanpa sebab dan izin yang jelas.

Berwaspada dengan mesej mencurigakan

- Mesej mendesak supaya memindahkan wang dengan segera.
- Panggilan atau audio yang mendakwa ahli keluarga dalam kecemasan.
- Pautan mencurigakan dan tawaran yang terlalu bagus untuk dipercayai.

CARA BERTINDAK

Berhenti dahulu. Jangan klik pautan atau pindahkan wang. Hubungi orang atau organisasi melalui nombor rasmi yang anda sendiri cari. AI boleh memberi panduan umum, tetapi bukan pengesahan muktamad bahawa sesuatu mesej selamat.

Jika hal berkaitan perubatan atau pencen

Gunakan AI untuk memahami istilah atau menyediakan senarai soalan. Sahkan keputusan dengan doktor, pihak pencen atau agensi berkenaan sebelum bertindak.

08 / BAWA PULANG

Kad ringkas peserta

Simpan halaman ini sebagai rujukan selepas kursus.

3 perkara yang saya ingat

TANYA

Berikan arahan yang jelas.

SEMAK

Baca semula dan sahkan fakta penting.

GUNA

Gunakan jawapan yang sesuai dan selamat.

Senarai semak selepas kursus

☐ Saya tahu cara membuka ChatGPT di telefon.

☐ Saya berjaya menghasilkan sekurang-kurangnya satu teks.

☐ Saya tahu tidak boleh berkongsi OTP, PIN dan kata laluan.

☐ Saya akan mengesahkan maklumat penting sebelum menyebarkannya.

Ruang catatan

Arahan AI yang paling saya suka:

_____

_____

Idea kegunaan AI dalam aktiviti PPKS:

_____

_____

Sumber rujukan am: chatgpt.com (alat latihan); notis rasmi Kursus Asas Kecerdasan Buatan (AI) 01/2026, PPKS, 14 Oktober 2026.

E-Nota ini ialah bahan pembelajaran asas, bukan nasihat profesional atau pengumuman rasmi kerajaan.