

單元 1：NotebookLM 核心功能介紹

想像一下這個場景：你剛接手一個新專案，主管丟給你三份厚厚的研究報告、兩個小時的會議錄音，還有十幾篇相關的網路文章，要你在三天內整理出一份簡報。過去，你可能得花上大半天的時間逐一閱讀、畫重點、做筆記，然後再痛苦地把這些零散的資訊組織成有條理的內容。

但現在，有了 NotebookLM，這一切變得不一樣了。

認識 NotebookLM：不只是另一個 AI 聊天機器人

NotebookLM 是 Google 在 2023 年推出的一款 AI 工具，但它和你熟悉的 ChatGPT 或 Google Gemini 有著本質上的不同。一般的 AI 聊天機器人就像一位博學的朋友，他什麼都懂一點，但有時候會「腦補」一些不存在的資訊——這在 AI 領域被稱為「幻覺」(Hallucination)。

NotebookLM 的設計理念完全不同。它更像是一位專屬的研究助理，只會根據你提供的資料來回答問題。你給它什麼，它就讀什麼；你沒給的，它絕對不會亂掰。這個特性讓它特別適合需要精確資訊的工作場景，比如學術研究、商業分析、或是準備重要的簡報。

簡單來說，NotebookLM 的核心價值就是：讓 AI 只讀你給它的書。

到了 2025 年底、2026 年初，NotebookLM 經歷了多次重大更新，功能已經遠遠超出最初的「問答工具」定位。它現在能夠生成 Podcast、製作簡報、建立測驗題庫、繪製心智圖——幾乎涵蓋了知識工作者日常會用到的所有產出形式。

NotebookLM 完整功能總覽

在深入學習之前，讓我們先建立一個全局觀，看看 NotebookLM 到底能做什麼。這會幫助你在後續的學習中，更清楚每個功能的定位和應用場景。

筆記本管理

筆記本是 NotebookLM 的基本組織單位。你可以把它想像成一個專案資料夾，所有相關的來源和產出都會存放在裡面。

你可以建立新的筆記本、為它重新命名、或是在不需要的時候刪除它。如果你想和同事一起研究某個主題，還可以分享筆記本，讓多人協作。這些功能聽起來很基本，但對於管理多個研究專案來說相當實用。

來源匯入

這是 NotebookLM 的「輸入端」，也是整個系統的基礎。NotebookLM 支援的來源類型非常多元：

文件類：PDF、TXT、Markdown、DOCX 都能直接上傳。不管是學術論文、電子書、會議記錄還是技術文件，只要是常見的文件格式，NotebookLM 基本上都能處理。

網路資源：你可以直接貼上網頁 URL，NotebookLM 會自動擷取內容。這對於整理網路上的參考資料特別方便。

影音內容：YouTube 影片是一個重點功能。只要影片有字幕，NotebookLM 就能擷取字幕內容，讓你可以針對影片內容提問、做摘要。對於那些動輒一兩個小時的演講或教學影片，這個功能簡直是救星。

雲端整合：如果你是 Google 生態系的使用者，可以直接連結 Google Drive 裡的文件，省去下載再上傳的麻煩。

直接貼上：有時候你要加入的只是一段文字——可能是 email 內容、會議筆記、或是從某處複製來的資料。這時候可以直接貼上文字作為來源。

互動對話

這是 NotebookLM 最基本也最常用的功能。你可以針對上傳的來源提問，AI 會根據來源內容給你回答，並且標註資訊出自哪個來源的哪個段落。

除了一般的問答，你還可以進行多輪對話，深入探討某個主題。對話歷史會被保留，讓你可以回顧之前的討論。進階用戶甚至可以設定「自訂人設」，讓 AI 以特定的角色或口吻來回答問題。

內容生成：NotebookLM 最強大的武器

這是 NotebookLM 真正讓人驚艷的部分。它不只是回答問題，還能把你的資料轉換成各種形式的產出。

音訊 Podcast：這大概是 NotebookLM 最受歡迎的功能。它會把你的資料轉換成一段由兩位 AI 主持人對話的音訊節目，就像在聽廣播一樣。對話內容

自然流暢，會有互動、有笑點、有深度討論。很多人會在通勤時用這個功能來「聽」研究報告，把閱讀時間轉換成通勤時間。

影片：除了音訊，NotebookLM 現在還能生成影片格式的內容，適合需要視覺呈現的場景。

簡報：這是 2025 年更新後的重點功能。NotebookLM 可以根據你的資料自動生成投影片簡報，包含標題、重點、圖表和視覺設計。後面的單元會詳細介紹如何用提示詞控制簡報的風格。

測驗與閃卡：如果你是學生或教育工作者，這兩個功能會讓你愛不釋手。NotebookLM 可以根據資料內容自動生成選擇題測驗，或是製作記憶用的閃卡。這對於複習備考或製作教學材料來說，效率提升是指數級的。

報告與資訊圖表：需要一份摘要報告？或是一張視覺化的資訊圖表？NotebookLM 都能根據來源內容自動生成。

腦圖（心智圖）：把複雜的資訊整理成樹狀結構的心智圖，幫助你釐清概念之間的關係。

下載匯出

生成的內容如果只能在 NotebookLM 裡看，那用途就太有限了。NotebookLM 支援多種匯出格式：

音訊可以下載為 MP3，讓你放到任何播放器裡聽。簡報可以下載為 PDF。閃卡可以匯出為 Markdown 格式，甚至能轉成 Anki 格式，直接匯入到專業的記憶軟體中使用。心智圖可以匯出為可編輯的格式，讓你在其他工具中繼續調整。

這個完整的匯出功能，讓 NotebookLM 的產出能夠真正融入你的工作流程中。

三個核心概念

在開始實際操作之前，有三個基本概念你需要先理解，它們構成了整個工具的運作基礎。

筆記本（Notebook）：你的專案容器

「筆記本」是 NotebookLM 中最大的組織單位，你可以把它想像成一個專案資料夾。每當你要處理一個新的主題或任務時，就建立一個新的筆記本。

比如說，你正在準備下個月的行銷提案，那就建立一個叫做「Q2行銷提案」的筆記本；如果你同時還在研究競爭對手，那就另外建立一個「競品分析」的筆記本。

這樣的好處是什麼？當你在「Q2行銷提案」的筆記本裡提問時，AI 只會根據這個筆記本裡的資料來回答，不會把競品分析的內容混進來。每個筆記本都是獨立的小宇宙，彼此互不干擾。

命名建議：採用「主題_時間」或「專案名稱_階段」的格式，例如「AI教育研究_2026Q1」或「新產品上市_前期調研」。這樣當你的筆記本數量變多時，還是能快速找到需要的那個。

來源 (Sources)：餵給 AI 的原始素材

「來源」就是你上傳到筆記本裡的各種資料，這是 AI 進行分析和回答的唯一依據。

前面已經介紹過各種來源類型，這裡要強調一個關鍵觀念：**來源的品質決定產出的品質**。如果你上傳的是一份錯誤百出的文件，AI 生成的內容當然也會有問題。NotebookLM 只是忠實地根據你給的資料工作，它不會去驗證資料的正確性。

另一個重要限制是：每個筆記本最多可以加入 50 個來源。這個數量對大多數專案來說已經足夠，但如果你要處理的是一個超大型研究專案，可能需要考慮如何組織和拆分你的資料。

工件 (Artifacts)：AI 幫你產出的成果

「工件」這個詞聽起來有點技術性，但其實就是 NotebookLM 根據你的來源自動生成的各種內容產出。

工件類型在前面的功能總覽中已經介紹過了。這裡要強調的是工件的「可調控性」——你不是只能被動接受 AI 生成的結果，而是可以透過提示詞 (Prompt) 來控制生成的方向和風格。

這就是為什麼後面會有專門的單元來教你如何撰寫有效的提示詞。掌握提示詞技巧，你就能讓 NotebookLM 生成更符合你需求的內容。

從零開始：建立你的第一個筆記本

理論說得再多，不如實際動手做一次。讓我們一起走過完整的操作流程。

進入 NotebookLM

打開瀏覽器，在網址列輸入 notebooklm.google.com，按下 Enter。如果你還沒登入 Google 帳號，系統會引導你登入。

登入後，你會看到 NotebookLM 的主控台畫面。如果這是你第一次使用，畫面上應該是空的，只有一個醒目的「建立新筆記本」按鈕。

建立筆記本

點擊「建立新筆記本」按鈕。系統會請你輸入筆記本的名稱。給它一個能讓你一眼就知道內容的名字——不要用「測試」或「新筆記本」這種沒有意義的名稱，將來你會後悔的。

假設我們要研究「AI 在教育領域的應用」，那就取名為「AI 教育應用研究」。確認後，你就進入了筆記本的主畫面。

認識介面佈局

進入筆記本後，你會看到一個三欄式的介面：

左側是來源面板。這裡會列出你上傳的所有來源。每個來源前面有一個勾選框，這個後面會解釋用途。面板底部有「新增來源」的按鈕。

中央是聊天區域。這是你和 AI 互動的主要空間。上方顯示對話歷史，下方有輸入框讓你輸入問題。

右側是 Notebook Guide 面板。這裡列出了所有可以生成的工件類型——Audio Overview、Briefing Doc、Study Guide、Timeline、FAQ 等等。點擊任何一個，NotebookLM 就會開始生成對應的內容。

新增你的第一個來源

點擊左側面板的「新增來源」按鈕，你會看到一個選單，列出所有支援的來源類型：

- 上傳檔案 (PDF、文字檔等)
- 網站 (貼上 URL)
- YouTube (貼上影片網址)
- Google 文件 / Google 簡報
- 貼上文字

我們先從最簡單的開始。找一篇你感興趣的網路文章（關於 AI 教育的），複製它的網址，選擇「網站」，把 URL 貼進去，按下確認。

NotebookLM 會花幾秒鐘處理這個來源。處理完成後，來源會出現在左側面板中，旁邊有個綠色勾號表示已經就緒。

現在再加入一個 YouTube 影片。找一個關於 AI 教育的演講或教學影片，複製網址，選擇「YouTube」，貼上網址，確認。同樣等待處理完成。

開始對話

現在你的筆記本裡有了兩個來源，可以開始和 AI 對話了。

在中央的輸入框裡，試著打一個問題：

「根據這些資料，AI 在教育領域的主要應用有哪些？」

按下送出，等待幾秒鐘。

AI 會給你一個詳細的回答，更重要的是，回答中會有標註，告訴你這些資訊是從哪個來源、哪個段落來的。點擊這些標註，你可以直接跳到原始來源查看上下文。

這就是 NotebookLM 和一般 AI 最大的不同——**每一個回答都有據可查**。

試著繼續追問：

「這些應用中，哪些已經在台灣的學校被採用了？」

你會發現，如果你的來源沒有提到台灣的情況，AI 會誠實地告訴你「根據提供的來源，沒有找到相關資訊」，而不是編造一個答案。

生成你的第一個工件

對話功能確認沒問題後，讓我們試試生成工件。

看向右側的 Notebook Guide 面板，點擊「Briefing Doc」（摘要文件）。NotebookLM 會開始分析你的所有來源，然後生成一份結構化的摘要報告。

這個過程可能需要等待十幾秒到一分鐘，取決於來源的數量和長度。完成後，你可以在介面中直接閱讀這份摘要，也可以下載為 PDF。

如果你對「Audio Overview」（Podcast）功能感興趣，也可以試試。不過要注意，生成 Podcast 需要的時間比較長，可能要等待五到十分鐘。生成完成

後，你會得到一段大約十到二十分鐘的音訊，兩位 AI 主持人會用對話的方式帶你了解來源的內容。

什麼時候該用 NotebookLM？

經過這一輪的介紹，你可能會想：那我什麼時候該用 NotebookLM，什麼時候用一般的 AI 就好？

這裡有一個簡單的判斷原則：**如果你需要 AI 根據特定資料給出精確答案，用 NotebookLM；如果你只是想腦力激盪或問一般性問題，用 ChatGPT 或 Gemini 就夠了。**

適合使用 NotebookLM 的情境

準備簡報或報告：手邊有一堆參考資料需要整理時，NotebookLM 可以幫你快速消化這些內容，並生成大綱或摘要。

研究特定主題：當你需要從多份文獻中找出特定資訊，或是比較不同來源的觀點時，NotebookLM 的來源標註功能會非常有用。

消化長篇內容：遇到一份上百頁的報告或一個兩小時的影片，但你沒有時間完整看完？把它丟進 NotebookLM，讓它生成摘要或 Podcast。

製作教學材料：如果你是教師，需要根據教科書或講義製作測驗題或複習閃卡，NotebookLM 可以大幅加速這個過程。

團隊知識庫：把團隊的重要文件都上傳到一個筆記本，新成員加入時可以直接向 AI 提問，快速了解專案背景。

不適合使用 NotebookLM 的情境

一般性問題：「台北有什麼好吃的餐廳？」這種不需要特定資料來源的問題，用一般的 AI 更方便。

創意發想：「幫我想幾個創意的行銷標語」——這種需要 AI 發揮創意的任務，NotebookLM 反而會因為被來源限制而表現不佳。

即時資訊：NotebookLM 只能根據你上傳的來源回答，無法存取即時的網路資訊。

關於隱私、費用與限制

在結束這個單元之前，讓我們談談幾個實際的問題。

隱私問題

「我上傳的資料會不會被 Google 拿去訓練 AI？」

這是很多人關心的問題。根據 Google 的官方說明，上傳到 NotebookLM 的內容不會被用於訓練他們的 AI 模型。你的資料只會用於你自己筆記本內的互動，這點可以放心。

但還是要提醒：如果你要處理的是高度機密的商業文件或個人隱私資料，在上傳前請先確認是否符合你公司或組織的資料政策。

費用問題

「NotebookLM 要錢嗎？」

目前 NotebookLM 提供免費使用，這是它相對於其他 AI 工具的一大優勢。但免費版有一些使用量的限制，比如每天能生成的 Podcast 數量有上限。

如果你是重度使用者，或是需要更高的配額，可以考慮訂閱 Google One AI Premium。這會解鎖更多的使用額度，並提供一些進階功能。

目前的限制

NotebookLM 雖然強大，但也有一些限制需要了解：

來源數量上限：每個筆記本最多 50 個來源。

單一來源大小：PDF 等文件最大支援約 500,000 字。

語言支援：雖然支援繁體中文，但有時候中文的 OCR 辨識或內容生成品質可能不如英文。

視覺內容：NotebookLM 目前主要處理文字內容。PDF 裡的圖表、圖片中的文字等視覺元素，AI 的理解能力還有限。

即時性：NotebookLM 不會主動更新來源內容。如果原始網頁更新了，你需要手動重新匯入。

本章小結

這個單元我們全面認識了 NotebookLM 這個工具。讓我們回顧一下關鍵重點：

定位：NotebookLM 不是一般的 AI 聊天機器人，而是專門針對你提供的資料進行分析的研究助理。它的核心價值是「有邊界的 AI」，大幅降低幻覺風險。

功能範疇：從基本的問答對話，到生成 Podcast、簡報、測驗、心智圖，NotebookLM 的功能已經相當完整，幾乎涵蓋了知識工作者的日常產出需求。

三大概念：筆記本是容器、來源是素材、工件是產出。理解這三者的關係，是有效使用 NotebookLM 的基礎。

適用場景：需要精確資訊、需要消化大量資料、需要製作教學材料時，NotebookLM 是理想選擇。

在下一個單元，我們會深入探討「來源」這個主題。你會學到各種來源類型的特性和匯入技巧，以及如何用 Chrome 擴充程式加速你的資料收集流程。更重要的是，你會理解為什麼「來源的品質決定產出的品質」，以及如何挑選和組織你的來源。

準備好了嗎？讓我們繼續。