

# 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。