

單元 2：來源管理 - URL、YouTube、PDF 匯入

在上一個單元，我們建立了對 NotebookLM 的整體認識。現在，讓我們深入探討最關鍵的一環：來源管理。

為什麼說來源管理最關鍵？因為 NotebookLM 的所有魔法——不管是精準的問答、專業的簡報、還是生動的 Podcast——全都建立在你提供的來源之上。來源的品質決定了產出的品質，來源的組織方式決定了你的工作效率。

這個單元不只是教你怎麼上傳檔案，更要讓你理解每種來源類型的特性、適用場景、以及可能遇到的陷阱。我們還會介紹一個 Chrome 擴充程式，讓你在瀏覽網頁時能一鍵收集資料，大幅提升研究效率。

來源類型深度解析

NotebookLM 支援多種來源類型，每種都有其獨特的特性和最佳使用場景。讓我們逐一深入了解。

PDF 文件：最可靠的來源類型

PDF 是 NotebookLM 處理得最穩定的來源類型。不管是學術論文、企業報告、電子書還是技術文件，只要是 PDF 格式，NotebookLM 幾乎都能完美處理。

PDF 的優勢

PDF 的結構相對固定，文字的編碼和排版資訊都內嵌在檔案中，這讓 NotebookLM 能夠準確地擷取內容。相較於網頁 URL 可能遇到的各種狀況（登入牆、動態載入、廣告干擾），PDF 是最穩定、最可預期的來源類型。

另一個優勢是 PDF 的內容是「凍結」的。網頁內容可能隨時更新，但 PDF 一旦產生就不會改變。這對於需要引用特定版本資料的學術研究或正式報告來說，是很重要的特性。

PDF 的限制

單一 PDF 檔案有大小限制，最多約 500,000 字。這對一般文件來說綽綽有餘，但如果你要處理的是一本三百頁的教科書，可能就需要拆分成幾個章節分別上傳。

另一個常見問題是「掃描版 PDF」。有些 PDF 其實是把紙本文檔掃描成圖片，然後包裝成 PDF 格式。這種 PDF 裡面沒有真正的文字資料，NotebookLM 需要靠 OCR（光學字元辨識）來讀取內容。雖然 NotebookLM 有內建 OCR 功能，但辨識準確度會受到掃描品質影響。如果是模糊的掃描件，建議先用專業的 OCR 軟體處理過再上傳。

還有一點要注意：PDF 裡的圖表和圖片，NotebookLM 目前還無法完全「看懂」。如果你的報告中有很多重要的數據圖表，建議另外用文字描述這些圖表的內容，作為補充來源。

PDF 來源的最佳實踐

上傳 PDF 之前，花幾秒鐘檢查一下：用滑鼠試著選取 PDF 裡的文字。如果能選取，表示是「原生 PDF」，NotebookLM 可以完美處理。如果無法選取，可能是掃描版，要有心理準備可能會有些辨識問題。

對於很長的 PDF，考慮拆分成有意義的章節。比如一本教科書，可以按章節拆成「第1章-緒論.pdf」、「第2章-基礎理論.pdf」這樣。這不只是為了避開大小限制，也讓你在之後的問答中可以更精準地選擇要參考的來源。

網頁 URL：最便利但最多變的來源類型

直接貼上網址，NotebookLM 就會自動擷取網頁內容——這是最方便的來源匯入方式。但網頁的多樣性也讓它成為最容易出問題的來源類型。

URL 的優勢

即時性是 URL 最大的優勢。看到一篇好文章，複製網址，貼上，幾秒鐘後就能開始分析。不用下載、不用轉檔、不用擔心格式問題。對於需要快速收集大量網路資料的研究任務，這個便利性是無可取代的。

URL 的常見問題

但 URL 也是最容易「踩雷」的來源類型。以下是幾種常見的狀況：

登入牆（Paywall）：很多新聞網站和學術資料庫需要訂閱才能閱讀全文。NotebookLM 無法繞過這些限制，它只能擷取到公開可見的部分。如果你看到的是「請登入以閱讀全文」，NotebookLM 看到的也是一樣。

動態載入內容：現代網頁很多是用 JavaScript 動態載入內容的。有些網站的主要內容要等幾秒鐘才會出現，或是需要捲動頁面才會載入。NotebookLM 在擷取時可能抓不到這些動態內容。

網頁雜訊：廣告、導覽列、側邊欄、推薦文章、留言區.....網頁上充斥著各種「非主要內容」。NotebookLM 會盡量辨識並擷取主要內容，但偶爾還是會把一些雜訊抓進來。這通常不是大問題，AI 在分析時會自動忽略這些不相關的內容。

URL 失效：網頁內容會更新、會搬移、會下架。今天能讀取的 URL，明天可能就 404 了。如果是重要的參考資料，建議同時保存 PDF 版本作為備份。

URL 來源的替代方案

遇到無法直接用 URL 匯入的情況，可以考慮這些替代方案：

如果網頁需要登入，先登入後把內容全選複製，然後用「貼上文字」的方式新增來源。

如果網頁是動態載入，等頁面完全載入後，用瀏覽器的「列印」功能存成 PDF，再上傳 PDF。

如果你有該網站的付費訂閱，某些瀏覽器擴充程式可以把網頁「乾淨化」（移除廣告和導覽元素）後存成 PDF。

YouTube 影片：把影音內容轉化為知識素材

這可能是 NotebookLM 最讓人驚喜的功能之一。把 YouTube 影片網址貼進去，NotebookLM 就會自動擷取影片的字幕內容，讓你可以針對影片內容提問、做摘要、生成各種工作。

YouTube 來源的實際應用

想像一下這個場景：你要研究某個技術主題，YouTube 上有一系列相關的演講和教學影片，每個都是一兩個小時。過去你可能得花整個週末來看完這些影片，邊看邊做筆記。

現在，你可以把這些影片的網址全部加入 NotebookLM。然後問它：「這些影片討論的核心概念有哪些？」、「不同講者對於 X 議題的看法有什麼差異？」、「幫我整理一份學習這個主題的建議順序」。

你甚至可以讓 NotebookLM 把這些影片的精華轉換成一個新的 Podcast。想像一下：用原本需要看八小時影片的時間，聽一個二十分鐘的精華摘要 Podcast——這就是 NotebookLM 的威力。

YouTube 來源的前提條件

YouTube 影片必須有字幕，NotebookLM 才能處理。好消息是，YouTube 會自動為大多數影片生成字幕。即使影片創作者沒有上傳字幕，YouTube 的語音辨識也會自動產生。

不過，自動生成的字幕準確度參差不齊。英文影片的自動字幕通常還不錯，但中文或其他語言的品質就比較不穩定。如果影片有創作者手動上傳的字幕（通常會標示為「繁體中文」而非「自動產生」），準確度會高很多。

另外，有些影片創作者會關閉字幕功能。這種情況下，NotebookLM 就無法處理了。

評估 YouTube 來源品質的技巧

在把 YouTube 影片加入 NotebookLM 之前，可以先做個簡單的品質檢查：

打開影片，開啟字幕功能，快速瀏覽幾段。如果字幕錯字連篇、斷句奇怪，NotebookLM 撷取到的也是這樣的內容。特別是專業術語、人名、品牌名稱，自動字幕經常會辨識錯誤。

如果影片內容真的很重要，而字幕品質不佳，你可以考慮用專業的語音轉文字服務（如 Otter.ai 或 Rev）來產生高品質的逐字稿，然後用「貼上文字」的方式加入 NotebookLM。

Google 文件與簡報：雲端工作流的最佳搭配

如果你是 Google Workspace 的使用者，這個整合功能會讓你的工作流程順暢許多。你可以直接連結 Google Drive 裡的文件和簡報，不用先下載再上傳。

設定 Google 整合

第一次使用時，NotebookLM 會請你授權存取 Google 雲端硬碟。這是一次性的設定，授權後就可以在來源選單中直接瀏覽雲端硬碟的內容。

授權時，注意確認你登入的是正確的 Google 帳號。如果你有多個帳號（比如個人和工作用），要確保 NotebookLM 連結到的是存放相關文件的那個帳號。

Google 來源的優勢

除了免去下載上傳的麻煩，Google 整合還有一個潛在優勢：如果原始的 Google 文件更新了，NotebookLM 裡的來源內容也有可能跟著更新（雖然

可能需要手動觸發重新整理)。這對於持續更新的專案文件來說很方便。

另一個好處是格式保真度。Google 文件直接匯入，比先下載成 DOCX 再上傳 PDF 更能保持原始的格式和結構。

純文字與複製貼上：最後的彈性方案

當其他方式都不適用時，「貼上文字」是你的萬用備案。任何能複製的內容，都能用這種方式加入 NotebookLM。

適用情境

電子郵件內容、聊天記錄、會議筆記、從 PDF 複製出來的段落、從網頁手動複製的文字、甚至是自己寫的備忘錄——只要是文字，都可以用這種方式加入。

這種方式的彈性最高，但也最花時間，因為你需要手動處理內容。

使用技巧

貼上文字時，系統會讓你為這個來源命名。善用這個功能，給每個來源一個有意義的名稱。比如「2024-03-15 行銷會議紀錄」比「來源 1」有用得多。

如果你要貼上的是從某個網頁複製的內容，考慮在開頭加上原始網址，這樣之後需要查證時還能找到出處。

用 Chrome 擴充程式加速資料收集

手動匯入來源不複雜，但當你在網路上研究某個主題，每找到一篇好文章就要：複製網址、切換到 NotebookLM、新增來源、貼上網址、確認.....這個流程重複十次就會讓人崩潰。

好消息是，有一個 Chrome 擴充程式可以大幅簡化這個流程。

NotebookLM Quick Add 擴充程式

這個擴充程式的功能很簡單：讓你在任何網頁上一鍵把資源送進 NotebookLM。不用切換分頁、不用複製貼上，按一下就完成。

擴充程式是透過「DOM 自動化」技術實現的——簡單說，就是它會自動操作 NotebookLM 的網頁介面，幫你完成新增來源的所有步驟。因為是自動化操作而不是呼叫官方 API，所以完全免費，也不需要額外設定。

安裝擴充程式

這個擴充程式目前還沒有上架到 Chrome 線上應用程式商店，需要手動安裝。過程不會太複雜，大約五分鐘就能完成。

步驟一：找到擴充程式資料夾

如果你是從這份教材學習的，擴充程式的檔案在課程資料夾中的「notebooklm-quick-add」目錄裡。

步驟二：開啟 Chrome 擴充程式管理頁面

打開 Chrome 瀏覽器，在網址列輸入 `chrome://extensions/`，按下 Enter。你會進入擴充程式的管理頁面。

步驟三：開啟開發人員模式

在頁面右上角，找到「開發人員模式」的開關，把它打開。開啟後，頁面上方會出現幾個新按鈕。

步驟四：載入擴充程式

點擊「載入未封裝項目」按鈕。在彈出的檔案瀏覽器中，找到「notebooklm-quick-add」資料夾，選取它（選資料夾本身，不是裡面的檔案）。

完成後，你會在擴充程式列表中看到「NotebookLM Quick Add」出現了。同時，網址列旁邊會多出一個圖示。

使用擴充程式

安裝完成後，使用方式非常直覺。擴充程式提供三種使用方式，你可以選擇最順手的。

方式一：點擊圖示

這是最基本的方式。當你在瀏覽網頁時，看到一篇想要加入 NotebookLM 的文章，點擊網址列旁邊的擴充程式圖示。

會彈出一個小視窗，顯示目前頁面的資訊：標題、網址、還有偵測到的內容類型。如果這個頁面是 YouTube 影片，擴充程式會自動偵測到，並標註為「YouTube 影片」。如果你在網頁上有選取一段文字，它也會顯示「已選取文字」，讓你可以只加入選取的部分而不是整個網頁。

確認資訊無誤後，點擊「加入 NotebookLM」按鈕。擴充程式會自動開啟 NotebookLM 的頁面（如果還沒開啟的話），然後自動執行新增來源的操作。整個過程大約幾秒鐘。

方式二：右鍵選單

這是更快的方式。在任何網頁上按右鍵，你會看到選單中多了「加入 NotebookLM」的選項。直接點擊就會執行加入動作，連彈窗都不用看。

右鍵選單還有一些進階選項：

如果你是在一個超連結上按右鍵，可以選擇「將此連結加入 NotebookLM」，這樣加入的是連結指向的頁面，而不是目前的頁面。

如果你先選取了一段文字再按右鍵，可以選擇「將選取文字加入 NotebookLM」，這樣只會加入你選取的那段文字，而不是整個網頁。這在網頁內容很雜，但你只需要其中一部分的時候特別有用。

方式三：快捷鍵

這是最快的方式。按下 **Alt + N**，就等於點擊擴充程式圖示並按下「加入 NotebookLM」按鈕。手都不用離開鍵盤，一秒完成。

當你進入「研究模式」，在網路上快速瀏覽大量文章時，這個快捷鍵會讓你的效率提升數倍。看到有用的文章，**Alt + N**，繼續瀏覽下一篇。

使用擴充程式的注意事項

前提條件

使用擴充程式時，你需要確保：

1. 已經登入 Google 帳號
2. NotebookLM 至少有一個筆記本是開啟的

如果 NotebookLM 頁面上沒有開啟任何筆記本，擴充程式會不知道要把來源加到哪裡。

可能的失效情況

因為這個擴充程式是透過自動操作 NotebookLM 的網頁來運作的，如果 Google 更新了 NotebookLM 的網頁設計（比如按鈕位置改變、選單結構調整），擴充程式可能會暫時失效。

遇到這種情況，通常需要等待擴充程式更新。在等待期間，可以退回手動操作的方式。

關於擴充程式的技術細節

如果你對技術細節有興趣，這個擴充程式使用的是 Chrome 的 Manifest V3 架構，包含三個主要組件：

1. **Popup UI**：點擊圖示後彈出的視窗，顯示頁面資訊和操作按鈕
2. **Content Script**：注入到 NotebookLM 頁面中執行自動化操作
3. **Background Service Worker**：處理右鍵選單、快捷鍵，以及管理 NotebookLM 分頁

核心的自動化邏輯是透過 DOM 選擇器來定位 NotebookLM 頁面上的元素：

```
.add-source-button          // 新增來源按鈕  
mat-chip                  // 來源類型選項  
textarea[formcontrolname="newUrl"] // URL 輸入框  
button (含 "Insert" 文字)   // 提交按鈕
```

這些選擇器可能會因為 NotebookLM 的更新而改變，這就是為什麼擴充程式有時需要維護更新。

來源管理的進階技巧

當你的筆記本裡累積了十幾二十個來源，管理就變得重要了。以下是幾個能大幅提升你工作效率的進階技巧。

善用來源選取功能

在 NotebookLM 的來源面板中，每個來源前面都有一個勾選框。這個看似不起眼的功能，其實是控制 AI 分析範圍的關鍵。

當你勾選特定來源時，AI 的回答就只會根據這些被勾選的來源，而不是整個筆記本的所有內容。

實際應用情境

假設你正在做一個競品分析專案，筆記本裡有 A、B、C 三家公司的年報和新聞報導。當你想專門分析 A 公司時，就只勾選 A 公司的相關來源。這樣

AI 的回答就不會混入 B、C 公司的資訊，分析更加聚焦。

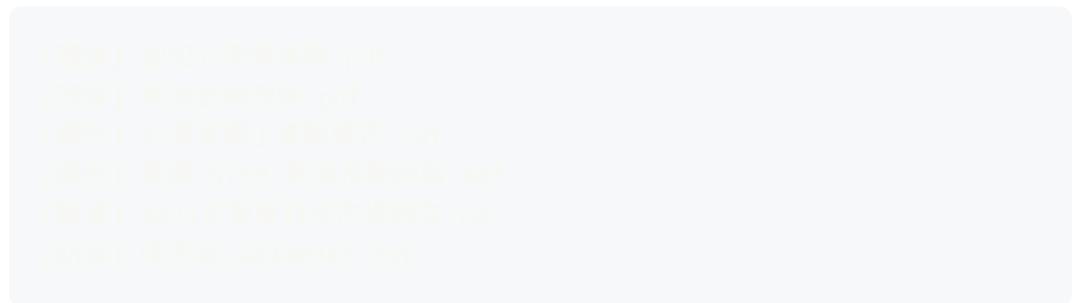
又比如，你的筆記本裡同時有「理論文獻」和「實務案例」兩類來源。當你想整理理論框架時，只勾選理論文獻；當你想看實際應用時，只勾選實務案例。透過來源選取，你可以讓同一個筆記本服務於不同的分析需求。

透過命名建立組織架構

NotebookLM 目前沒有提供資料夾或標籤功能來整理來源，但你可以透過命名來達到類似的效果。

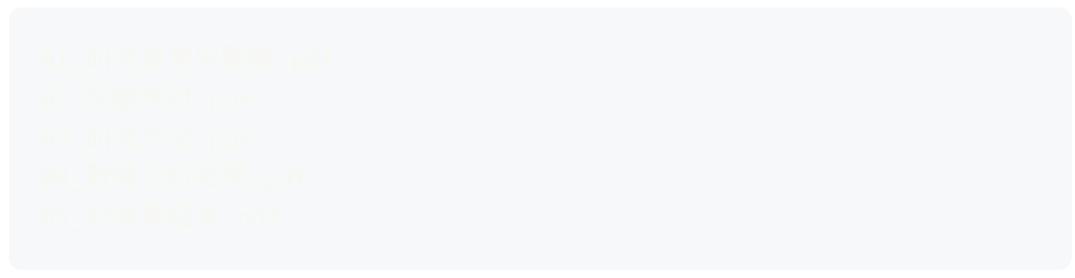
命名慣例建議

在來源名稱前加上分類前綴：



這樣在來源列表中，相同類型的來源會自然地群聚在一起（如果按名稱排序的話），一目瞭然。

另一種方式是用數字編號來控制順序：



這種方式特別適合有明確閱讀順序的資料，比如論文的各個章節。

定期清理與維護

隨著研究進行，你可能會發現某些來源其實用不太到，或是當初加錯了。不要讓這些「雜草」佔據你的筆記本。

定期（比如每週或每個專案階段結束時）檢視來源列表，把確定不需要的來源刪除。這不只讓介面更清爽，也能讓 AI 的分析更聚焦。來源越單純，AI 給出無關回答的機率就越低。

來源品質把關

最後，也是最重要的一點：來源的品質決定產出的品質。

NotebookLM 只是忠實地根據你給它的資料進行分析，它不會去驗證資料的正確性。如果來源本身有錯誤、有偏頗、或是資訊過時，AI 的產出也會反映這些問題。

品質檢查清單

在加入來源之前，花幾秒鐘問自己：

1. **來源可信嗎？** 是權威機構、學術期刊、還是不知名的部落格？
2. **資訊時效性如何？** 是最新的資料，還是五年前的舊文章？
3. **有沒有明顯的立場偏頗？** 是客觀分析，還是某個利益團體的宣傳文？
4. **內容完整嗎？** 是全文，還是只有摘要或節錄？

對於嚴謹的研究或報告，優先選用權威機構、學術期刊或可靠媒體的內容。網路上什麼資訊都有，不是每一篇文章都值得成為你的來源。

本章小結

這個單元我們深入探討了 NotebookLM 的來源管理。讓我們回顧關鍵重點：

來源類型特性：PDF 最穩定可靠、URL 最便利但變數多、YouTube 能把影音轉化為知識素材、Google 文件無縫整合雲端工作流、純文字是萬用備案。

Chrome 擴充程式：NotebookLM Quick Add 讓你能一鍵收集網路資料。三種使用方式——點擊圖示、右鍵選單、快捷鍵 (Alt+N) ——選擇最順手的。

來源管理技巧：善用勾選功能聚焦分析範圍、透過命名建立組織架構、定期清理無用來源、永遠注意來源品質。

核心觀念：來源的品質決定產出的品質。花時間整理好你的來源，會讓後續的所有工作事半功倍。

在下一個單元，我們要進入 NotebookLM 最讓人興奮的部分——各種內容生成類型。從 Podcast 到簡報，從測驗到心智圖，你會學到如何讓 NotebookLM 根據你的來源，產出各種形式的專業內容。

