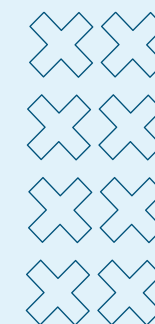




# NOTEBOOKLM

—你的專屬 *AI* 助理



國立臺灣海洋大學 圖書暨資訊處

October 20, 2025 @ 10:20 A.M.

# 什麼是 *NotebookLM* ？



- *Google* 推出的個人化 *AI* 助理。
- 核心概念：*Source Grounding*—資料來源對應、來源有依據
  - ✓ *AI* 所有的回答、分析、摘要，都只根據使用者提供的特定資料。
  - ✓ 大幅降低 *AI* 產生「幻覺」（隨意編造答案）的風險。
  - ✓ 特別適合需要高度準確性的研究與學習情境。
- 誠實告知：  
如果提供的資料來源中沒有相關內容，*NotebookLM* 會誠實告知，而不會亂編。
- 查證機制：
  - ✓ 引用標註：*AI* 在回答的段落中會標註引用的來源編號。
  - ✓ 一鍵跳轉：點擊這些標記，可自動跳轉到對應資料來源中的原文位置，方便使用者確認答案準確性並了解上下文脈絡。

# NotebookLM

## 能幫我們做什麼？

### 1. 快速摘要 (Summarize)：

快速掌握數十頁文件的核心論點。

### 2. 深入理解 (Understand)：

解釋複雜概念、術語、或文章段落。

### 3. 發想創造 (Generate)：

生成大綱、FAQ、發展新觀點等。

### 4. 整合分析 (Synthesize)：

將多份資料連結、比較、歸納，找出全局脈絡。

01

快速摘要  
(Summarize)

03

發想創造  
(Generate)

02

深入理解  
(Understand)

04

整合分析  
(Synthesize)

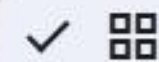
# NotebookLM 主頁

NotebookLM

設定



全部



最新 ▾

+ 新建

最近開啟的筆記本



# NotebookLM 筆記本頁面

台灣珍珠奶茶歷史

來源

點擊新增資料來源

+ 新增

探索

選取所有來源

應用智能化區塊鏈技術建構食品安全服務平台之研究-以珍...

珍珠奶茶 - 維基百科，自由的百科全書

臺灣珍珠奶茶起源與發明爭議

誰才是珍珠奶茶創始人？台灣飲茶文化的變遷 | 我的學習...

對話

台灣珍珠奶茶歷史

4 個來源

這些來源提供了關於珍珠奶茶（Bubble Tea）的起源、發展和相關議題的全面資訊。其中一份學術論文深入探討了如何應用智能化區塊鏈技術來建構食品安全服務平台，並以珍珠奶茶為例，旨在提升食品安全和數據的追溯性，並利用深度學習模型來預測和分析食品安全風險因子。其他來源則詳細介紹了珍珠奶茶的歷史，確認它是在1980年代起源於臺灣的本土飲品，並且廣受國際歡迎，並闡述了春水堂和翰林茶館兩家業者之間長達十年的發明爭議，最終法院裁定此飲品不具專利權。此外，維基百科的條目還提及健康與安全問題、材料與製作，以及其在全球市場的發展，例如「BOBA」一詞被收錄進《牛津英語詞典》和表情符號的誕生等文化現象。

儲存至記事

影片摘要

語音摘要

心智圖

開始輸入...

4 個來源

2. 對話區：如同用 ChatGPT 一般與 AI 對話

這些資料如何共同呈現珍珠奶茶從起源到國際化的文化演變？

台灣珍珠奶茶的發明爭議如何反映其商業發展與文化重要性？

應用區塊鏈技術於珍珠奶茶，如何提升食品安全管理與追溯性？

工作室

3. 記事儲存區

珍珠奶茶起源與發明爭議

3 天前

簡報素材-珍珠奶茶歷史、風險與智慧食安平台

4 天前

杯中珍奶的奇妙故事

4 個來源 · 10 天前

一杯珍奶的科技奇幻旅程：從起源羅生門到區塊鏈...

4 個來源 · 10 天前

iBUFFER區塊鏈食品安全平台與珍珠奶茶

4 個來源 · 10 天前

HACCP與IOTA：食品安全追溯的雙核心

11 天前

珍奶測驗

3 個來源 · 11 天前

珍奶題庫

3 個來源 · 11 天前

新增記事

## 1. 資料來源區

## 2. 對話區：如同用 ChatGPT 一般與 AI 對話

## 3. 記事儲存區

NotebookLM 提供的資訊未必正確，請查閱相關內容。

國立臺灣海洋大學  
圖書暨資訊處

4



# NotebookLM 可以「餵食」的內容

NotebookLM

新增來源

來源是你最重視的資訊，NotebookLM 會據此提供回覆。

例如：行銷企劃書、課程閱讀資料、研究筆記、會議轉錄稿、銷售文件等。

1. 幫你上網找資料

探索來源



上傳來源

請將檔案拖曳到這裡，或是選擇檔案上傳

支援的檔案類型：PDF, .txt, Markdown, 音訊 (例如 MP3)

2. 可上傳：  
PDF 文件、純文字檔 (.txt)、  
Markdown 文件 (.md)、影音  
檔 (MP4、MP3、M4A等)

3. 存取 Google 雲端硬碟：  
Google 文件、Google 簡報

Google Workspace

Google 雲端硬碟

連結

網站

YouTube

貼上文字

複製的文字

5. 直接複製貼上純文字

\* 若雲端文件修改，需手動更新變更內容！

4. 貼上：網站連結 (URL)、  
YouTube 影片連結

來源限制



國立臺灣海洋大學  
圖書暨資訊處

# NotebookLM 免費版就很夠用！

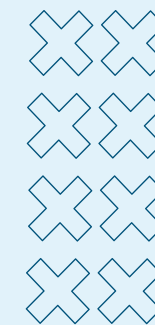
- 每個免費帳號可創建 100 個筆記本：

| 項目                                                                                                               | 免費版額度  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|  筆記本 ( <i>Notebooks</i> )       | 100 個  |
|  每個筆記本可放資料來源 ( <i>Sources</i> ) | 50 個   |
|  單一資料來源文字量                     | 50 萬字  |
|  單一資料來源檔案大小                   | 200 MB |

☒ 換算起來：

一個筆記本最多能閱讀： $50 \times 500,000 = 25$  萬字！

一個帳號最多能閱讀： $100 \times 50 \times 500,000 = 25$  億字！



# 讓你的 AI 助理更聰明 -1



- **提供高品質的資料來源：**

來源的品質決定了回答的品質。

- ✓ 小技巧：優先放官方文件、全文（非只放摘要）、含參考來源的學術或報告。

- **問題要具體明確：**

具體問題能直接命中你要的輸出形式與深度。

- ✓ 小技巧：要求格式（條列、字數）、視角（誰的觀點）、輸出用途（報告、投影片、考題）。

- ✓ 範例 *prompt*：「請用三點條列、每點不超過35字，從學術角度總結本文的三個主要結論，並在每點後註明出處段落。」

- **賦予它一個角色：**

讓模型以特定專業或身分過濾輸出，可得到更實務或更學術的回答。

- ✓ 小技巧：指明經驗年限、任務（審稿、行銷企劃、教學設計）。

- ✓ 範例 *prompt*：「假設你是有 10 年經驗的行銷經理，請從這份文案找出三個可改進之處，並提出具體修改建議。」



# 讓你的 AI 助理更聰明 - 2



- **持續追問，深入挖掘：**

第一次回答通常是概覽；追問能把模糊概念拆成可執行的步驟或更多細節。

- ✓ 小技巧：用「為什麼、如何、舉例、步驟化」的追問套路。

- ✓ 追問範例流程：

初問：「請摘要三點重點。」

追問：「把第一點展開成 150 字，並舉一個實務例子。」

再問：「根據那個例子，列出三個操作步驟與可能風險。」

- **實驗不同的指令：**

- ✓ 小技巧：同一資料做三種輸出（摘要、Q&A、簡報大綱）比較差異。

- ✓ 範例 *prompt*：

摘要版：「用五句話摘要本文重點。」

Q&A 版：「針對本文生成 5 個考試式問答（含答案）。」

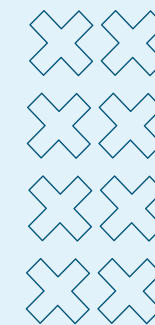
簡報版：「根據本文，產出 10 張簡報的大綱與每張的 3 個要點。」

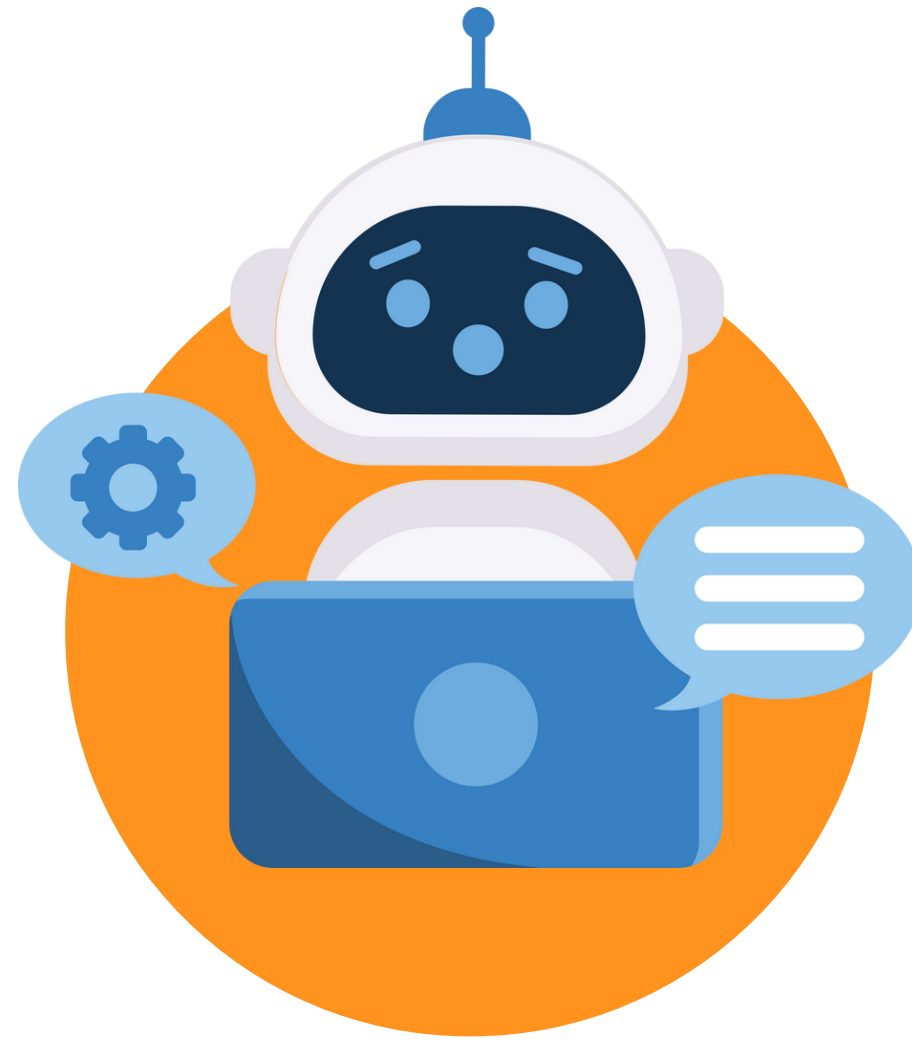


# 重點回顧

- *NotebookLM* 是根據你提供資料而運作的個人 *AI* 助理。
- 三步驟就能上手：上傳資料 ➡ 提問互動 ➡ 儲存到記事。
- 四大功能：
  - ✦ 快速摘要 — 快速掌握內容
  - 💡 深入理解 — 理清概念與脈絡
  - 💡 發想創造 — 生成靈感與新想法
  - 🔗 整合分析 — 把零散資料變成完整結構

🚀 善用它，加速你的學習與研究過程，但永遠保持獨立思考！





**THANK YOU**

