



Aa

1/34



Live



Google NotebookLM 新手入門

只讀你給的資料，回答都附原文引註——一個專為理解而生的 AI 研究助理

Vista Cheng | <https://www.vista.tw>



Vista Cheng



AI 應用培訓師 | 內容策略顧問 | 作家

20 年寫作與內容策略經驗，出版近 20 本著作。長期把 NotebookLM 當成每天工作用的副駕駛，在個人網站、電子報、學術寫作、課程設計、客戶研究上實戰落地，並把心法整理成可複製的系統。

vista.tw — 個人品牌與 AI 知識庫 solo.tw — 一人公司生態系創辦人

iamvista.substack.com — 每週 AI × 知識管理電子報



今日議程

01 認識 NotebookLM

它是什麼、能解決什麼問題

02 註冊與第一份筆記本

從 0 開始走完最短路徑

03 Steven Johnson 的專家建議

NotebookLM 推手親授的官方心法

04 學生 × 職場人士的用法

兩種角色，兩條最有感的路徑

05 進階學習與下一步

把工具變成可長期累積的系統



Aa

1/34



Live



01

認識 NotebookLM



一句話講清楚 NotebookLM

- **官方定義**

一個專為理解而設計的 AI 工具：把你的資料消化、分析後，幫你看出更多。

- **更白話的版本**

只讀你給的資料、不亂掰、會附引註的私人研究助理。

- **關鍵差異**

ChatGPT 用全網路知識回答你；NotebookLM 只用你上傳的素材回答你。

- **資料隱私**

你的資料不會被用來訓練模型，個人筆記本他人看不到。



50 份資料

單一筆記本可承載的規模

NotebookLM 八個你會常用的功能



多格式上傳

PDF、Google Docs、網頁、YouTube、貼上文字皆可



對話式問答

針對來源提問，回答自帶引註可一鍵跳回原文



語音摘要

把資料變成兩位 AI 主持人對談的 Podcast



心智圖

一鍵把來源整理成可展開的概念地圖



摘要與大綱

自動產出簡報、學習卡、資訊圖表等多種格式



影片摘要

把資料整理成可分享的影片講解



建議問題

系統會主動建議下一個值得問的問題



內建筆記

對話過程隨手存成筆記，回頭可被引用為新來源



Aa

1/34



Live



02

註冊與第一份筆記本



5 步驟，3 分鐘完成註冊

1 打開 notebooklm.google.com

建議用桌機或筆電，行動裝置體驗較受限

2 用 Google 帳號登入

個人 Gmail 即可；公司 Workspace 帳號也支援，但需 IT 開啟

3 同意服務條款

注意：個人資料不會被拿去訓練模型，這點官方有明確聲明

4 進入主頁，點「建立新的筆記本」

右上角有 + 符號，點選即可建立你的第一個筆記本

5 上傳第一批素材

建議先放 3-5 份你最熟悉的文件，當練習場



它能讀取哪些素材？

- **文件類**

PDF、Word、Google Docs、純文字、Markdown

- **網頁類**

直接貼網址（含部落格文章、新聞、官方文件）

- **多媒體**

YouTube 連結（自動轉逐字稿）、音檔轉錄

- **手寫類**

直接貼上你的筆記、會議紀錄、訪談逐字稿

- **結構類**

簡報、Excel 也能匯入（會被轉成文字理解）



建立第一份筆記本的最短路徑

1 命名筆記本

用「主題 + 用途」，例如「碩論文獻庫」「Q2 客戶研究」

2 一次上傳 3-10 份來源

太少模型沒料，太多一開始難收斂

3 打開工作室

畫面右側會顯示相關功能

4 先點建議問題

從 AI 推薦的問題開始，比你硬想要問什麼更快

5 存下你滿意的回答

按「儲存至記事」，方便之後隨時回顧



Aa

1/34



Live



03

Steven Johnson 的專家建議

誰是 Steven Johnson？為什麼要聽他的？

- ✍️ **暢銷書作家**

出版超過 15 本書，主題涵蓋人類如何思考的科學與創新歷史

- 👤 **Googler**

從第一天就在 NotebookLM 團隊，擔任編輯總監（Editorial Director）

- 🧑‍🎓 **雙重身分**

他不是研究 NotebookLM 的學者，是每天用 NotebookLM 寫作的人

- 📺 **公開分享**

Freethink、Big Think、TED 等平臺長期討論 AI 與寫作的關係

- 💡 **為何聽他的**

官方建議來自最深度的內部使用者——是實作型專家，不是行銷型代言人



“

簡單來說，*NotebookLM* 是一個用來理解事情的工具。它就像你的虛擬筆記助理：吸收資訊、分析資訊，讓你從中看到更多細節。

— Steven Johnson

NotebookLM 編輯總監 | 暢銷書作家 | Google 官方 8 Tips 原文撰稿人



Tip 1-2：先大膽嘗試，再蓋一棟主屋

- **1. 把最近 10 份文件丟進同一個筆記本**

不需要相關，就是要看 NotebookLM 怎麼把毫無關聯的資料連起來——你會被嚇到

- **2. 建立一份萬物筆記本**

Steven 自己有一份萬物筆記本，裝他每天用得到的核心資料：金句、公司文件、長期想法

- **延伸做法**

在萬物筆記本之外，再依專案/主題建子筆記本（例如「研究」「客戶」「寫作」）

- **為什麼有效**

這樣你就有一個永遠在線上且會引用你資料的個人 AI 同事



Tip 3-4：把散落的點連起來，別自己想問題

- **3. 用 NotebookLM 串聯多源資訊**

工作上最痛的事——資料散在桌面、分頁、Google Docs——交給 Notebook 整合

- **搭配 Gemini 使用**

先用 Gemini 自由腦力激盪→把成果丟進 NotebookLM 收斂成可呈現的格式

- **4. 從建議問題開始**

不知道要問什麼很正常，先點系統建議的問題，模型會帶你逐步進入材料

- **追問的邏輯**

它會根據你問過什麼、上傳了什麼，動態推薦下一個值得問的問題

Tip 5-6：用不同方式呈現，鬆開對「正經用途」的執念

- **5. 要求 NotebookLM 換多種格式**

同一份資料可變 簡報、心智圖、資訊圖表、學習卡、影片摘要、語音摘要、測驗與資料表——選最適合你大腦的

- **6. 別怕用在創意用途**

Steven 觀察很多人用它寫奇幻小說、設計遊戲世界觀、整理角色關係

- **他的金句**

「這就像可以對『有趣的程度』下 Ctrl+F！」

- **你的應用**

把寫過的文章、聽過的 podcast 都丟進去，請它告訴你最有用的部分



Tip 7-8：把對話留下來，讓未來的你感謝現在的你

- **7. 一定要試試語音摘要**

把 10 份隨機文件變成兩位 AI 主持人對談——Steven 形容是「mind-blowing」

- **進階用法**

上傳自己的寫作，請主持人給建設性批評——獲得最簡便的編輯回饋

- **8. 把每段對話存成總結筆記**

聊完後請 NotebookLM 將重點總結成一份簡短的筆記

- **Steven 的話**

「未來的你會感謝現在的你和 NotebookLM——讓你能從上次中斷的地方繼續」



有些事讓 NotebookLM 來做，真的比傳統做法快 10 到 100 倍！



Aa

1/34



Live



04

學生使用場景



學生最有感的 4 種用法



文獻速讀

一次丟 5-10 篇 paper，請它整理研究缺口一覽表與方法比較表。

預期：起步閱讀時間省 80%。



報告寫作

把講義 + 老師指定書目 + 自己筆記丟同一個筆記本，邊寫邊問「這段哪本書講過？」

預期：引註自動帶出，論述更紮實。



通勤複習

把整週講義轉成語音摘要，通勤時聽兩位 AI 主持人替你複習。

預期：每天多 30 分鐘有效學習。



考前自測


請它生學習指引 + 模擬題，再用「為什麼這題答 B 不答 C」追問。

預期：真的搞懂，比死背強三倍。

 Practice

學生 10 分鐘練習

- 1 建立你的第一個課程筆記本
- 2 挑一門你正在修的課，把講義（PDF）+ 1-2 篇指定閱讀 + 你自己的上課筆記，一起丟進新的筆記本。
- 3 打開工作室，請它產出一份學習指引。
- 4 生成語音摘要，戴耳機聽 5 分鐘——你會發現自己漏聽了什麼？

🕒 10 分鐘  NotebookLM，上週的講義，一份指定閱讀



Aa

1/34



Live



05

職場人士使用場景



職場人士最常見的 4 種用法



客戶研究

把客戶官網、財報、新聞、過去會議紀錄丟一個筆記本。

預期：提案前 30 分鐘問完所有「他們在意什麼」。



會議消化

錄音→逐字稿→上傳，請它產製行動方針+決策清單+後續追蹤。

預期：5 分鐘搞定會議紀要。



簡報組裝

腦力激盪用 Gemini，散落素材丟 NotebookLM 整合，最後讓它寫大綱。

預期：從零到第一版簡報只要一杯咖啡的時間。



產業情報


訂閱電子報、行業報告，再把競品官網放進一個產業筆記本。

預期：每週問「有什麼新訊號」，不再被資訊淹沒。

 Practice

職場 15 分鐘練習

- 1 建立你的客戶 / 專案的萬物筆記本
- 2 挑一個正在進行的專案或重點客戶。
- 3 把過去 3 個月相關郵件、會議紀錄、提案、官網或新聞，全部丟進同一個筆記本。
- 4 問它三個問題：「他們真正的痛點是什麼？」「我提案漏掉了哪個面向？」「下一步該主動提供什麼？」——立刻有可行動的洞察。

🕒 15 分鐘  NotebookLM，專案資料夾，過去會議紀錄

06

進階學習資源



Aa

1/34



Live



想再多學一點？這幾個資源不要錯過



Steven Johnson 官方
建議

[blog.google 8
Tips 原文](https://blog.google/8-tips/)



Freethink 訪談影片

[YouTube 13分鐘
專訪](#)



NotebookLM 官網

notebooklm.google.com



官方部落格

[追蹤新功能上線](#)



Help Center

[疑難排解第一站](#)



Vista 電子報

[Substack 每週實
戰](#)



《慢讀秒懂》

[Vista 著作 × 閱
讀方法](#)



AI 好好用社團


[FB 同好交流](#)




延伸閱讀：Vista 寫過的 NotebookLM 系列

-  **NotebookLM 進化指南**


從筆記工具到語音學習教練，打造你的 AI 智慧工作室。 [閱讀全文 →](#)

-  **博碩士生的學習神器**

善用 NotebookLM，讓課業準備事半功倍。 [閱讀全文 →](#)

-  **Vista 電子報 No.68**

NotebookLM 幫你打造超強大腦。 [前往閱讀 →](#)

-  **Vista 電子報 No.69**

解鎖 NotebookLM 的進階應用秘訣。 [前往閱讀 →](#)



Aa

1/34



Live



07

把工具變成系統



為什麼學會工具還不夠？

會用 NotebookLM 像是學會用鏟子——你還需要知道在哪裡挖、挖什麼、挖完怎麼整理。

一個工具救不了「素材散落在 Readwise Reader、Notion、Drive、Google Docs，要寫東西時還是回頭 Google 半天」這個問題。

真正的解法是把 NotebookLM 放進一個更大的系統：素材入口、知識庫骨架、跨資料庫查詢與長期累積——這就是接下來要介紹的解決方案。

Second Brain Lab：把鬼魂叫醒

- 📅 **35 天集訓**

每天花不到半小時，跟我一起把硬碟裡的素材變成可問答的第二大腦

- 🔧 **三件套**

NotebookLM + Obsidian + Claude Skills——工具會變、方法不變

- 📖 **3 個專題筆記本**

書與論文 → podcast 與影音 → 你自己的工作經驗，一次搞定

- 🎯 **結營你會擁有**


能回答「兩年前那次會議，客戶真正的擔憂是什麼？」的個人 AI 助理

- 🚀 **首梯資訊**

2026/06/01 首航開營 | [請看 brain.solo.tw](https://brain.solo.tw) →



其他實用課程

-  **AI 內容產製系統工作坊**

一份素材自動產出六種格式，建立可複製的內容飛輪。 [立即報名 →](#)

-  **Vibe Coding 實戰工作坊**

不需寫程式，用 AI 打造數位資產，現場完成可上線網站。 [立即報名 →](#)



工具會改版，方法會升級，但「素材分類 → 筆記本處理 → 跨資料庫查詢」的系統思維與心法不會過時。



Aa

1/34



Live



現在，就把你硬碟裡的鬼魂叫醒吧！

今天動手建第一個筆記本，就是你打造個人 AI 助理的開始。

2026/06/01 首航開營 | 早鳥優惠只到 05/24



立即報名