



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



เอกสารอบรม



การสรุปสาระสำคัญ จากการประชุมวิชาการ ด้วย NotebookLM

เปลี่ยนข้อมูลกองโตให้เป็นสรุปสรุปปัง

(สำหรับงานประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ปี 2569)

โดย นายภพธร วุฒิหาร สำนักวิชาการสุขภาพจิต

ทำไมต้อง NotebookLM?

จบปัญหา AI คิดไปเอง (Hallucination)



AI ทั่วไป: ค้นหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตที่กว้างใหญ่
อาจนำข้อมูลที่ไม่จริงหรือแหล่งที่มาไม่ชัดเจน
มาผสมผสาน



NotebookLM: อ่านเฉพาะ "เอกสารที่คุณป้อนให้"
เท่านั้น ข้อมูลมีความแม่นยำสูง อ้างอิงได้จริง
และปลอดภัยสำหรับงานวิชาการ

ขั้นตอนที่ 1: ลงทะเบียนและแยกพื้นที่ทำงาน

บ้าน



สำนักงาน



1

ใช้งานง่าย: ไปที่ notebooklm.google.com และล็อกอินด้วยบัญชี Google (Gmail)

2

แยก Workspace ให้ชัดเจน (Pro-Tip): ควรเตรียมอีเมลสำรองเพื่อแยกพื้นที่ทำงานระหว่าง “งานส่วนตัว” และ “งานองค์กร” เพื่อป้องกันความสับสนของข้อมูล

ขั้นตอนที่ 2: เตรียมวัตถุดิบ (Sources) ให้พร้อม



ไฟล์เสียง
(Audio)



เอกสารประกอบ
(Documents)



ลิงก์ออนไลน์
(Links)

ต้องเป็นไฟล์ .mp3
ขนาดไม่เกิน 200 MB
ต่อไฟล์

Tip: ใช้เครื่องมือฟรีอย่าง
mp3cut.net/th/ เพื่อบีบอัดหรือตัดต่อ

รองรับสไลด์นำเสนอ
(PDF/PPT)
และไฟล์ข้อความ
(Word/Google Docs)
รวมถึงกำหนดการประชุม

สามารถแนบลิงก์คลิป
วิดีโอ YouTube
ที่บันทึกการประชุม
หรือลิงก์เว็บไซต์ที่
เกี่ยวข้องได้โดยตรง



ขั้นตอนที่ 3: รวมข้อมูลลงใน "สมุดโน้ตอัจฉริยะ"



สร้าง New Notebook:
สร้างสมุดโน้ตแยกเฉพาะสำหรับงานประชุมนั้นๆ



คลิก Add Source:
อัปโหลดไฟล์ทั้งหมดลงไปในครั้งเดียว

The Golden Rule:
AI จะยืมถือและประมวลผลข้อมูลจาก
ไฟล์ในสมุดโน้ตนี้เท่านั้น
รับประกันได้ว่าผลลัพธ์จะไม่หลุดกรอบเนื้อหาการประชุม



ขั้นตอนที่ 4: ประกอบร่าง Prompt ด้วยสูตร R-C-T-F



[R] บทบาท (Role):
“ในฐานะนักวิชาการ
ที่มีความเชี่ยวชาญ
ด้านสุขภาพจิต...”

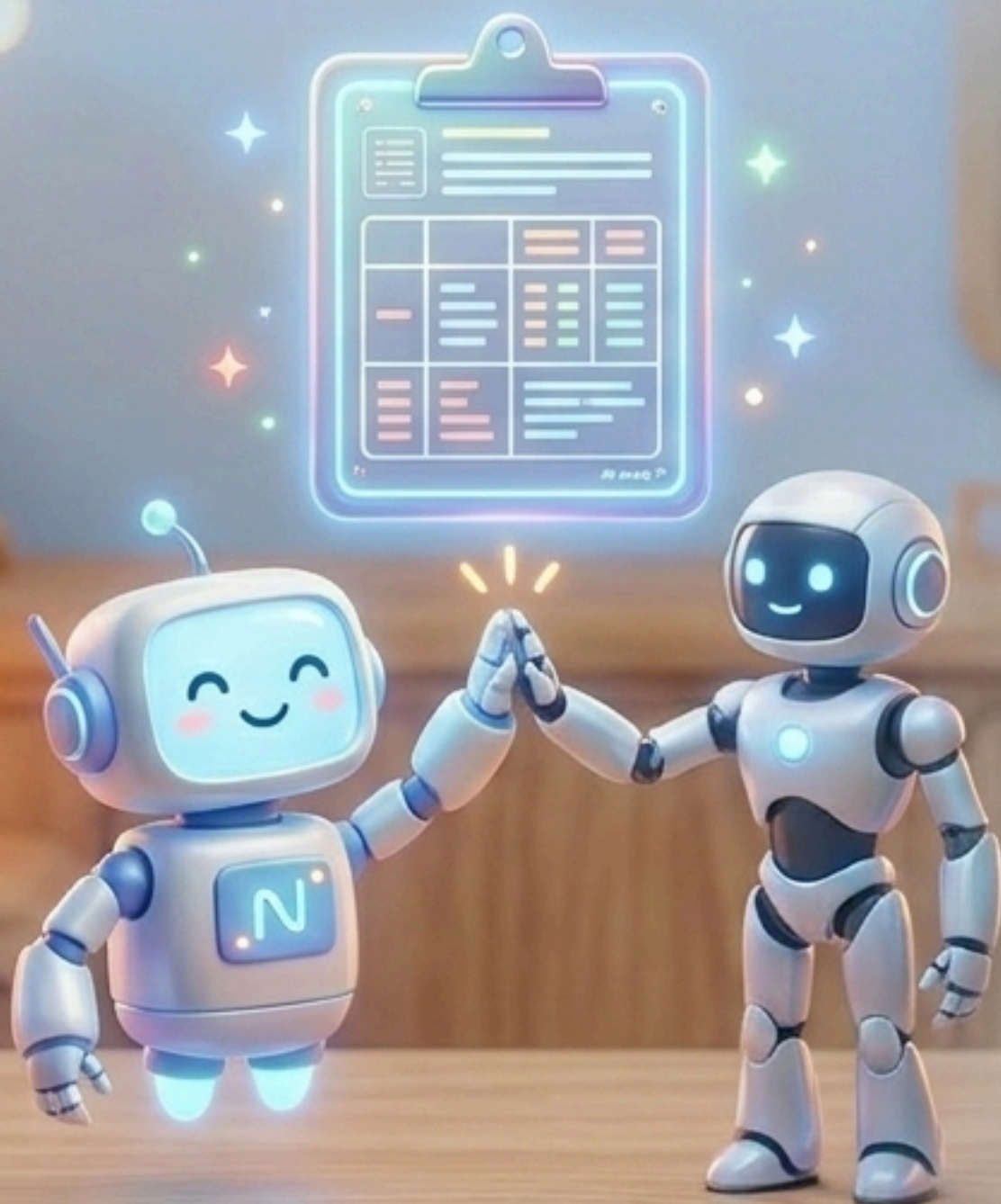
[C] บริบท (Context):
“...โปรดสรุปเนื้อหา
จากการประชุม
วิชาการนานาชาติ
ที่อัปโหลดไว้...”

[T] งาน (Task):
“...โดยแยกเป็น
1. วัตถุประสงค์
2. ประเด็นสำคัญ
3. ข้อเสนอแนะและมติใน
ที่ประชุม...”

[F] รูปแบบ (Format):
“...ออกมาในรูปแบบ
Bullet points
หัวข้อละ 3-4 ข้อ
ด้วยภาษาวิชาการ
ไม่เกิน 400 คำ”

ขั้นตอนที่ 4.1: ให้ AI ตัวอื่นช่วยร่าง Prompt (The Co-Pilot)

สำหรับงานที่มีความซับซ้อนสูง คุณไม่จำเป็นต้องคิดคำสั่งเองทั้งหมด



1. ร่างคำสั่ง: ใช้ AI อย่าง ChatGPT หรือ Gemini ช่วยร่างโครงสร้าง Prompt ที่มีรายละเอียดซับซ้อน (เช่น การกำหนดตาราง หัวข้อย่อย หรือวิธีการสกัดข้อมูล)

2. คัดลอกและวาง: นำ Prompt ที่สมบูรณ์แบบนั้น มาวางในช่องแชทของ NotebookLM

3. ประมวลผล: NotebookLM จะทำหน้าที่ดึงข้อมูลจากเอกสารของคุณตามโครงสร้างคำสั่งนั้น อย่างแม่นยำ

ขั้นตอนที่ 5: ตรวจสอบและขัดเกลา (Human-in-the-Loop)



จดด้วยมือ (Short Note):

ระหว่างประชุม ผู้สรุปควร
จดประเด็นสำคัญด้วยมือ
เพื่อใช้เป็นแกนหลักในการ
ตรวจสอบ (Cross-check)
ว่า AI จับ "น้ำหนัก" ของ
เนื้อหาได้ตรงจุดหรือไม่

AI:

ความเร็วและการสังเคราะห์

ตรวจทานคำศัพท์:

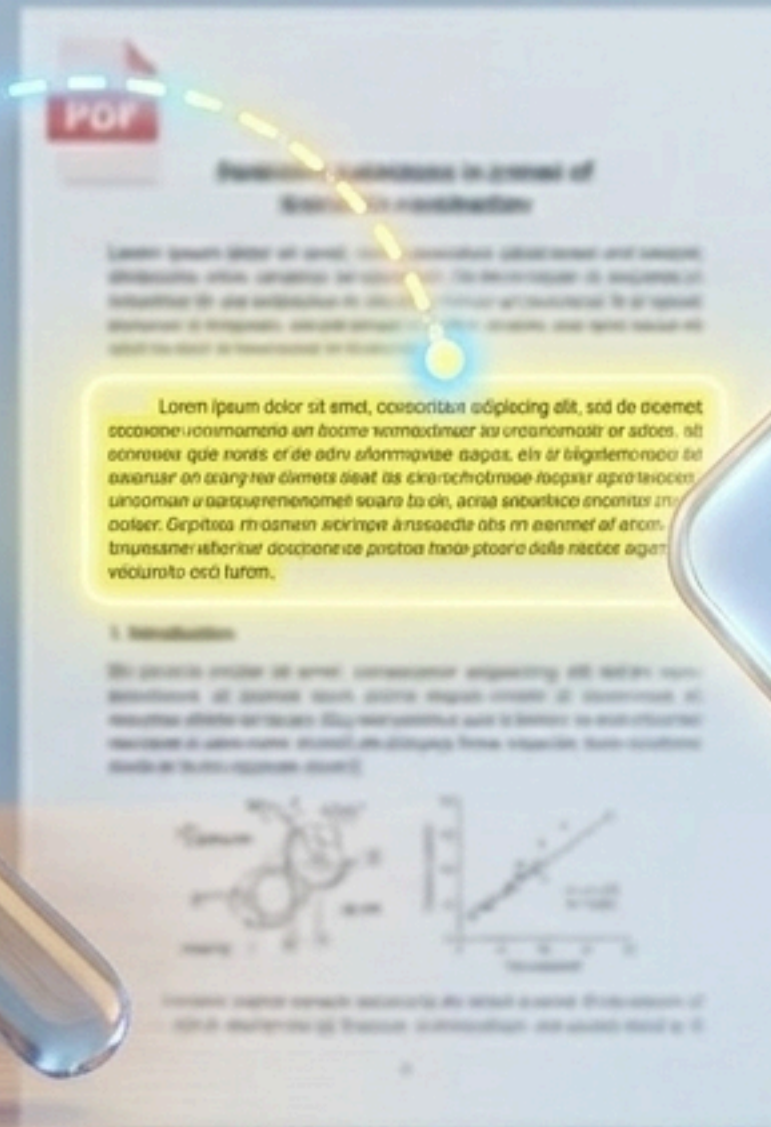
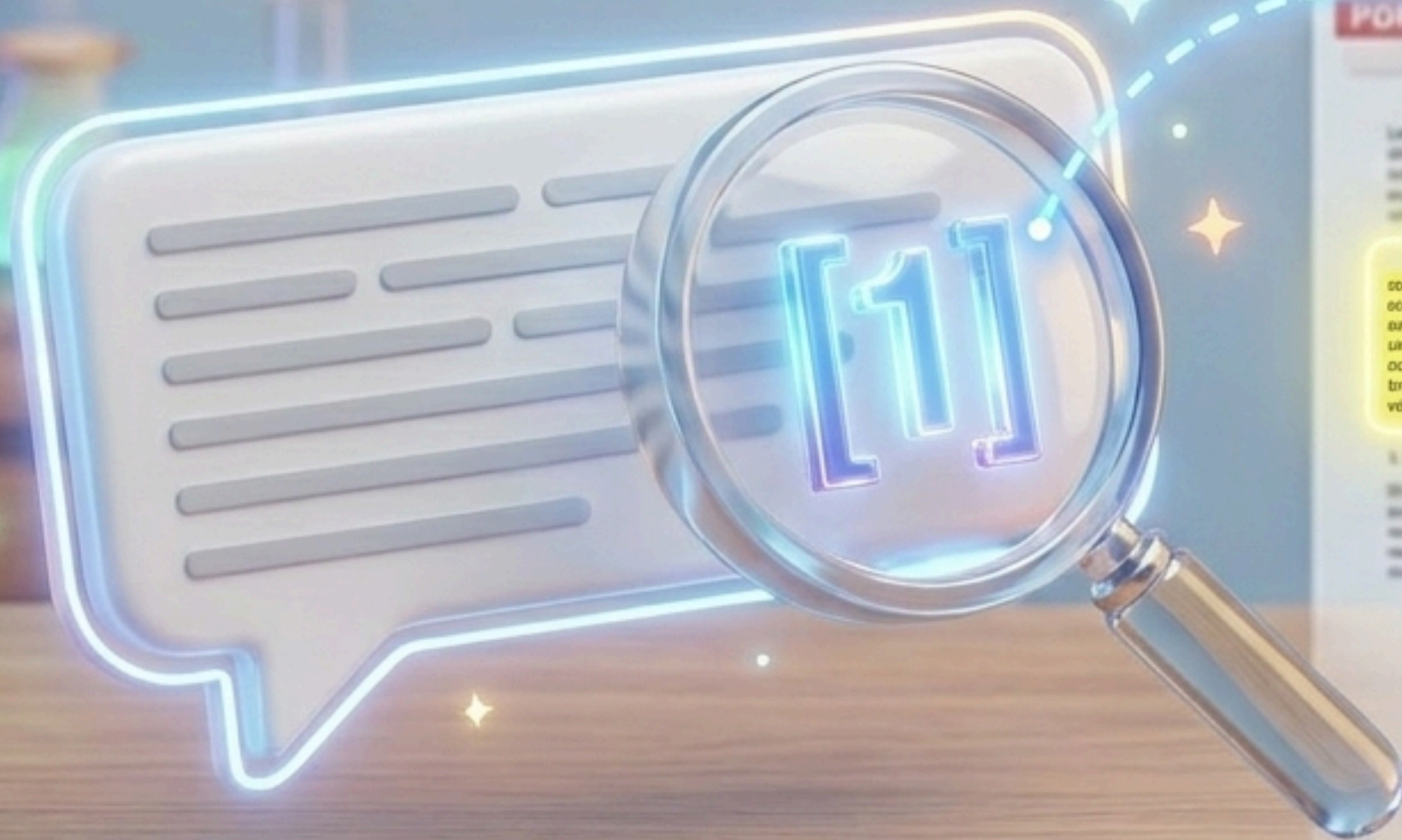
ตรวจสอบความถูกต้อง
ของคำศัพท์เฉพาะทาง
วิชาการและสัญลักษณ์
ต่างๆ ที่ AI สร้างขึ้น

จัดรูปแบบ:

คัดลอกข้อความไปจัดหน้า
ให้สวยงามและเป็นทางการ
ใน Microsoft Word
หรือ Google Docs

ขั้นตอนที่ 6: ถาม-ตอบเจาะลึก พร้อมระบบอ้างอิง (Citations)

หากต้องการเจาะลึกข้อมูลเฉพาะจุด สามารถพิมพ์ถามในช่องแชทได้ทันที
เช่น: “อาจารย์ A ให้ความเห็นเรื่องระเบียบวิธีวิจัยไว้อย่างไรบ้าง?”



จุดเด่นที่สุด:
NotebookLM จะแนบ
"หมายเลขอ้างอิง"
มากับข้อความสรุปเสมอ
เพียงคลิกที่หมายเลข
ระบบจะพาคุณไปยัง
ต้นฉบับบรรทัดนั้นทันที
ทำให้ตรวจสอบความถูกต้อง
ก่อนนำไปใช้อ้างอิงทาง
วิชาการได้อย่างมั่นใจ

ข้อควรระวัง: จริยธรรมและข้อมูลส่วนบุคคล

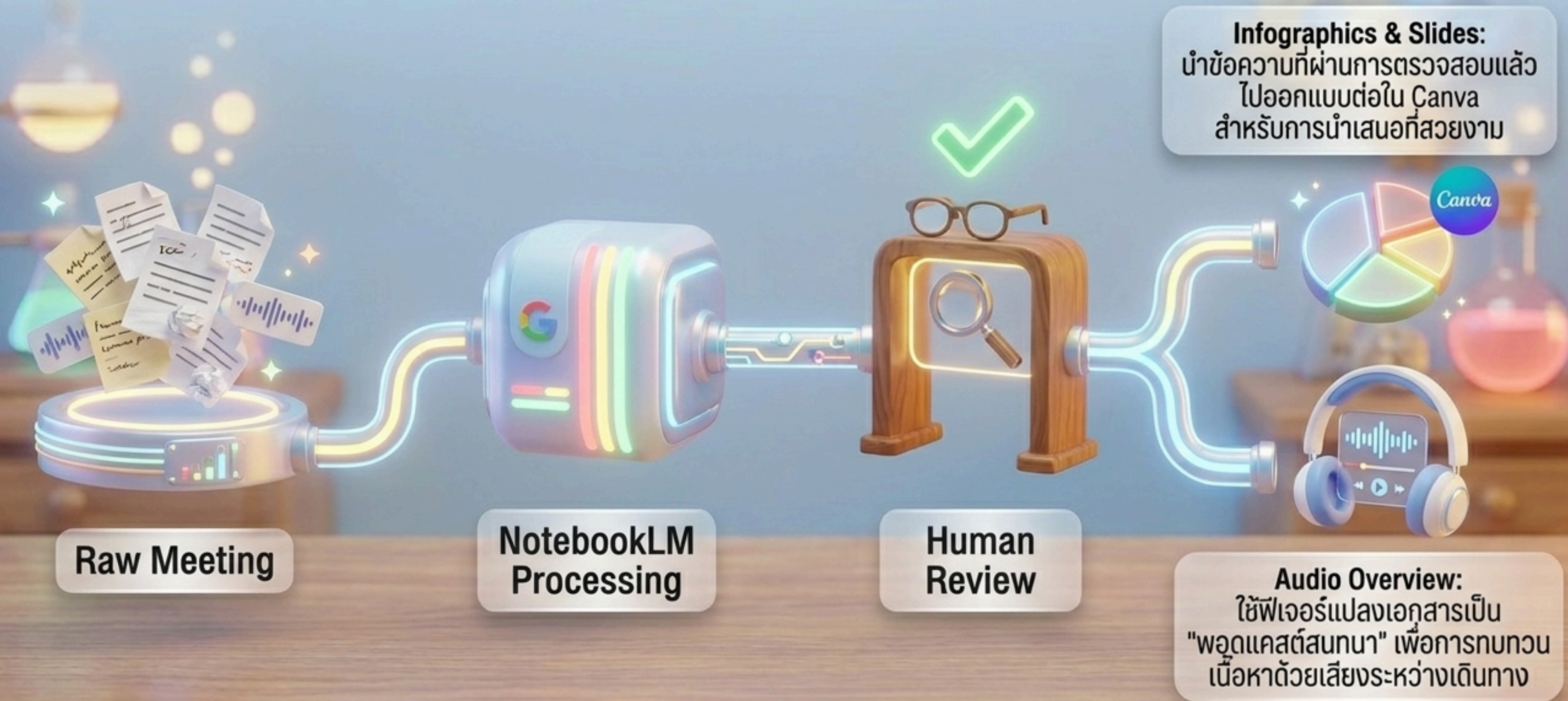


ข้อมูลส่วนบุคคล (PDPA): ระมัดระวังการอัปโหลดข้อมูลที่มีรายละเอียดส่วนบุคคลของผู้ป่วย หรือกลุ่มตัวอย่างที่ระบุตัวตนได้

ข้อมูลที่ยังไม่ตีพิมพ์ (Unpublished Data): หลีกเลี่ยง การอัปโหลดข้อมูลความลับขององค์กรหรืองานวิจัยที่ยังไม่ได้รับการเผยแพร่

นโยบายคลาวด์: แม้ Google จะระบุว่าไม่ได้นำข้อมูลไปฝึก AI ตัวหลัก แต่การนำข้อมูลเข้าสู่ระบบคลาวด์ ต้องเป็นไปตามระเบียบรักษาความปลอดภัยของสถาบันเสมอ

ต่อยอดผลลัพธ์: จากสรุปการประชุม สู่สื่อหลากหลายรูปแบบ





สรุปข้อมูลได้แม่นยำ ประหยัดเวลา และพร้อมต่อยอด

เริ่มต้นสร้างสมุดโน้ตอัจฉริยะของคุณได้แล้ว
วันนี้ เพื่อยกระดับการทำงานวิชาการ
ให้รวดเร็วและปลอดภัย

THANK YOU!

Google. (2024). NotebookLM Help:
Understand how NotebookLM works.

Johnson, S. (2023). First look
at NotebookLM, an AI-first notebook.

OpenAI. (2024). Prompt engineering:
Strategies and tactics.