

資訊很多，判斷要清楚

環境、資訊與數位工具 18 | 留下來源與限制，讓工具協助可查證的工作。

你可能正在經歷

搜尋、社群與 AI 可以很快給你一整頁答案，卻不一定交代依據、時間與適用條件。資訊看起來完整，和它足以支持你的判斷，仍是不同的檢查。

這冊從明確問題出發，整理查來源、比對關鍵主張與使用 AI 的方式。重點是讓重要結論能回到證據，並知道哪些部分仍需自己理解或請人確認。

挑一項近期準備採用的說法，找到它的原始來源與適用範圍。

這一冊怎麼用

第 2 至 5 頁各處理一個具體情境；先選最貼近目前困難的一頁試做，再用第 6 頁留下自己的安排。每一步都可以依現實條件調整。

四個練習，從這裡開始

頁次與主題	這次要留下的線索
02 · 先寫問題，再開始蒐集	先知道要判斷什麼。
03 · 追到原始說法與日期	來源要支持這一句，而不只是看起來權威。
04 · 讓 AI 輸出接受核對	AI 的答案是待核對的輸出。
05 · 留下能回查的判斷紀錄	結論和它的依據一起保存。

何時適合拿出來

適合讀書查資料、寫作、報告與 AI 輔助工作。涉及規則、費用、健康或高責任決定時，優先查現行官方或原始資料。

本冊為一般學習與生活指南。案例、步驟及紀錄單是原創設計，來源支持的範圍見第 6 頁。

先寫問題，再開始蒐集

01 實作 | 留下來源與限制，讓工具協助可查證的工作。

先看清楚這一步

如果不知道要做什麼決定，資料容易越找越多。先界定問題、使用情境與需要的證據，讓搜尋有一個可停止的目標。

試著這樣做

1. 把問題寫成一句能回答的話。
2. 列出回答需要的日期、對象與範圍。
3. 先找最接近問題的原始資料，避免從轉述一路堆疊。

先知道要判斷什麼。

依你的情況調整

問題仍不清楚時，先請對方說明用途；不要用搜尋量代替需求釐清。



先知道要判斷什麼。

考生情境

查一項考試規定時，先確認學年度、考試別與資格，不把別年的整理文直接套用。

專業工作情境

比較方案先寫出使用限制與決策需求；來源若只談一般優點，尚不足以支持選擇。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

追到原始說法與日期

02 實作 | 留下來源與限制，讓工具協助可查證的工作。

先看清楚這一步

看到一句主張，先問誰提出、依據在哪裡、何時適用。轉述可以幫你找到路，但重要結論仍要回到可核對的內容。

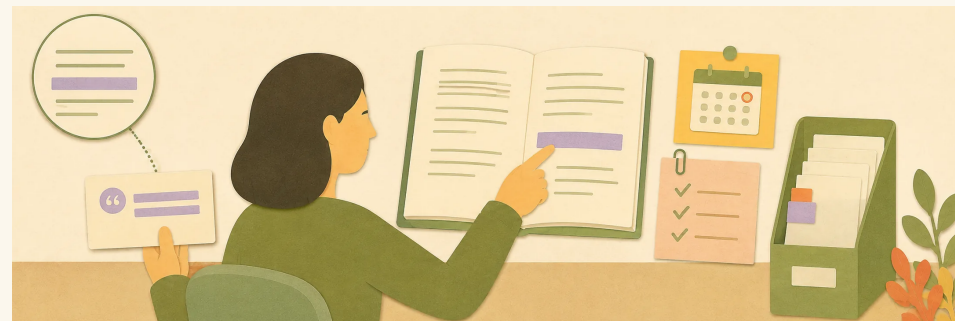
試著這樣做

1. 開啟原始文件，確認標題、發布單位與日期。
2. 找到實際支持該主張的段落或數據。
3. 保留限制、例外與不確定，不只摘取最有利的一句。

來源要支持這一句，而不只是看起來權威。

依你的情況調整

無法取得足夠依據時標為未確認。多個網站重複同一句，不代表多個獨立證據。



來源要支持這一句，而不只是看起來權威。

考生情境

教學文章引用研究，先看研究對象與任務；大學生單字實驗不能直接保證所有考試成效。

專業工作情境

官方產品或制度文件若已更新，確認使用的是目前版本；重要差異記錄在決策資料旁。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

讓 AI 輸出接受核對

03 實作 | 留下來源與限制，讓工具協助可查證的工作。

先看清楚這一步

生成式 AI 可能產生看似合理卻錯誤的內容，也可能給出不存在或不支持主張的引文。用它整理問題與草稿時，仍需獨立查核關鍵資訊。 [1]

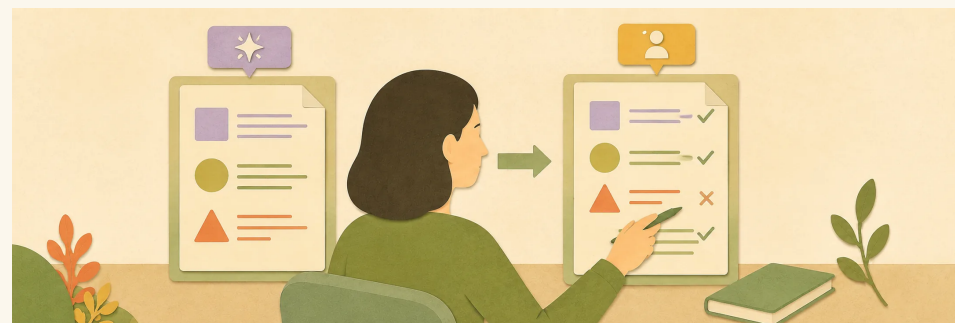
試著這樣做

1. 先明確說明用途與可用資料，避免提交未獲准提供的敏感內容。
2. 抽出會影響答案或決定的關鍵主張，逐項回查。
3. 用自己的話解釋理由，必要時換題或重算確認理解。

AI 的答案是待核對的輸出。

依你的情況調整

依考試、課程與機構規定使用工具。工具允許的功能，不等於任務允許你使用。



AI 的答案是待核對的輸出。

考生情境

讓 AI 產生練習問題後，先核對題意與解答；若無法解釋解法，不把答對選項視為已學會。

專業工作情境

用 AI 整理一般資料時核對數字、原文與來源；專業判斷仍依責任、權限與正式程序完成。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

留下能回查的判斷紀錄

04 實作 | 留下來源與限制，讓工具協助可查證的工作。

先看清楚這一步

把結論、依據與待確認事項放在一起。將來來源更新或情境改變時，才知道要重新檢查哪個地方。

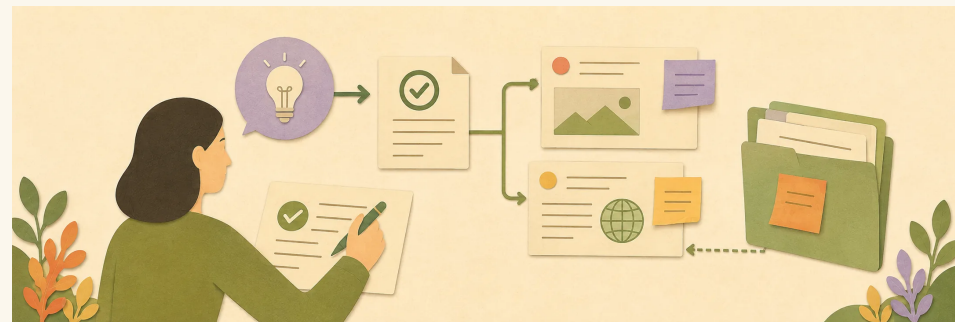
試著這樣做

1. 寫出目前結論，以及它依賴的關鍵條件。
2. 保留來源連結、版本或查閱日期。
3. 明確列出尚未確認的部分與下一次核對方式。

結論和它的依據一起保存。

依你的情況調整

紀錄只留必要且可合法保存的資訊；敏感資料依機構規範，不任意放進共用工具。



結論和它的依據一起保存。

考生情境

整理一個概念時保留課本或可靠來源位置，並記下自己尚未理解的限制。

專業工作情境

方案說明附上關鍵依據與日期，讓接手的人知道何時需要更新，而非只收到一張結論圖。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

我的練習與下一步

帶走一張紀錄 | 把適合你的做法留下來

選一件最近發生的事

我要回答的問題與適用情境：

關鍵主張與原始來源：

日期、版本、限制與反例：

AI 或其他工具輸出中已查核與未查核的部分：

目前結論與再次查證的條件：

寫到足以決定下一步即可，不必把每一格都填滿。

資訊很多，判斷要清楚

讓練習回到你的生活

資料多可以增加選擇，也可能遮住缺口。把重要主張逐項接回來源，讓你知道目前能下什麼結論，以及還有哪些必須保留。

資料依據與閱讀方向

- [1] NIST 的生成式 AI 風險文件包含錯誤生成與資訊完整性等議題。
- [2] 學習技巧綜述提醒練習需對準理解與表現。本冊查證紀錄為一般實用框架，不代表任何工具具官方認證。

1. NIST (2024)
[AI 600-1 : Generative Artificial Intelligence Profile](#)
2. Dunlosky 等 (2013)
[Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques](#)

查閱日期：2026-09-06。上列資料提供概念與限制參考；本冊不是來源手冊的翻譯或療程，也未以整冊形式接受成效驗證。