



一刻鯨選

好知識就在耳邊



聯合報系
United Daily News Group

服務內容簡介



2018年12月成立，致力於聲音服務的雙平台APP。用一刻時間，打開耳朵，投入知識海洋，讓人把聆聽變得更加享受，聽見多元類型的有聲內容。

- 網羅國內超過百位名家
- 有聲內容超過一千小時
- 易聽易懂的賞析及學習內容

內容供應來源

自產自製



合作夥伴



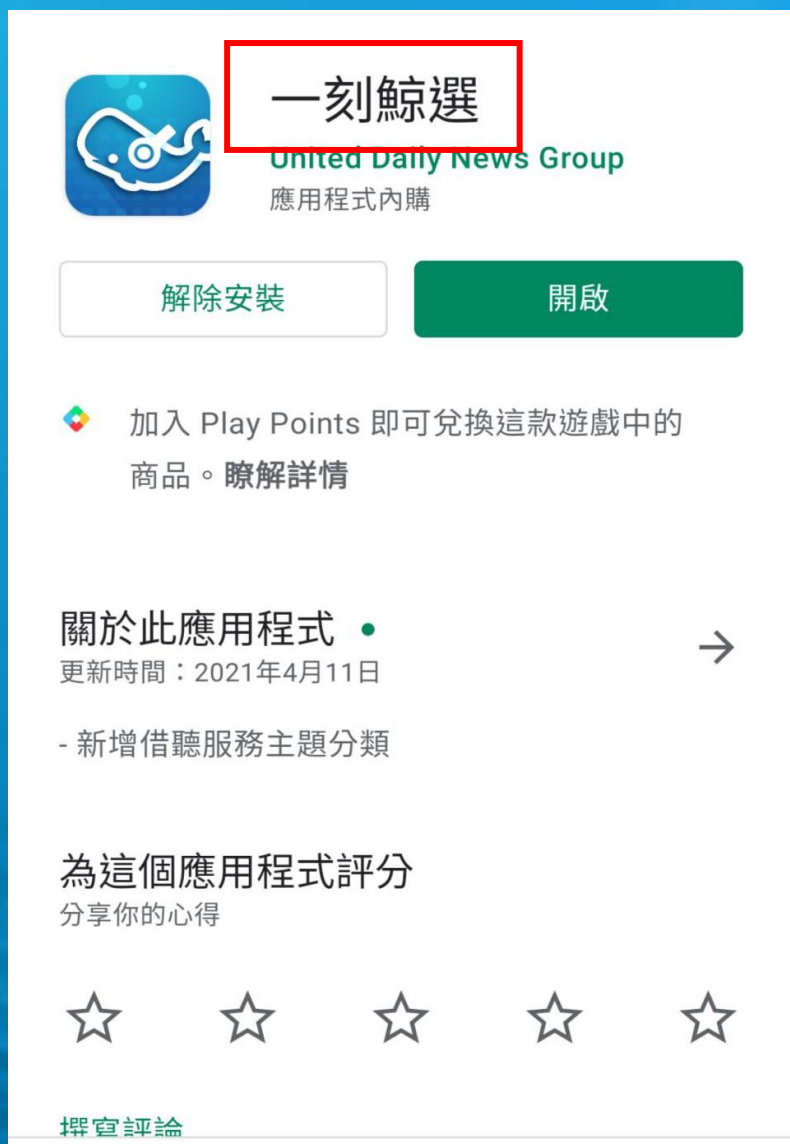
軟體版本需求

- 本服務建議使用手機或平板透過「一刻鯨選」App使用
 - > iOS 系統版本 iOS 10 (含) 以上
 - > Android 系統版本 Android 5 (含) 以上
- 若要使用網頁版觀看目前有哪些課程可供聆選，請使用 Microsoft Edge、Google Chrome、Mozilla FireFox。

手機版操作流程說明

(請於本校校園內使用本校Wifi)

1. 行動下載 「一刻鯨選」APP



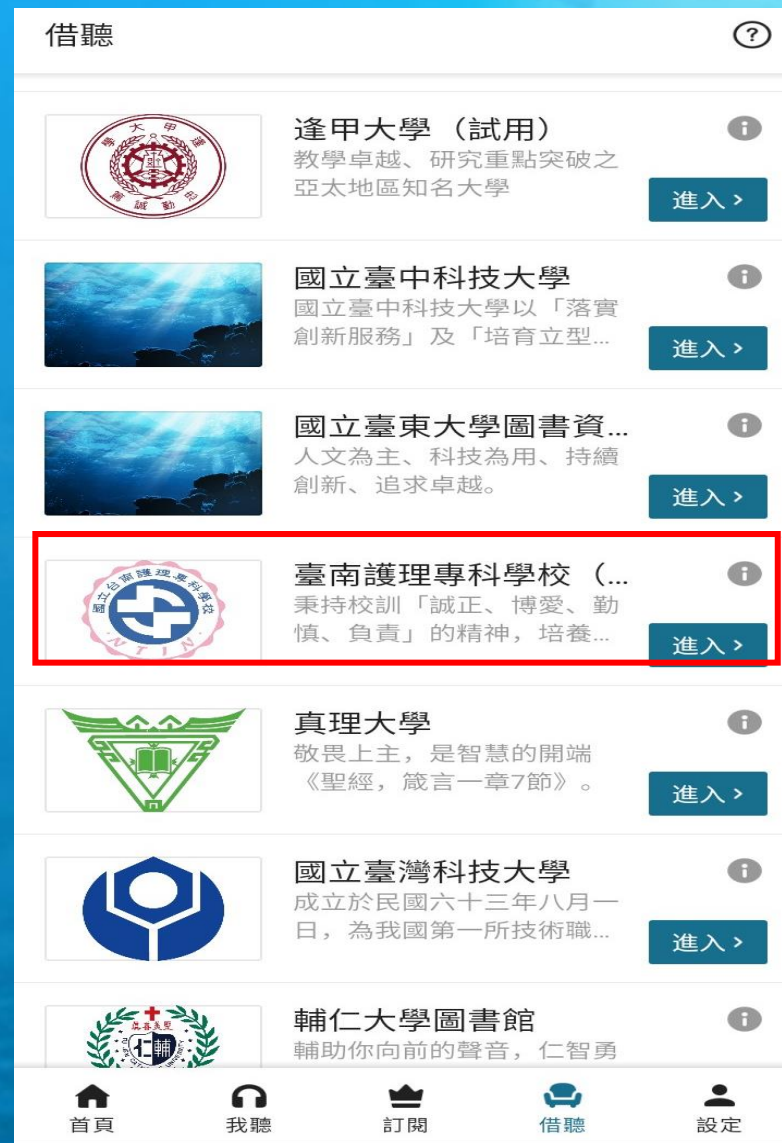
2. 點選此處圖示 開啟「借聽」功能



3.完成解鎖步驟後 點選右下「借聽」



4.於特約合作單位列表向下 滑動選擇「臺南護理專科學校」



5. 進入後 點選喜歡的課程主題

← 臺南護理專科學校 (試用) ⓘ



全部 商業管理 生活品味 健康養

陳唯泰【相信我，你的錢賺不完！】
2.5小時一次搞懂股票投資
10集
可借聽數 1 [試聽](#)

陳穎杰【商務談判的實戰心法】
談判高手如何拿下案子也贏得尊重
14集
可借聽數 2 [試聽](#)

方植永【職場會傷人】
找到職場受困點，尋回工作心動力
11集
可借聽數 2 [試聽](#)

魏世芬【掌握你的聲心靈：魏世芬的聲音自我訓練課】

首頁 我聽 訂閱 借聽 設定

6. 進入課程主題後 點選「立即借聽」

← 臺南護理專科學校 (試用) ⓘ



可借 2 / 共 2

簡介 音頻列表

刪除全部 下載本頁音頻
85 MB

↑↓

01 試聽 發刊詞：展開一趟療癒職場傷痕的旅程
2020/04/17 ▶ 04:42 [↓](#) [文](#)

02 試聽 理想的職場要和興趣妥協嗎？
2020/04/17 ▶ 18:42 [↓](#) [文](#)

03 該如何兼顧工作與生活，有辦法找到平衡嗎？
2020/04/17 ▶ 19:29

04 同事愛搞小圈圈，讓人無法好好工作，應該選邊站嗎？
2020/04/17 ▶ 14:52

05 要怎麼看懂職場潛規則，才不會處處踩雷？
2020/04/17 ▶ 12:18

06 再怎麼努力都達不到上司目標，我真的不適合這份工作？
2020/04/22 ▶ 17:06

試聽 [立即借聽\(2\)](#)



7. 點選「IP位址驗證」 (於本校校園內使用本校Wifi)



8. 登入後再次點選「立即借聽」 即可聽取課程



9. 點選想聽取的章節 便開始播放

← 臺南護理專科學校 (試用) 專業培訓講師 方植永

職場會傷人

找到職場受困點，尋回工作心動力 心動力

可借 1 / 共 2

簡介 音頻列表

⇅ 刪除全部 下載本頁音頻 85 MB

- 01 發刊詞：展開一趟療癒職場傷痕的旅程
2020/04/17 ▶ 04:42
- 02 理想的職場要和興趣妥協嗎?
2020/04/17 ▶ 18:42
- 03 該如何兼顧工作與生活，有辦法找到平衡嗎?
2020/04/17 ▶ 9:29
- 04 同事愛搞小團體，讓人無法好好工作，應該選邊站嗎?
2020/04/17 ▶ 14:52
- 05 要怎麼看懂職場潛規則，才不會處處踩雷?

理想的職場要和興趣妥協嗎?
方植永 再怎麼努力都達不到上司目標，我真的不適合這份工作?
00:15 18:42

2020/04/22 ▶ 17:06

歸還

點選「箭頭」圖示，可出現完整播放面板

臺南護理專科學校 (試用)

職場會傷人

找到職場受困點，尋回工作心動力 // 心動力

可借 1 / 共 2

方植永 專業培訓講師

簡介 音頻列表

↑↓ 刪除全部 下載本頁音頻 85 MB

- 01 發刊詞：展開一趟療癒職場傷痕的旅程
2020/04/17 ▶ 04:42
- 02 理想的職場要和興趣妥協嗎？
2020/04/17 ▶ 18:42
- 03 該如何兼顧工作與生活，有辦法找到平衡嗎？
2020/04/17 ▶ 19:29
- 04 同事愛搞小圈圈，讓人無法好好工作，應該選邊站嗎？
2020/04/17 ▶ 14:52
- 05 要怎麼看懂職場潛規則，才不會處處踩雷？

理想的職場要和興趣妥協嗎？
方植永 再怎麼努力都達不到上司目標，我真的不適合這份工作。
00:15 18:42

歸還

現正播放

職場會傷人

找到職場受困點，尋回工作心動力 // 心動力

理想的職場要和興趣妥協嗎？

方植永

03:12 18:42

文稿 下載 音頻列表

點選右邊「文」字小圖示，可閱讀本章節的文稿內容

臺南護理專科學校 (試用)

職場會傷人

找到職場受困點，尋回工作心動力 心動力

可借 1 / 共 2

簡介 音頻列表

刪除全部 下載本頁音頻

85 MB

01 發刊詞：展開一趟療癒職場傷痕的旅程 2020/04/17 04:42

02 理想的職場要和興趣妥協嗎? 2020/04/17 18:42

03 該如何兼顧工作與生活，有辦法找到平衡嗎? 2020/04/17 19:29

04 同事愛搞小圈圈，讓人無法好好工作，應該選邊站嗎? 2020/04/17 14:52

05 要怎麼看懂職場潛規則，才不會處處踩雷? 2020/04/17 17:06

理想的職場要和興趣妥協嗎?
方植永 再怎麼努力都達不到上司目標，我真
00:15 18:42

歸還

文稿

理想的職場要和興趣妥協嗎?

方植永

嗨你好！我是小安方植永，歡迎回到「職場會傷人」，讓我們一起撫平職場上的傷痕。

從這一集開始，我們正式進入主題囉！要跟你聊的內容，是許多人都藏在心裡的煩惱，那就是工作的經歷隨著時間增加了，生活也趨近穩定了，卻才驚覺已經離自己原本的志向、初衷、理想越來越遠，這時候到底該如何面對這樣的自己呢？

近年來，台灣的新創氛圍相當濃厚，越來越多年輕人在即將面對大學剛畢業之際，就會來問小安：「老師啊！我到底是該去企業找份工作，還是該開創自己的事業呢？」

在職場上，也常會有人問我：「到底是應該在原有的領域下繼續穩定爬升，還是應該要轉職去做自己真正喜歡的事情？」

在一開始，我想跟你分享一個數據：大部分的

最多可借聽3組主題課程 如超過3組可點選歸還，即可再借聽其他課程

← 臺南護理專科學校 (試用) ⓘ ↗



誠正 博愛 勤慎 負責
NATIONAL TAINAN JUNIOR COLLEGE OF NURSING

借聽中 3

相信我，你的錢賺不完！

職場會傷人

掌握魏世

全部 商業管理 生活品味 健康養

陳唯泰【相信我，你的錢賺不完！】
2.5小時一次搞懂股票投資
10集
可借聽數 1 試聽

陳穎杰【商務談判的實戰心法】
談判高手如何拿下案子也贏得尊重
14集
可借聽數 2 試聽

首頁 我聽 訂閱 借聽 設定

← 臺南護理專科學校 (試用) ⓘ ↗

職場會傷人

找到職場受困點，尋回工作心動力 **心動力**

可借 1 / 共 2

簡介 音頻列表

↓ 刪除全部 下載本頁音頻 85 MB

- 01 發刊詞：展開一趟療癒職場傷痕的旅程
2020/04/17 ▶ 04:42
- 理想的職場要和興趣妥協嗎？
2020/04/17 ▶ 18:42
- 03 該如何兼顧工作與生活，有辦法找到平衡嗎？
2020/04/17 ▶ 19:29
- 04 同事愛搞小圈圈，讓人無法好好工作，應該選邊站嗎？
2020/04/17 ▶ 14:52
- 05 要怎麼看懂職場潛規則，才不會處處踩雷？

理想的職場要和興趣妥協嗎？
方植永 再怎麼努力都達不到上司目標，我真
00:15 2020/04/22 18:42

歸還

電腦版操作流程說明

(請於本校校園網路範圍內使用)

6.進入「一刻鯨選」，可直接點選自己喜歡的課程

臺南護理專科學校 (試用) 使用說明 |  POWERED BY 一刻鯨選

全部 (10) 商業管理 (4) 生活品味 (4) 健康養生 (2)

 <p>相信我，你的錢賺不完！ 2.5小時一次搞懂股... 陳唯泰 10集 可借聽數1</p>	 <p>商務談判的實戰心法 談判高手如何拿下案... 陳穎杰 14集 可借聽數2</p>	 <p>職場會傷人 找到職場受困點，尋... 方植永 11集 可借聽數1</p>
 <p>掌握你的聲心靈：魏世芬的... 聽見心聲，學會發聲 魏世芬 12集 可借聽數1</p>	 <p>職涯成功的關鍵溝通力 把爭談到心坎裡的職... 張志賢 11集 可借聽數2</p>	 <p>每天幸福多一點：10堂正向... 聽了就能輕鬆實踐的... 蘇益賢 10集 可借聽數2</p>
 <p>原來電影可以這樣看：心理學... 資深影評陪你看完導... 左撒子 13集 可借聽數2</p>	 <p>心理界限 在複雜的關係裡，做... 吳焮瑩 12集 可借聽數2</p>	 <p>西洋繪畫500年 20幅名畫，帶你從... 洪禮明 22集 可借聽數2</p>
 <p>音樂劇面面觀 從經典談起 呂岱衛</p>		

7.進入課程之後，點選「立即借聽」



臺南護理專科學校 (試用)

使用說明



掌握你的聲心靈：魏世芬的聲音自我訓練課

聽見心聲，學會發聲



魏世芬

12 集

可借聽數 1 / 共 2

立即借聽

在 App 借聽

聆聽服務帶著走

掃描 QRcode 下載一刻鯨選 App，享受更便利的借聽服務！



分享

課程簡介 音頻列表

8.借聽完成後，再進入「音頻列表」



臺南護理專科學校（試用）

使用說明



掌握你的聲心靈：魏世芬的聲音自我訓練課

聽見心聲，學會發聲



魏世芬

12 集

可借聽數 0 / 共 2

歸還

在 App 借聽

聆聽服務帶著走

掃描 QRcode 下載一刻鯨選 App，享受更便利的借聽服務！



分享

課程簡介

音頻列表

課程簡介



〈一刻鯨選〉哪朵花代表你的聲音？聲音訓練專家魏世芬帶你聽見心聲，學會發聲



稍後觀看



分享

9. 進入「音頻列表」，即可聆聽這個主題課程的所有章節



臺南護理專科學校 (試用)

使用說明

POWERED BY
一刻鯨選



掌握你的聲心靈：魏世芬的聲音自我訓練課

聽見心聲，學會發聲



魏世芬

12 集

可借聽數 0 / 共 2

歸還

在 App 借聽

聆聽服務帶著走

掃描 QRcode 下載
一刻鯨選 App，享
受更便利的借聽服
務！



分享

課程簡介 音頻列表

▶ 試聽	01 發刊詞：用聲音開出一朵美麗的花	2020/05/29 15:10
▶	02 輕巧靈活的聲音，解放個性的「鬆」與「緊」	2020/05/29 13:54

10. 點選每章節左方撥放符號，即可開始撥放課程

★使用者一次只能借聽一支課程，如借聽下一支課程，則前一支課程會自動歸還

臺南護理專科學校 (試用)

使用說明 | POWERED BY 一刻鯨選

	01 發刊詞：用聲音開出一朵美麗的花	2020/05/29	15:10
	02 輕巧靈活的聲音，解放個性的「鬆」與「緊」	2020/05/29	13:54
	03 行雲流水的聲音，不須聲嘶力竭，也能暢所欲言	2020/05/29	15:22
	04 擴大音量，你值得讓別人聽見你的聲音	2020/05/29	15:28
	05 妥善分配氣息，從氣息位置看到自己的個性	2020/05/29	14:52
	06 替聲音加表情，為自己加點吸引力	2020/05/29	17:50

聆聽服務帶著走

掃描 QRcode 下載一刻鯨選 App，享受更便利的借聽服務！



分享



掌握你的聲心靈：魏世芬的聲音自我訓練課

讓聲音有溫度，勇敢流瀉生命的喜怒哀懼

魏世芬

輕巧靈活的聲音，解放個性的「鬆」與「緊」



2020/05/29 16:01
00:02 / 13:54

感謝您的聆聽

一杯咖啡的時光，一則知識的品嚐