



一刻鯨選

好知識就在耳邊

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

A screenshot of the mobile application interface for 'Tainan Junior College of Nursing'. It shows a banner of the college building with the motto '誠正 博愛 勤慎 負責' (Chengzheng, Boai, Qinshen, Fuzi). Below the banner are four course themes: '陳唯泰【相信我，你的錢賺不完！】', '陳穎杰【商務談判的實戰心法】', '方植永【職場會傷人】', and '魏世芬【掌握你的聲心靈：魏世芬的聲音自我訓練課】'. The third course, '方植永【職場會傷人】', is highlighted with a red box around its title and description.

6.進入課程主題後點選「立即借聽」

← 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 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

02 試聽 理想的職場要和興趣妥協嗎？
2020/04/17 18:42

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

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

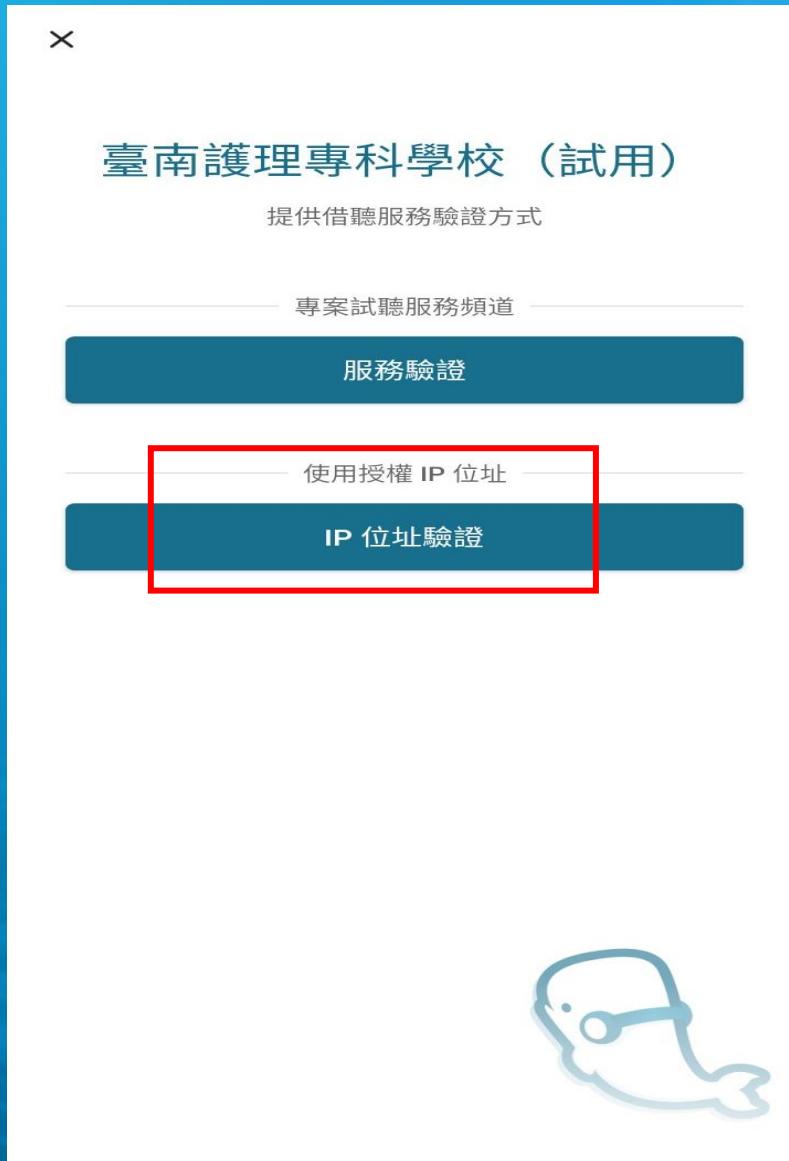
06 試聽 再怎麼努力都達不到上司目標，我真的不適合這份工作？
2020/04/29 17:06

立即借聽(2)

一刻鯨選

A screenshot of the course theme page for '職場會傷人'. The page displays six audio tracks with their titles, upload dates, and durations. At the bottom right, there is a large blue button labeled '立即借聽(2)' which is also highlighted with a red box.

**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**

臺南護理專科學校（試用）

職場會傷人場

找到職場受困點，尋回工作心動力 心動力

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

02 試聽 理想的職場要和興趣妥協嗎?
2020/04/17 18:42

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

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

06 試聽 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

立即借聽(2)

9.點選想聽取的章節 便開始播放

The screenshot shows a mobile application interface. At the top, there is a video thumbnail for a video titled '職場會傷人場' (Workplace Injury Field) with the subtitle '臺南護理專科學校 (試用)' (Tainan Nursing Vocational School (Trial)). Below the thumbnail, the text '找到職場受困點，尋回工作心動力' (Find the bottleneck of the workplace, regain the power of work) and '心動力' (Heartbeat) is visible. The video status bar indicates '可借 1 / 共 2' (Available to borrow 1 / Total 2). The main content area has two tabs: '簡介' (Introduction) and '音頻列表' (Audio List), with '音頻列表' currently selected. Below the tabs are buttons for '刪除全部' (Delete all) and '下載本頁音頻' (Download this page's audio). A file size of '85 MB' is also shown. The audio list displays five entries:

- 01 發刊詞：展開一趟療癒職場傷痕的旅程 (Published Word: Embark on a healing journey of workplace scars) - 2020/04/17, 04:42. This entry is highlighted with a red box.
- 02 理想的職場要和興趣妥協嗎？ (Does the ideal workplace have to compromise with interests?) - 2020/04/17, 18:42. This entry is also highlighted with a red box.
- 03 該如何兼顧工作與生活，有辦法找到平衡嗎？ (How to balance work and life, is it possible to find a balance?) - 2020/04/17, 09:29.
- 04 同事愛搞小圈圈，讓人無法好好工作，應該選邊站嗎？ (Colleagues like to form small circles, making it hard to work well, should one choose to stand on the side?) - 2020/04/17, 14:52.
- 05 要怎麼看懂職場潛規則，才不會處處踩雷？ (How to understand潜 rules in the workplace, so as not to step on雷?) - 2020/04/17, 18:42.

At the bottom of the screen, a playback control bar is visible for the selected audio file (entry 02). The bar includes a play/pause button, a progress slider from '00:15' to '18:42', and download and text icons. A red arrow points from the text '理想的職場要和興趣妥協嗎？' back up to the second item in the list. The bottom navigation bar contains a '歸還' (Return) button.

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

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？ 2020/04/22 17:06

理想的職場要和興趣妥協嗎？ 方植永 00:15 - 18:42
再怎麼努力都達不到上司目標，我真的不适合這份工作？ 2020/04/22 17:06

歸還

現正播放

理想的職場要和興趣妥協嗎？ 方植永 03:12 - 18:42

15

15

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 18:42

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 17:06

歸還

文

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

12

一刻鯨選

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）

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

02 理想的職場要和興趣妥協嗎?
2020/04/17 18:42

03 諸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 00:15 再怎麼努力都達不到上司目標，我真的不適合這份工作... 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)

**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

**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

職場會傷人
找到職場受困點，尋...
方植永
11集 可借聽數1

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

**職涯成功的關鍵
溝通力**
把事談到心坎裡的職...
張志賢
11集 可借聽數2

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

原來電影可以這樣看：心理學...
資深影評陪你看穿導...
左撇子
13集 可借聽數2

心理界限
在複雜的關係裡，做...
吳佩瑩
12集 可借聽數2

西洋繪畫500年
20幅名畫，帶你從...
洪禮明
22集 可借聽數2

音樂劇面面觀
從經典談起
呂岱衛

15

一刻鯨選

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 | POWERED BY 一刻鯨選

The screenshot shows a course landing page. On the left, there's a large image of a woman named Wei Shifen, identified as a voice coach. She is wearing a red long-sleeved top and white pants, holding a clipboard. To her right, the course title is displayed: "掌握你的聲心靈" (Master Your Voice), "魏世芬的聲音自我訓練課" (Wei Shifen's Voice Self-Training Course), and "聽見心聲，學會發聲" (Listen to your heart, learn to speak). Below the title, it says "12 集". At the bottom of this section, there are two buttons: "立即借聽" (Rent Now) and "在 App 借聽" (Rent via App). The "立即借聽" button is highlighted with a red rectangle. On the right side of the page, there's a summary: "掌握你的聲心靈：魏世芬的聲音自我訓練課" (Master Your Voice: Wei Shifen's Voice Self-Training Course), "聽見心聲，學會發聲" (Listen to your heart, learn to speak), and "魏世芬" (Wei Shifen). There's also a QR code for the app and a "分享" (Share) button. At the very bottom, there are navigation links: "課程簡介" (Course Introduction) and "音頻列表" (Audio List). The entire page has a blue and white color scheme.

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

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 | POWERED BY 一刻鯨選

The screenshot shows the 'Audio List' page for the course '掌握你的聲心靈' (Master Your Voice) by Wei Shih-fan. The course title is prominently displayed at the top. Below it, the subtitle '魏世芬的聲音自我訓練課' and the tagline '聽見心聲，學會發聲' are visible. On the left, there's a portrait of Wei Shih-fan, a woman with long dark hair, wearing a red sweater and white pants, holding a clipboard. To her right, the course title and subtitle are repeated. The page includes a QR code for download, a share button, and a return button. At the bottom, there's a summary of the course content and a logo for '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 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

17 鯨選

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

魏世芬
聲音教練

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

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 分享

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！

課程簡介 音頻列表

	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

18 一刻鯨選

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
輕巧靈活的聲音，解放個性的「鬆」與「緊」
讓聲音有溫度，勇敢流瀉生命的喜怒哀懼

19

一刻鯨選

感謝您的聆聽

一杯咖啡的時光，一則知識的品嘗