



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。

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。

操作流程說明

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「大葉大學」



5. 進入後 點選喜歡的課程主題

← 分類

哲學(1) 商業管理(6) 生活品味(9) 健康養生(9)



鍾珮禎【名醫教你養出好眼力】
遠離眼疾，養出完美眼力
10集
可借聽數 100

試聽



撒景賢【酮學好！你一聽就懂的生酮飲食課】
生酮不新鮮，是返璞歸真
7集
可借聽數 100

試聽



鄭雲龍【鄭雲龍老師的正脊強背課】
好姿勢幫你擺脫痠麻痛
15集
可借聽數 100

試聽



周佑庭【營養師帶你從外食吃回健康】
外食族飲食攻略
13集
可借聽數 100

試聽



吳家碩 | 蔡宇哲【睡眠管理職人的

6. 進入課程主題後 點選「立即借聽」

← 大葉大學

名醫教你養出好眼力
遠離眼疾，養出完美眼力
可借 100 / 共 100

簡介 音頻列表

↓↑ 刪除全部 下載本頁音頻 75 MB

01
試聽

發刊詞：愛護眼睛，必須說到做到
2019/02/01 ▶ 05:09

↓ 文

02
試聽

如何幫助孩子，遠離高度近視併發症
2019/02/01 ▶ 14:19

↓ 文

03

眼睛缺油水，小心惱人乾眼症
2019/02/01 ▶ 15:30

04

小飛蚊亂竄？良性與惡性飛蚊症
2019/02/01 ▶ 13:04

▶ 試聽

立即借聽(100)

7. 驗證方式有二種

7.1 帳號檢證

輸入校園資訊系統
帳號密碼登入

← 登入

 大葉大學圖書館
DYU UNIVERSITY LIBRARY

帳號
校園資訊系統帳號:學號,教職員證號

密碼

忘記密碼請至<http://pwd.dyu.edu.tw/>查詢

登入

×

大葉大學
提供借聽服務驗證方式

合作單位帳號驗證

帳號驗證

使用授權 IP 位址

IP 位址驗證



7.2 IP位址驗證 須在校園IP範圍內

×

大葉大學
提供借聽服務驗證方式

合作單位帳號驗證

帳號驗證

使用授權 IP 位址

IP 驗證成功



8.登入後再次點選「立即借聽」 即可聽取課程

← 大葉大學

名醫教你養出好眼力

遠離眼疾，養出完美眼力

可借 100 / 共 100

簡介 音頻列表

↓↑ 刪除全部 下載本頁音頻 75 MB

01 試聽	發刊詞：愛護眼睛，必須說到做到 2019/02/01 ▶ 05:09	↓ 文
02 試聽	如何幫助孩子，遠離高度近視併發症 2019/02/01 ▶ 14:19	↓ 文
03	眼睛缺油水，小心惱人乾眼症 2019/02/01 ▶ 15:30	
04	小飛蚊亂竄？良性與惡性飛蚊症 2019/02/01 ▶ 13:04	

▶ 試聽

立即借聽(100)

9.點選想聽取的章節 便開始播放

簡介 音頻列表

↓↑ 刪除全部 下載本頁音頻 75 MB

01	發刊詞：愛護眼睛，必須說到做到 2019/02/01 ▶ 05:09	↓ 文
02	如何幫助孩子，遠離高度近視併發症 2019/02/01 ▶ 14:19	↓ 文
	眼睛缺油水，小心惱人乾眼症 2019/02/01 ▶ 15:30	↓ 文
04	小飛蚊亂竄？良性與惡性飛蚊症 2019/02/01 ▶ 13:04	↓ 文
05	眼疾特急診，眼中風 2019/02/01 ▶ 14:48	↓ 文
06	小心失明找上你，無藥可醫的白內障	↓ 文

眼睛缺油水，小心惱人乾眼症
鐘珮禎
00:13 15:30
難以發現的視覺小術，青光眼

歸還

點選「箭頭」圖示，可出現完整播放面板

簡介 音頻列表

↑↓ 刪除全部 下載本頁音頻 75 MB

01 發刊詞：愛護眼睛，必須說到做到
2019/02/01 ▶ 05:09

02 如何幫助孩子，遠離高度近視併發症
2019/02/01 ▶ 14:19

03 眼睛缺油水，小心惱人乾眼症
2019/02/01 ▶ 15:30

04 小飛蚊亂竄？良性與惡性飛蚊症
2019/02/01 ▶ 13:04

05 眼疾特急診，眼中風
2019/02/01 ▶ 14:48

06 小心失明找上你，無藥可醫的白內障

眼睛缺油水，小心惱人乾眼症
鐘珮禎
00:13 15:30

歸還

▽ 現正播放

眼睛缺油水，小心惱人乾眼症
鐘珮禎

00:16 15:30

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

簡介

音頻列表

↕

刪除全部

下載本頁音頻

75 MB

01

發刊詞：愛護眼睛，必須說到做到

2019/02/01 ▶ 05:09

↓

文

02

如何幫助孩子，遠離高度近視併發症

2019/02/01 ▶ 14:19

↓

文

眼睛缺油水，小心惱人乾眼症

2019/02/01 ▶ 15:30

↓

文

04

小飛蚊亂竄？良性與惡性飛蚊症

2019/02/01 ▶ 13:04

↓

文

05

眼疾特急診，眼中風

2019/02/01 ▶ 14:48

↓

文

06

小心失明找上你，無藥可醫的白內障

↓

文

眼睛缺油水，小心惱人乾眼症

鐘珮禎

00:13

15:30

⏮

⏸

⏭

↓

×

歸還

←

文稿

眼睛缺油水，小心惱人乾眼症

鐘珮禎

這一集我們要談的是乾眼症。先問你一個問題，你知道全台灣乾眼症人口有多少嗎？根據統計，大約有600萬人，也就是說每四個人當中就有一個人有乾眼症，很驚人吧！

乾眼症啊是一個讓人很困擾的問題，它不見得會讓你失明，但卻讓你無時無刻不想到它，深深地干擾視覺品質和生活品質！

譬如，一整天都覺得眼睛裡面有異物，好像砂粒或睫毛掉進眼睛的感覺。或是明明有睡飽，可是一起床就感覺眼睛黏黏的，

眼皮上落著，好像油膩膩的樣子。

眼睛缺油水，小心惱人乾眼症

鐘珮禎

00:16

15:30

⏮

⏸

⏭

×

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



電腦版操作流程說明

進入「一刻鯨選」，可直接點選自己喜歡的課程



大葉大學

培育尚學、尚做、尚付出、尚負責人才，塑造德國式工業大學品牌

[使用說明](#) |  POWERED BY 一刻鯨選

SCROLL



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！



[全部 \(25\)](#) | [文史哲 \(1\)](#) | [商業管理 \(6\)](#) | [生活品味 \(9\)](#) | [健康養生 \(9\)](#)



中年必修課：面對一個人的勇敢
啟動自由無畏的人生...
吳若權

22集 可借聽數100



不安的愛：破解愛情裡的九種...
在愛裡受了傷，把自...
吳佩瑩

10集 可借聽數100



哲青的博物館之旅：印象派在...
帶你遊歷法國聽懂印...
謝哲青

9集 可借聽數100



跟著侍酒師識酒、買酒、品...
賞味葡萄酒的邏輯分...
陳上智

15集 可借聽數99



名醫教你養出好眼力
遠離眼疾，養出完美...
鍾琨禎

10集 可借聽數100



酮學好！你一聽就懂的生酮飲...
生酮不新鮮，是返璞...
撒景賢

7集 可借聽數100

進入課程之後，點選「立即借聽」



不安的愛：破解愛情裡的九種疑惑

在愛裡受了傷，把自己愛回來，吳婉瑩的愛情療癒學



吳婉瑩

10 集

可借聽數 100 / 共 100

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

課程簡介



借聽完成後，再進入「音頻列表」

 大葉大學

使用說明 |  POWERED BY 一刻鯨選



不安的愛：破解愛情裡的九種疑惑

在愛裡受了傷，把自己愛回來，吳婉瑩的愛情療癒學

 吳婉瑩

10 集

可借聽數 99 / 共 100

[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

 吳婉瑩【不安的愛：破解愛情裡的九種疑惑】稍後觀看 分享



進入「音頻列表」，即可聆聽這個主題課程的所有章節



大葉大學

使用說明

POWERED BY
一刻鯨選



不安的愛：破解愛情裡的九種疑惑

在愛裡受了傷，把自己愛回來，吳嫻瑩的愛情療癒學



吳嫻瑩

10 集

可借聽數 99 / 共 100

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	2018/11/15 6:35
▶	02 他真的愛我嗎？談愛情裡的不安全感	2018/11/15 16:17
▶	03 先說愛就輸了？談愛情裡的兩大恐懼	2018/11/15 15:56
▶	04 愛情絕緣體？談依附關係的疏離與斷裂	2018/11/15 14:07
▶	05 無愛難活？談愛情上癮症與過度依賴	2018/11/15 15:11



點選每章節左方撥放符號，即可開始撥放課程

★同時借聽主題課程上限為三門，如欲借聽其他主題課程，需先手動歸還

 大葉大學

[使用說明](#) |  POWERED BY 一刻鯨選



不安的愛：破解愛情裡的九種疑惑

在愛裡受了傷，把自己愛回來，吳婉瑩的愛情療癒學

 吳婉瑩

10 集

可借聽數 99 / 共 100

[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

	01 發刊詞	2018/11/15 6:35
	02 他真的愛我嗎？談愛情裡的不安全感	2018/11/15 16:17
	03 先說愛就輸了？談愛情裡的兩大恐懼	2018/11/15 15:56
	04 愛情絕緣體？談依附關係的疏離與斷裂	2018/11/15 14:07



不安的愛：破解愛情裡的九種疑惑

上癮症與過度依賴

吳婉瑩

2018/11/15 15:11

00:03 / 16:17

重點主題介紹

名人主題

暢銷作家
吳若權

的
深層內心
巡迴之旅

— 中年必修課：面對一個人的勇敢 —



知名作家
謝哲青

哲青的
博物館之旅

在普希金博物館看見
印象之美



溝通技巧

聲音教練
魏世芬

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



口語表達專家
王東明

說對話

找到你的最佳價值



商業管理

**大數據
溝通**

行銷不再徒勞無功

資料科學家教你找到**關鍵時刻**

蕭培元 數據分析專家

黃齊元 藍濤亞洲總裁

總裁帶你洞見大趨勢

全球趨勢14講，預見台灣下一步

藝術賞析

導聆大師 劉炬渭的
古典音樂大賞

聽了就愛上的名曲16首

左撇子 網路資深影評

原來**電影**可以這樣看

資深影評陪你看穿導演心思

心理學篇12講

生活健康

教你眼睛大小事
輕鬆養出好眼力

鐘珮禎 開業眼科診所院長

名醫教你掌握護眼訣竅



每天幸福 99 一點
10 堂 正向心理學

臨床心理師 蘇益賢

聽了就能
輕鬆實踐的快樂秘訣



睡眠管理職人的
好眠教室

用科學方法告別失眠困擾

蔡宇哲 台灣應用心理學會理事長

吳家碩 好夢心理治療所執行長



吃外食

HEALTHY FOODS

健康外食不NG!

營養師帶你從外食吃回健康

外食族飲食攻略

專業營養師 周佑庭 Emma



感謝您的聆聽

一杯咖啡的時光，一則知識的品嘗