



臺灣學術電子書暨資料庫聯盟
Taiwan Academic E-Book & Database Consortium



HYRead ebook

電子書使用手冊





臺灣學術電子書暨資料庫聯盟
Taiwan Academic E-Book & Database Consortium

連結網址：<https://taebc.ebook.hyread.com.tw>

- ▶ 提供各大出版社出版之學術、專業及工具書等各類書籍。
- ▶ 精選各學科領域之電子書。含中文學、史地哲學、人文藝術、工程科學等各類主題學科。
- ▶ 支援PC、iOS、Android等行動載具，隨時掌握最新資訊

電子書平台首頁

成員館讀者
可逕至各館專屬平台使用



凌網您好! [登入](#) [App下載](#) [說明](#) [語言](#) [書籍關鍵字](#) [進階查詢](#)

臺灣學術電子書暨資料庫聯盟 Taiwan Academic E-Book & Database Consortium

您的單位名稱 & LOGO

電子書 主題特展 精選文章

網站公告 more 【防詐騙公告】勿信冒名HyRead招募

▲ 隱藏

三步驟借好書，閱讀真簡單

- 1 搜尋/瀏覽好書
- 2 登入帳號/密碼
- 3 借書開始閱讀

更多操作說明，請點擊

精選電子書

A screenshot of the HyRead e-book platform homepage. At the top, there's a navigation bar with links for logging in, app download, help, language, search, and advanced search. Below that is the HyRead logo and the text "臺灣學術電子書暨資料庫聯盟 Taiwan Academic E-Book & Database Consortium". A large orange box highlights "您的單位名稱 & LOGO". To the right are links for "電子書", "主題特展", and "精選文章". On the left, there's a "網站公告" section with a link to a "【防詐騙公告】勿信冒名HyRead招募" page. The main content area features a large green banner with the text "三步驟借好書，閱讀真簡單" and three numbered steps: 1. 搜尋/瀏覽好書, 2. 登入帳號/密碼, 3. 借書開始閱讀. Each step has an illustration of a computer monitor. Below the banner is a "更多操作說明，請點擊" button with a hand cursor icon. Further down, there's a "精選電子書" section showing thumbnails of five recommended e-books: "新媒體判讀力", "對付難搞魔人的不內傷心理學", "沙灘上的薛丁格", "停止拖延情緒行為動力學", and "長大以後就會變好吗?". To the right, there's a "2025 PDA專區" section with a cartoon cat reading a book and a "好書搶先看!" heading. At the bottom right, there's a "熱門電子書月排行" section showing the top e-book "抄寫英語的奇蹟" by Brett Lindsay.

工具列



下載閱讀軟體

觀看借閱規則&使用手冊

輸入關鍵字查詢

登入 App 下載 說明 語言 書籍關鍵字 搜尋 進階查詢

HyRead 臺灣學術電子書暨資料庫聯盟 Taiwan Academic E-Book & Database Consortium

讀者登入

請先選擇圖書館單位，再登入借閱證號，中研院請用 HyRead 書店帳號登入。臺灣大學、清華大學、中山大學、輔仁大學、東吳大學、中央大學、台南大學、逢甲大學、朝陽科大、修平科大請於圖書館清單直接點選單館單位登入，無須經由 TAEBC 路徑。

學校單位: --- 請選擇 ---

借閱證號 / User ID:

密碼 / Password:

驗證碼: 475611

登入

※小提示：
若不清楚帳號密碼，可向您的圖書館詢問。
或詢問 HyRead 電子書客服

借閱規則
HyRead ebook 使用手冊
FAQ 常見問題

網站內容分類列表

電子書 主題特展 精選文章

借閱規則

- 可借閱書籍冊數：20冊
- 借閱天數：14天
- 繼借時間：借閱到期前3天
- 繼借天數：10天
- 繼借次數：2次
- 預約冊數：10冊



電子書 主題特展 精選文章

借閱規則

採購單位	種類	可借	已借	借閱天數	續借時間	續借天數	續借次數	預約冊數
臺灣學術電子書資料庫聯盟	電子書	20 冊	--	14 天	到期前3天	10 天	2 次	10 冊
	電子雜誌	--	--	--	--	--	--	--

*借閱天數計算，以借閱當天翌日起計至23時59分為一天。

瀏覽電子書

滑鼠游標移到上方會出現分類選單
可點選喜愛的類別瀏覽



The screenshot shows the homepage of the HYRead Taiwan Academic E-Book & Database Consortium. At the top right, there is a navigation bar with links for '登入' (Login), 'App下載' (App Download), '說明' (Help), '語言' (Language), a search bar labeled '書籍關鍵字' (Book Keyword), and a '進階查詢' (Advanced Search) button. Below the navigation bar, there is a large orange callout box with the text: '滑鼠游標移到上方會出現分類選單 可點選喜愛的類別瀏覽' (Move the mouse cursor to the top to appear a classification menu, you can click to select your favorite category). The main content area is divided into several sections with classification menus:

- 人文社會**: Includes categories like 歷史, 地理, 哲學, 經典古籍, 人物傳記, 文化風俗人類, 圖書資訊, 社會學, 法律, 政治, 教育, 大眾傳播.
- 文學小說**: Includes categories like 中文古典文學, 中文現代文學, 日本文學, 日本書籍, 歐美文學, 世界文學, 青少年文學, 懸疑推理輕小說, 推理犯罪小說, 科幻奇幻小說, 科幻輕小說, 恐怖驚悚小說, 恐怖驚悚輕小說, 詩詞, 散文, 羅曼史輕小說, 文學評論.
- 語言學習**: Includes categories like 英文學習, 日文學習, 韓文學習, 歐洲語言, 中文學習, 其他語言, 英文檢定, 日語檢定, 語言學, 翻譯寫作.
- 財經商管**: Includes categories like 國際市場趨勢, 財經金融稅務, 投資理財保險, 企業管理創業, 廣告行銷公關, 生涯規劃, 人際溝通.
- 科學科普**: Includes categories like 科學總論, 工程學, 製造業, 農林漁牧礦冶, 動植物, 環保生態, 心理學, 數學, 物理, 化學, 天文學, 地質學, 生命科學.
- 電腦資訊**: Includes categories like 電腦硬體, 數位3C, 產業情報, 程式設計, 應用軟體, 資管網通, 電子商務.
- 宗教心靈**: Includes categories like 佛教, 基督教, 其他宗教, 民間信仰, 成長勵志.
- 醫藥養生**: Includes categories like 醫療專業, 醫藥常識, 中醫, 精神心理, 優懷育兒.
- 藝術設計**: Includes categories like 藝術美學, 繪畫書法, 文物收藏, 音樂舞蹈, 戲劇電影.
- 休閒生活**: Includes categories like 旅遊觀光, 運動體育, 命理占星風水, 笑話謎語心理測驗, 棋盤遊戲魔術.
- 親子童書**: Includes categories like 親職, 親子教養, 兒童文學, 兒童學習, 開闊前教養.
- 考試證照**: Includes categories like 高普特考, 師資考試, 大陸考試, 大學/插大, 證照考試.

借閱電子書



數位產品設計心理學:好介面做了什麼，讓使用者的行為改變？

ChatGPT 實用提示兵法:全適用生成式AI / GPT 的提示設計學

滑鼠游標點書籍封面或書名可進入詳目頁查看書籍資訊

Home / 財經商管 / 企業管理創業

數位產品設計心理學:好介面做了什麼，讓使用者的行為改變？

點閱：1
譯自：Engaged:designing for behavior change
其他題名：好介面做了什麼，
作者：艾米.布秋(Amy Borch)
出版年：2025
出版社：大寫出版 大雁出版
出版地：新北市
集叢名：使用的書In Action:HA0094RP
格式：EPUB 流式
字數：165680
ISBN：9786267293997
EISBN：9786267293966 EPUB
分類：企業管理創業

- 本書因出版社限制不提供朗讀功能
- 本書因出版社限制不提供繁簡轉換功能

f P t

複本數量充足
可以借閱電子書/雜誌

臺灣學術電子書資料庫聯盟
可借 99 冊
借閱
隨借隨還

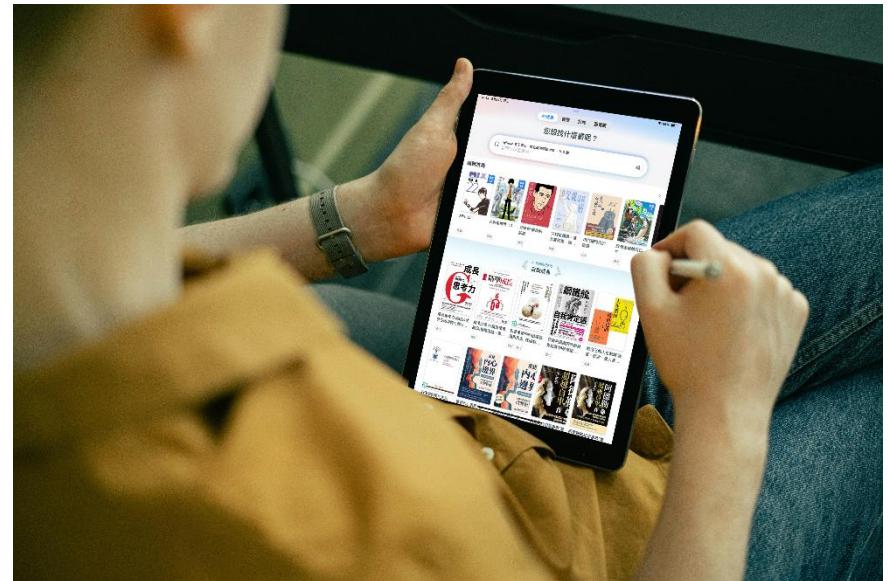
在單位IP範圍內
可以直接線上閱讀

閱讀功能介紹



線上閱讀

在網路連線的環境下，使用瀏覽器即可開啟電子書，無須安裝閱讀軟體



離線閱讀

在電腦或行動載具中安裝閱讀軟體APP，即可下載電子書並離線閱讀

線上閱讀

使用網頁瀏覽器可直接開啟閱讀電子書



Home / 財經商管 / 企業管理創業

ENGAGED
Designing for Behavior Change

數位產品設計心理學

好介面做了什麼，讓使用者的行為改變？

譯自：Engaged:designing for behavior change

其他題名：好介面做了什麼, 讓使用者的行為改變? 好介面做了什麼讓使用者的行為改變

作者：艾米.布秋(Amy Bucher)

出版年：2025

出版社：大寫出版 大雁出版基

出版地：新北市

集叢名：使用的書In Action:H

格式：EPUB 流式

字數：165680

ISBN：9786267293997

EISBN：9786267293966 EPUB

分類：[企業管理創業](#)

- 本書因出版社限制不提供全文內容
- 本書因出版社限制不提供全文內容

[f](#) [P](#) [t](#)

詳目頁
在單位IP範圍內
可直接線上閱讀！

臺灣學術電子書資料庫聯盟

可借 99 冊

借閱

隨借隨還

部分試閱

電子書
到期日：2025-10-08 (剩餘天數14天)
數位產品設計心理學:好介面做了什麼，讓使用者的行為改變？
所屬圖書館：臺灣學術電子書資料庫聯盟
借閱日期：2025-09-24

線上閱讀 **歸還** **續借** **書店購買** **匯出epub註記**

個人書房
借閱可線上閱讀！

線上閱讀

使用網頁瀏覽器可直接開啟閱讀電子書



觀點 史提夫·波提格／發掘意想不到的事物

我請史提夫分享一些利用研究人們在行為改變阻礙的專業訣竅。

你是如何知道是什麼會驅使一個行為產生？

可以問人們他們要做什麼，但你並不一定要完全
他們。它或許是一個很好的問題，因為他們的答
案揭露他們的心智模式，但那並不是他們實際上真
做的事情。如果你有一個小時的時間和他們談
話，要設法取得他們的故事，並問出非常棒的接續問
題，讓他們能夠完整交代細節，人們就會表現的更投
入。你幫助他們透過一個很好的面談，挖掘出更多關於
他們自身行為的深度觀點。

試想和人們進行一個關於行為過程的談話，他們說
出關於他們會做的事情，並且你可能會問一個關於你

左右點擊翻頁

史提夫·波提格解研究，雖然史提夫的專
長並不是行為改變，但他的許多計畫最終
都聚焦在去理解為什麼人們會表現出他們
做出的行為，好讓設計師能夠幫助他們做
一些不一樣的事情。或許更重要的是，史
提夫是發現分辨成功計畫與其他計畫的意
想不到的觀點。就像史提夫在我們的談話
中所說：「這就是為什麼你要做研究：就是
要去找出和你所預期的截然不同的事物。」

閱讀進度條

目次 搜尋 雲端同步

字體 設定 書籤

離線閱讀

點選「App下載」前往HyRead閱讀軟體下載頁面



或使用行動載具掃描QR Code至商城下載



HyRead APP 操作流程

※ PC、iOS、Android平板/手機 之操作方式相仿，故以iPad畫面做為說明範例。



10:37 9月24日 週三

AI找書 書櫃 我的

點選「我的」以管理圖書館

您想找什麼書呢？

HyRead 電子書店 · 共 1 間

編輯推薦

MIX. 22 勿說是推理. 14 沙林傑:最後的訪談 父親這種病:當父親缺席,如... 串門貓阿飛的奇蹟 放學後提防日誌. 大

版式 版式 流式 流式 版式 流式

AI 推薦熱門主題

自我成長

精準成長 鋼鐵般 自我肯定感 人生教練 II 做自己的 自我疼惜的 重建內心邊界

流式 流式 流式 版式 流式 AUDIO

心理學與現代生活 重建內心邊界,從 阿德勒的超越自卑(筆) 超越自卑(筆記版) HUMAN DESIGN 人類圖

你的生活實踐

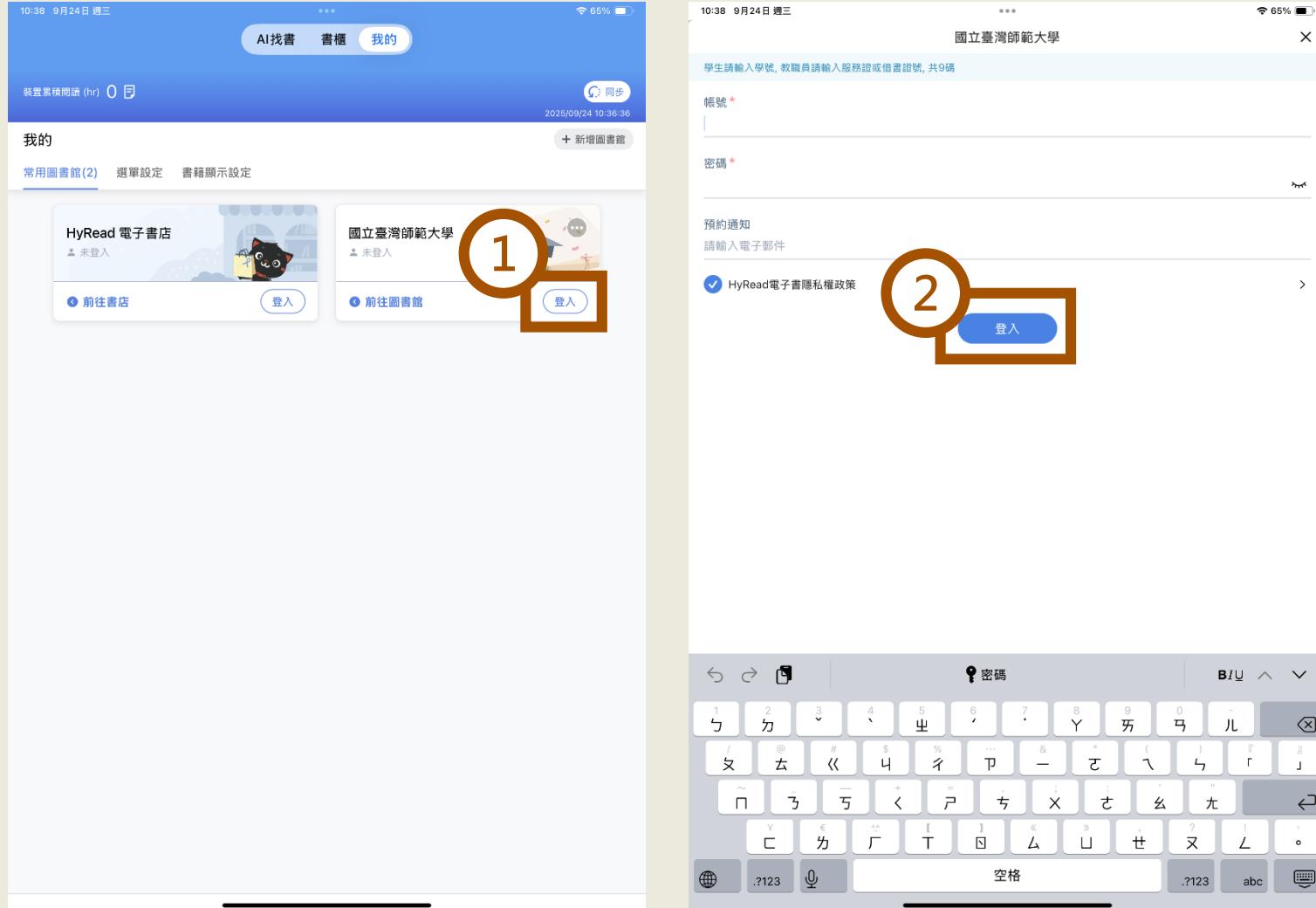
新增所屬單位圖書館

1. 點選「我的」右上角「+新增圖書館」
2. 選擇所屬學校的圖書館名稱（以國立臺灣師範大學為範例）
3. 點選「新增1間圖書館」



登入所屬學校/單位的圖書館帳號密碼

1. 點擊「登入」顯示登入視窗
2. 輸入借閱證帳號與密碼、勾選同意隱私權政策並登入



瀏覽各主題電子書

可點選主題瀏覽各分類的電子書



10:39 9月24日 週三

國立臺灣師範大學

電子書 電子雜誌

焦點 精選電子書 5 現在可供借閱 15529 人文社會 3002 文學小說 2230 語言學習 1137 財經商管 2585 科學科普 875 電腦資訊 527

切換主題瀏覽電子書

顯示全部 (50) >

推薦書籍

真的簡單!第一次就 烤出香濃磅蛋糕	清代女詩人:汪端	兒童健康中醫講堂: 結合三焦能量觀及	標準市場與競爭	玩聲音:聲優30年的 養成筆記	智慧零售發展趨勢 與新興應用
39步拍電影:輕鬆 上手!手機也能辦到	學校正向領導教學 與學習	南朝清談:論辯文化 與三教交涉在南朝	一念之間 (II), 星雲 大師的成功開示	食戰!數據化的美味 行銷:從吃播美食到	關鍵七十一天:二戰 前後臺灣主體意識

搜尋電子書

- 點右上方「放大鏡圖示」開啟搜尋電子書功能
- 於欄位輸入關鍵字可搜尋電子書

The screenshot shows the search results for the keyword "數位". The search bar at the top has "數位" entered. A large orange callout box highlights the search bar area with the text "搜尋電子書" (Search e-books). Another orange callout box highlights the search input field with the text "輸入關鍵字搜尋電子書" (Enter keyword to search for e-books).

Search results:

- 電子書 ▾ 國立臺灣師範大學 ▾
- 1 搜尋電子書
- 2 輸入關鍵字搜尋電子書

序號	雜誌名稱	期數	內容摘要
1	文訊 [第479期]:數位童年 兒童文學與	2025/07/14 [第479期]	數位童年：兒童文學與
2	115年導遊領隊執業實務[導遊領隊]	2025/07/14 [第115期]	執業實務：華語、外語人員
3	115年建築物室內裝修工程管理乙級	2025/07/14 [第115期]	室內裝修工程管理乙級
4	商業周刊	2025/07/14 [第651期]	商業周刊
5	師友雙月刊 [第651期]:數位時代的媒	2025/07/14 [第651期]	師友雙月刊
6	CIO雜誌 [第167期]:跨部門的數位	2025/07/14 [第167期]	跨部門的數位
7	數位產品設計心理學:好介面做了什	2025/07/14 [第164期]	數位產品設計心理學
8	CIO雜誌 [第164期]:AI專業數位分	2025/07/14 [第164期]	AI專業數位分
9	侗族音樂文化的靜態與動態	2025/07/14 [第164期]	侗族音樂文化的靜態與動態
10	研究誠信:教育推展、數位議題與案	2025/07/14 [第164期]	研究誠信
11	幻滅的美國夢:美國能再偉大?	2025/07/14 [第164期]	幻滅的美國夢
12	114年法學緒論大全(包括法律常識)	2025/07/14 [第164期]	法學緒論大全
13	就業服務	2025/07/14 [第164期]	就業服務
14	計算機概論	2025/07/14 [第164期]	計算機概論
15	如何避免數位滲透的危險	2025/07/14 [第164期]	如何避免數位滲透的危險
16	Now教育最全面剖析! 國中/國小	2025/07/14 [第164期]	Now教育最全面剖析!
17	科技領導、數位教學與學習成效之理念與分析	2025/07/14 [第164期]	科技領導、數位教學與學習成效之理念與分析

借閱電子書

找到想要閱讀的電子書，點選「立即借閱」，即可借書



10:40 9月24日 週三

國立臺灣師範大學

數位 電子書 國立臺灣師範大學

文訊 [第479期]:數位童年 兒童文學與

115年導遊業實務[導遊]

數位產品設計心理學:好介面做了什麼，讓使用者的行為改變？

作者：艾米·布秋 著；張小蘋 譯
出版社：大寫出版
出版年：2025
字數：165680

EPUB 流式 無朗讀 無簡繁轉換

館藏資訊 簡介 目次 推薦書籍

臺灣學術電子書資料庫聯盟 剩餘 98

簡介

新興領域的重點書目，對接人類行為與數位產品的架構性指南！為什麼「使用者體驗」成為企業產品的必備功能？如何讓一款軟體或數位工具真正讓使用者信服及行動，讓他們的生命更好，而你的產品使用也更臻完美？結合心理學專業作者與相關行內專家的高明意見，本書將揭橥一個現在正崛起、未來更所不在的產品主弦律：行為改變設...更多

目次

封面 部分試閱 立即借閱

CIO 雜誌 [第167期]:AI專業

數位時代的媒體素養

月刊 [第651期]:時代的媒

CIO 雜誌 [第167期]:跨部門的數位

美國夢:美國能再偉大？

法學緒論大全(包括法律常識)

就業服務

計算機概論

111-113年度(含試用)新書

科技領導、數位教學與學習成效之理念與分析

65%

進入我的書櫃

1. 借書後，點擊「書櫃」進入我的書櫃
2. 點選「...」可管理電子書



管理借閱的電子書

- 可觀看書籍借閱期限，並進行續借、歸還、移除檔案或匯出筆記
- 點選「下載」即可於下載完成後離線閱讀



進入閱讀模式

1.直式單頁閱讀

2.橫式雙頁閱讀



較不會覺得衝突。你就知道要做什麼了。

■ 人們需要多久時間訓練自己活得有目標呢？

去思考關於自助，以及自助的真正意義是什麼。如果他們真的非常投入一個自助計畫，那他們就能夠離開你的應用程式。他們在離開你的應用程式時應該已經轉變成一個進步的個體，成為一名有著自我決心的問題解決者，並能夠自我管理，不再需要你的幫助。這就是絕佳的自助！

我真的認為一個理想的程式是一個人使用後感覺到進步，並有「哇！這個應用程式真不錯，但我是完全靠自己做到的。」所以改變的屬性事實上是內部的，而不是外在的。我認為有一些最佳的自助程式，你甚至不需要將你的成功歸因在它們身上。有些人偶爾才使用我們的應用程式，但卻收穫滿滿。而證據就在體驗過程中出現。人們在他們的生命中做過有意義的改變嗎？不論這些改變是否歸因於你，但這很重要嗎？

維克·史崔特（Vic Strecher, Ph.D., M.P.H.）是密西根大學的公衛學院教授，以及Kumanu的創辦人與執行長。在這之前，他創辦了HealthMedia，並在2008年被嬌生集團收購。Vic有數本著作，包括*Life On Purpose: How living for What Matters Most Changes Everything*，以及*On Purpose: Lessons in Life and Health from the Frog, the Dung Beetle and Julia*。

返回 0% ↻

直式閱讀（單頁）

式時應該已經轉變成一個進步的個體，成為一名有著自我決心的問題解決者，並能夠自我管理，不再需要你的幫助。這就是絕佳的自助！

我真的認為一個理想的程式是一個人使用後感覺到進步，並有「哇！這個應用程式真不錯，但我是完全靠自己做到的。」所以改變的屬性事實上是內部的，而不是外在的。我認為有一些最佳的自助程式，你甚至不需要將你的成功歸因在它們身上。有些人偶爾才使用我們的應用程式，但卻收穫滿滿。而證據就在體驗過程中出現。人們在他們的生命中做過有意義的改變嗎？不論這些改變是否歸因於你，但這很重要嗎？

維克·史崔特（Vic Strecher, Ph.D., M.P.H.）是密西根大學的公衛學院教授，以及Kumanu的創辦人與執行長。在這之前，他創辦了HealthMedia，並在2008年被嬌生集團收購。Vic有數本著作，包括*Life On Purpose: How living for What Matters Most Changes Everything*，以及*On Purpose: Lessons in Life and Health from the Frog, the Dung Beetle and Julia*。

橫式閱讀（雙頁）

目錄與搜尋功能



1. 瀏覽本點選「目錄」圖示
2. 展開目錄列表並瀏覽本書目錄

10:51 9月24日 週二 63%
目次 目次 目次
4. 分歧及控制感

04 選擇的武器：較容易做出決定

為什麼選擇如此困難
較容易做選擇
選擇不是一種武器
結論：保持簡單
觀點 艾琳·霍華斯 / 關於激勵、分歧及控制感

05 有東西阻礙你：判斷能力阻礙

是什麼阻礙了能力？
深度研究可以告訴你什麼？
行為改變輪
身體與腦袋
可能性的世界
只要有決心
組織你的研究去偵測能力阻礙
結論：當一名偵探

變旅程中，提供他們有意義的選擇是很重擇，好讓人們較容易做出最終能支持他們做決定，他們的有限智慧以及短暫的專注變得有邏輯性十分困難。大腦所建立起處把人們帶到一個會做錯誤判斷的可預測模間糾結，當他們最想做的事並不是他們為只是邏輯上的必然結果，它們也會影響感對這個人類做決定上的瑕玷佔便宜，逼迫供一個好到不可思議的成功率，但卻用極它是刻意地用許多正向語言堆疊出一個選有各種技巧去刺激他們的使用者走到一個說，這個情形在人們使用你的產品後甚至去！
是能夠同時提供人們關於他們選擇的正確目標一致的選項。你一旦了解為什麼選擇的設計讓做決定這個行為容易一些。
使用者有益的事，引導人們做出較佳決定至少有部分是由人們所關注的事情中所決們就越有可能覺得快樂。設計師能夠建立這個架構是他們用來打造在行為改變中注的行為改變目標。

1. 點「放大鏡」圖示開啟全文搜尋功能
2. 輸入關鍵字可搜尋全文，並可列出關鍵字所在頁面。

10:51 9月24日 週二
設計

第3章 ... 令人信服的範例，教導設計專才們創造出能...
第3章 ... 整的研究，它是在任何設計師的工具組中的...
第3章 「這是對要設計出改變人們生活的產品與服務的...
第3章 ... laert），《爆品設計法則：微軟行為科學家...
第3章 ... 為科學家的產品思維與設計流程》一書作者...
第3章 ... 秋的書非常實用，呈現設計出的行為在現實...
第3章 ... 的指南證明了行為改變設計在任何領域的設...
第3章 ... 變設計在任何領域的設計中都是有用...
第3章 ... i），Toast經驗設計經理...
第3章 ... 新創業者、產品經理、設計師、研究人員、...
第3章 ... 作的，以及合乎倫理的設計技巧的淺顯易懂...
第3章 ... 數位健康以及行為改變設計的簡報感到心醉...
第3章 ... 法與範例以應用於產品設計。是對想幫助使...
第3章 ... win），《數位時代設計》（Designing for...
第4章 ... 想應用行為改變科學去設計並研發數位產品...

變旅程中，提供他們有意義的選擇是很重擇，好讓人們較容易做出最終能支持他們做決定，他們的有限智慧以及短暫的專注變得有邏輯性十分困難。大腦所建立起處把人們帶到一個會做錯誤判斷的可預測模間糾結，當他們最想做的事並不是他們為只是邏輯上的必然結果，它們也會影響感對這個人類做決定上的瑕玷佔便宜，逼迫供一個好到不可思議的成功率，但卻用極它是刻意地用許多正向語言堆疊出一個選有各種技巧去刺激他們的使用者走到一個說，這個情形在人們使用你的產品後甚至去！
是能夠同時提供人們關於他們選擇的正確目標一致的選項。你一旦了解為什麼選擇的設計讓做決定這個行為容易一些。
使用者有益的事，引導人們做出較佳決定至少有部分是由人們所關注的事情中所決們就越有可能覺得快樂。設計師能夠建立這個架構是他們用來打造在行為改變中注的行為改變目標。

註記功能

- 選取文字，可畫線註記或查詢維基百科、字典等。
- 註記之後，可從註記列表中找到註記的段落文字。



10:52 9月24日 週三 結論：保持簡單 63%

為什麼選擇如此困難

你知道提供人們選擇會幫助他們做出長期行為改變，但只是提供他們一堆選項有可能會達到反效果。人們需要一些導引以及架構才能做出一個好決定。設計出一個提供人們機會去選擇並讓他們較容易做出好決定的體驗，是需要了解人們為什麼在第一時間對決定的反應處理如此糟糕的原因。

秘訣：何謂「好的決定」？

1 文字畫記

當我用「好的決定」，我想的是三件事情。一個好的決定是：

- 幫助一個人離他們的優先順位最近
- 是由最相關的可得資訊組成內容
- 是以當事人最在乎的優先順位為基礎

一個好的決定可以不需要去考量100%相關資訊組成內容，如果這個人有取得資訊的正確子集的管道去滿足他們的優先順位。一個好的決定可能是以合理性為基礎，或者是本能直覺的結果。重要的是這個人做出決定時，對背後的理由感到滿意。然而，有可能會發生的是，一個好的決定並不一定是你會為你的使用者或你自己所做的那個選擇。

優柔寡斷

多樣性是生活的調劑，對吧？其實並不是一直都是如此。太多選項會讓人們很難做出決定。更多決定選項意味著心理上要消化更多資訊，以及選擇錯誤選項的更高風險。所以人們會愣住，這個在面臨許多選項而無法做出決定的狀態，有時候我們稱為「優柔寡斷」，或是「選擇的矛盾」。

全文 38.51% · 本章第 4 頁 / 32 頁

10:52 9月24日 週三 63%

目次 書籤 註記 依時間 依章節

剛剛

一個好的決定可以不需要去考量100%相關資訊組成內容，如果這個人有取得資訊的正確子集的管道去滿足他們的優先順位。一個好的決定可能是以合理性為基礎，或者是本能直覺的結果。重要的是這個人做出決定時，對背後的理由感到滿意。然而，有可能會發生的是，一個好的決定並不一定是你會為你的使用者或你自己所做的那個選擇。

2 註記列表

一個好的決定可以不需要去考量100%相關資訊組成內容，如果這個人有取得資訊的正確子集的管道去滿足他們的優先順位。一個好的決定可能是以合理性為基礎，或者是本能直覺的結果。重要的是這個人做出決定時，對背後的理由感到滿意。然而，有可能會發生的是，一個好的決定並不一定是你會為你的使用者或你自己所做的那個選擇。



有聲書-多媒體播放

- 點選「音符」圖示開啟多媒體列表及播放工具
- 透過播放工具播放多媒體內容

1. 點選「音符」圖示開啟多媒體列表及播放工具

2. 透過播放工具播放多媒體內容

TO READ OR NOT TO READ

Why reading matters more than ever in the digital age

Studies show that reading strengthens a person's mental capacity, supports language learning and may even contribute to a longer, healthier life.

However, numerous reasons for us to read extended **prose** exist, including it being crucial for our brains. An Emory University study measured MRI scans on people on nine mornings after they had read a section of a novel the previous evening. The findings showed that the deeper they were **immersed** in the story, the more areas of their brain were active. Researchers from Boston Children's Hospital found that reading creates new connections between brain cells and strengthens the communication between the brain's two **hemispheres**, helping people learn faster. Furthermore, reading enhanced people's **auditory** and **visual comprehension**.

Key Points Complete the sentences below.

- Reading _____ not only strengthens _____ function and learning ability but also reduces _____, improves comprehension and enhances overall _____ health.
- An essential tool for personal _____ and mental well-being, _____ improves a person's _____, focus and _____ function.

(Suggested answers on page 73)

Usage Tip as little as (little vs. few) 慣用語 as little as 意為「少至」，其後接上可視為一個整體的單數名詞，如時間、金額、距離、重量等，以強調該數目少到出乎意料。As few as 亦有「少至，僅有」的意思，但因 few 用於修飾可數名詞，as few as 後方是接可計算出「個體」的數目，如人數、棵數等。例如：As few as 20 trees were left in the forest after the wildfire.

STUDIO CLASS WORKBOOK 38

● What do you think is the most important benefit a person can get from reading? Why?

2. 透過播放工具播放多媒體內容

播放多媒體

If that isn't enough, a University of Sussex study discovered that when completely involved in a book for **as little as** six minutes, people experienced reduced blood pressure and a reduced heart rate. Also, their muscles began to relax. Research recommends 30 minutes

Usage Tip as little as (little vs. few) 慣用語 as little as 意為「少至」，其後接上可視為一個整體的數目，如時間、金額、距離、重量等，以強調該數目少到出乎意料。As few as 亦有「少至，僅有」的意思，但因 few 用於修飾可數名詞，as few as 後方是接可計算出「個體」的數目，如人數、棵數等。例如：As few as 20 trees were left in the forest after the wildfire.

STUDIO CLASS WORKBOOK 38

61. SC202509_09_1 p.40

62. SC202509_09_2 p.40

63. SC202509_09_3 p.40

64. SC202509_09_4 p.41

65. SC202509_09_5 p.41

66. SC202509_09_6 p.41

67. SC202509_09_7 p.41

新功能介紹：AI找書



10:43 9月24日 週三

65%

AI找書 書櫃 我的 圖書館

您想找什麼書呢？

HyRead 電子書店、國立臺灣師範大學 · 共 2 間

您想找什麼書呢？

編輯推薦

MIX. 22 勿說是推理. 14 沙林傑:最後的訪談 父親這種病：當父親缺席，當... 串門貓阿飛的奇蹟 放學後堤防日誌. 大 11

版式 版式 流式 流式 版式 流式

進入AI找書界面
點選圖書館符號

AI 推薦熱門主題

成長思考力 精準成長 自我珍惜的51個練習：... 鋼鐵般... 人生教練：做自己的

成長思考力:創造人生良性循環的七個行... 精準成長:打造高價值的你!發揮潛能、... 自我珍惜的51個練習:... 鋼谷流鋼鐵般的自我肯定感:科學實證,... 人生教練:致富、堅強、受人喜...

流式 流式 版式 流式 流式

心理學與現代生活 重建內心邊界，從... 阿德勒的超越自卑(筆) 阿德勒的超越自卑(筆)

10:43 9月24日 週三

65%

AI找書 書櫃 我的 圖書館

您想找什麼書呢？

HyRead 電子書店、國立臺灣師範大學 · 共 2 間

取消全選

檢索範圍

完成

請至少選擇 1 間查詢館

1 HyRead 電子書店

2 國立臺灣師範大學

勾選檢索範圍
可同時查詢書店、圖書館

沒有您想要的圖書館嗎？

新增常用圖書館 >

人生的教練:致富、堅強、受人喜...

成長思考力:創... 賽羽雄二

心理學與現代生活 重建內心邊界，從... 阿德勒的超越自卑(筆) 阿德勒的超越自卑(筆)



新功能介紹：AI找書

The screenshot shows the AI Book Search interface. At the top, it displays the time (10:44), date (9月24日 週三), signal strength, battery level (65%), and the library name (國立臺灣師範大學). The top navigation bar includes tabs for AI Book Search, Bookshelf, My Account, and Library Collection.

In the search bar, the text "HyRead 電子書店、國立臺灣師範大學 · 共 2 間" is shown above the placeholder "您想找什麼書呢？". To the right of the search bar is a circular icon with a book symbol.

The main content area features a heading "AI 幫你尋找..." followed by four search suggestions:

- 我想找通訊科技趨勢的書
- 請推薦給我信仰家庭教養的書
- 我想找情感獨立成長的書
- 有類似《德米安》風格的書嗎？

A large orange callout box highlights the fourth suggestion: "有類似《德米安》風格的書嗎？". A red arrow points from the text "可以根據敘述尋找相關書籍" to this suggestion.

At the bottom, there is a keyboard input field with the text "完成" (Done) and a blue enter button. The keyboard includes traditional Chinese characters and symbols.

The screenshot shows the HyRead e-bookstore interface. At the top, there are tabs for 'AI找書' (AI Search), '書櫃' (Bookshelf), '我的' (My), and '圖書館' (Library). Below the tabs, a search bar contains the text '我想找英文檢定的書'. The main content area displays a grid of book covers related to English proficiency exams. Each book cover includes the title, a small image, and a '版式' (Format) button. The books are categorized as follows:

- Top Row:
 - 考前衝刺 英文聽力x閱讀滿分教戰守備
 - 高點 旗元佑 英文閱讀通
 - GEPT 全民英檢 中級單一擊必勝
 - LinguaSkill 領思高頻字彙
 - 一本掌握Reading 英文閱讀
 - 全民英檢合格必勝題庫
- Second Row:
 - 考前衝刺，英文聽力x閱讀滿分教...
 - 閱讀高點：旗元佑 英文閱讀通
 - GEPT全民英檢中級單字X一擊必...
 - LinguaSkill領思高頻字彙[有聲書]
 - 一本掌握 Reading英文...
 - 全民英檢合格必勝題庫—中高級...
- Third Row:
 - GEPT Elementary 全民英檢 初級閱讀能力建立
 - 全民英檢 全新!GEPT 單字大全 Vocabulary
 - The General English Proficiency Test
 - The General English Proficiency Test
 - 閱讀破關 READING
 - 初級英語寫作實戰手冊
- Fourth Row:
 - 全民英檢初級閱讀能力 [有聲書]...
 - 全新!NEW GEPT 全民英檢單字...
 - 英檢中級閱讀測驗訓練
 - 英檢初級閱讀測驗訓練
 - 全民英檢閱讀破關，中級，inter...
 - 初級英語寫作實戰手冊-最紮實...
- Fifth Row:
 - 各級必勝 英檢初級閱讀滿分達成攻略
 - 英文閱讀保證班 增訂版
 - 國中英文素養題本 閱讀素養
 - 最新!高普考公文文類題庫 780題
 - 英文頻出題庫
 - 英文(銀行)
- Sixth Row:
 - 英檢初級閱讀 滿分達成攻略[有...]
 - 英文閱讀保證班：份量最大、主題...
 - 素養檢定:國中英文素養題本,閱...
 - 英文頻出題庫
 - 英文(銀行)
 - 英文閱讀,看這本就夠了:90篇的...
- Bottom Row:
 - 最新!高普考 全國英檢題庫
 - GEPT 全民英檢中級 克漏字測驗
 - GEPT 實戰測驗
 - 2013 年全國英檢題庫
 - 請出題庫
 - KO! 考試必勝題庫



新功能介紹：AI找書

長按書封，可以進階查看

相似書

10:50 9月24日 週三

64%

AI找書

書櫃

我的

圖書館

更多相似書

共 20 本

看畫·梵谷:從作品走進大師們...

版式

為什麼這幅畫很厲害!:超人氣藝...

版式

你不可不知道的100位西洋畫家及...

版式

親愛的梵谷先生

版式

鳥類繪畫的第一堂課:美國自然...

版式

英文單字形音義學習法

版式

一次讀懂西洋繪畫史:解密85幅...

版式

綠池白鶲

版式

守夜人

版式

看文學名著學英語 [有聲書]

版式

泰戈爾的詩

版式

蝴蝶的孩子 第3集

版式

隨身外語高手經典名著故事選 [...]

版式

藝術史的一千零一夜【暢銷經...】

版式

鳥兒在唱歌：生活與藝術中的...

版式

蒙娜之眼【羅浮宮】：藝術中...

版式

OpenCV影像創意邁向AI視覺...

版式

世界少年文學必讀經典60...想...

版式

一生必讀的50本...

版式

大師如何觀看·解...

版式

The screenshot shows a mobile application interface. At the top, there is a large white box with a brown border containing the text "系列書" (Series Books) in black. Below this, the status bar displays the time "10:50" and date "9月24日 週三" (Wednesday, September 24), along with a battery icon at 64%. The main navigation bar includes tabs for "AI找書" (AI Find Books), "書櫃" (Bookshelf), "我的" (My), and "圖書館" (Library). On the left, there is a back arrow icon. In the center, there is a link labeled "更多系列書" (More Series Books). Below this, it says "共 3 本" (3 books). There are three book covers displayed: 1. "跟AI學英文 世界名畫欣賞[有聲...]" (Learn English with AI: Famous Paintings [With Sound...]), Volume 1, featuring a portrait of a man. 2. "跟AI學英文 世界名畫欣賞[有聲...]" (Learn English with AI: Famous Paintings [With Sound...]), Volume 2, featuring a portrait of a woman. 3. "跟AI學英文 世界名畫欣賞[有聲...]" (Learn English with AI: Famous Paintings [With Sound...]), Volume 3, featuring a portrait of a man. Each book cover has a small blue square icon with a white number indicating the volume. Below each book cover, there are three buttons: "流式" (Stream), "流式" (Stream), and "摸式" (Touch mode).

新功能介紹：選單設定

1

點選「選單設定」



新功能介紹：設定選單排序與顯示



客服聯絡

如果您在使用上有任何問題或有任何建議，歡迎與我們聯絡：

- 客服專線：(02)2568-2200 分機6555
- 服務時間：週一至週五 9:00 – 18:00
- 客服信箱：service@hyread.com.tw

