

想追蹤的來源，設定一次就好

先用一個自己的帳號測試成功，再加入更多來源。

1 連接發布帳號

先告訴優尼：之後要發到哪個 IG、X 或其他已支援帳號。

2 加入影片來源

貼上帳號首頁，先測試能不能讀取，再儲存監控。

3 確認影片已保存

自動匯入後，到「圖片與影片」確認能播放。

4 選擇發布方式

先手動測試一篇，再啟用每天定時發，或準備好就發。

先記住：來源帳號是「影片從哪裡來」；發布帳號是「要發到哪裡」。兩者可以不同，但必須有素材使用權。

本手冊為新版介面操作說明。截圖以範例資料呈現，不代表已在你的社群帳號完成真實發文測試。

加入第一個來源

工作台 → 來源與帳號 → 新增抓取來源

新版介面示範，使用範例帳號，不會儲存或發文

新增抓取來源

1

要追蹤誰？

貼上帳號首頁或公開網站網址，先測試優尼讀不讀得到，就可以儲存了。

Instagram

https://www.instagram.com/food_de

美食靈感

先測試這個網址

✓ 可由優尼雲端自動監測，讀到 10 則樣本

▶ 進階設定：抓什麼、多久檢查一次、送到哪個帳號

儲存後會立即檢查一次，之後只處理沒抓過的新內容。

儲存並開始監測

1 貼上網址

選擇來源平台，貼上公開帳號首頁。名稱可以不填。

2 先測試，再儲存

按「先測試這個網址」。能讀取就儲存；若提示改用外掛，按提示切換後再儲存。

預設：只抓影片、先看最近 10 則、每 2 小時檢查一次、先審後發。想改數量或發布方式，再展開「進階設定」。

提示：外掛背景監控目前只處理 Instagram 影片。測試失敗的來源，不代表換成自動就一定能讀取。

讓外掛在背景找新片

來源已存好後，只需要完成一次啟用。



1 開啟「自動監控」

確認上方已連接優尼素材庫。

2 按「啟用自動監控」

依 Chrome 的提示允許存取。完成後，來源清單會顯示你的帳號。

3 先按一次「檢查」

外掛會自行開啟背景頁面，找出未抓過的影片並送入素材庫。

4 之後不用盯著頁面

側欄可以關閉。Chrome 要保持開啟、電腦不要睡眠，優尼與 Instagram 都要維持登入。

關機或睡眠時，外掛不會繼續抓新片。已保存並建立排程的內容，後續由優尼處理。

只要影片，就不用勾圖片

「目前頁面」是偶爾手動抓一支影片時使用。



1 在來源頁播放影片

開啟優尼外掛，按「偵測影片」，稍等影片出現在清單。

2 選影片，再按匯入

清單有勾選記號的就是所選影片。按「匯入素材庫」後等待保存完成。

3 到素材庫確認結果

看到「已保存」，還要確認可以播放。只有送出或等待處理，不代表已經下載成功。

4 圖片是另外選的

只有勾選「也顯示圖片供匯入」並選定圖片，才會手動匯入。影片預覽縮圖不會另列一筆可發布素材。

「下載到電腦」只把檔案留在你的電腦；「匯入素材庫」才會進入優尼後續草稿與發布流程。

發到哪個帳號，由你指定

來源與帳號 → 修改來源 → 進階設定 → 抓到後送去哪裡

3 抓到後送去哪裡？

安全預設是先進待審；確認內容與權利後再發送。

☐ 先審後發
你確認後才發布

☒ 每天定時自動發
新影片排進指定時段

☐ 準備好就自動發
保存與檢查完成後發布

文案怎麼處理？

保留原文 + 原影片

保留原文不會消耗 AI 整理額度。文案太長、影片失敗或帳號失效時，會留在「需要處理」，不會勉強發布。

選擇這個來源要送到哪些帳號：

☐ X

☒ Instagram @my_food_studio

☐ Facebook

☐ Threads

每日發文時段（台灣時間）

12

每日最多篇數

1

素材使用授權紀錄

教學範例：本影片與文案由品牌自製，允許發布到品牌已連接的社群帳號。

☒ 啟用自動發布：我確認有使用權，允許這個來源不經逐篇確認，發布到上方指定帳號。

儲存後會立即檢查一次，之後只處理沒抓過的新內容。

儲存並開始監測

- ① 選「每天定時自動發」或「準備好就自動發」。
- ② 選「保留原文 + 原影片」，不需另外產生 AI 文案。
- ③ 勾發布平台，選正確帳號，再設每日篇數與時間。
- ④ 記錄使用授權，勾選「啟用自動發布」，最後儲存。

第一次請先用自有影片，於草稿頁按「立即發布（測試）」。這不是預覽，會真的發出公開貼文；請先核對帳號與內容。

沒有勾選啟用，或工作台顯示尚未開通，就不會自動發文。不要把「來源運作中」誤當成「自動發布已開啟」。

卡住時，照這張表找下一步

不用刪掉重來，也不要不停重複按匯入。



1 外掛說匯入失敗

按「繼續匯入」。若要放棄這筆，按「取消這次匯入」；取消不代表已抓取。

2 素材庫顯示失敗

打開該筆素材按「重試抓片」。影片連結失效時，回來源重新偵測。

3 背景來源連續失敗

系統有限次重試後會停止。先確認登入與來源可讀，再按來源旁的「檢查」。

4 自動排程需要處理

先修正文案、帳號或素材問題，再按「重試自動排程」。發布結果不明時，先到社群確認，避免重複發文。

成功的檢查方式：新影片能播放 → 發布排程有對應帳號 → 顯示已發布 → 打開社群確認貼文。少一項，都還不能算全流程成功。

完整歷史影片不保證一次抓完；免費匯入額度、每個檔案大小與平台限制，以工作台顯示為準。需要暫停時，到來源清單按「暫停」。