



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

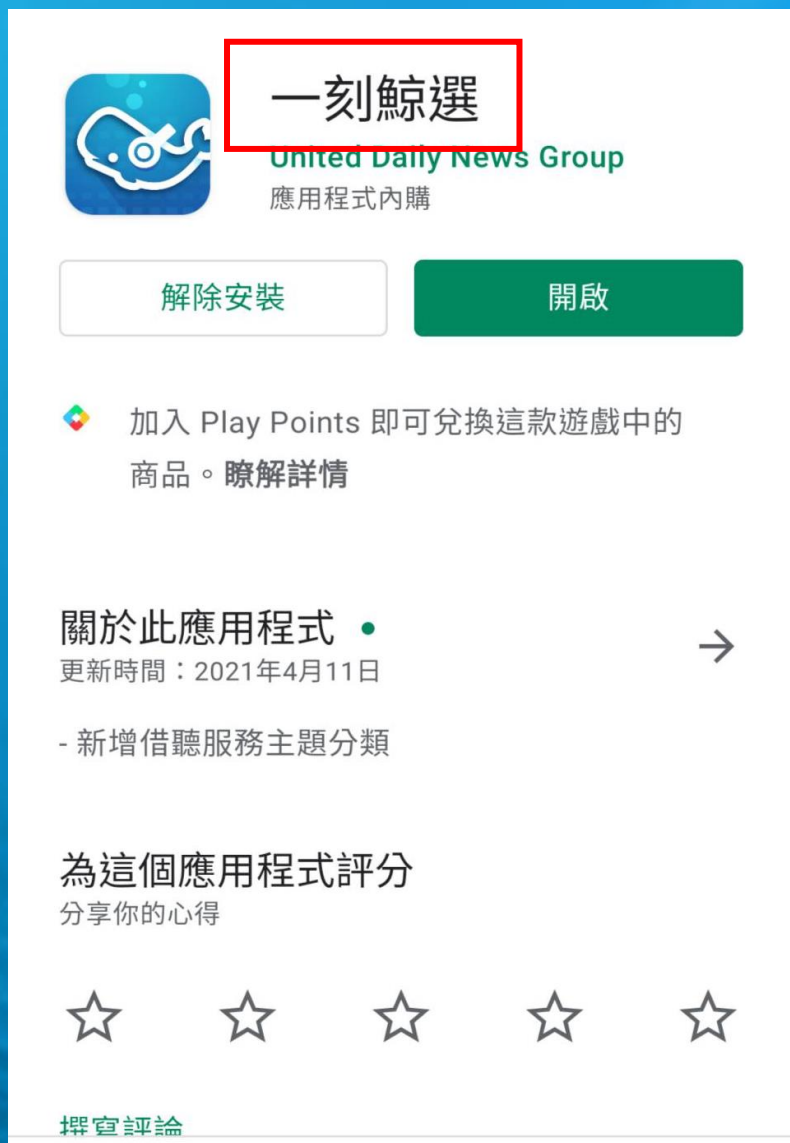


軟體版本需求

- 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

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 選擇您所屬的單位



5. 進入後 點選喜歡的課程主題

蔡璧名 【蔡璧名的七堂莊子情感學】
重返莊子與詩歌經典，在愛裡獲得重生
44集
可借聽數 100 試聽

蘇益賢 【每天幸福多一點：10堂
正向心理學】
聽了就能輕鬆實踐的快樂祕訣
10集
可借聽數 100 試聽

楊馥如 【跟著米開朗基羅遊
佛羅倫斯】
200分鐘透視傳奇藝術大師
10集
可借聽數 100 試聽

曾麒鴻 【原來袋鼠只會往前跳！我在
澳洲打工、導遊的第一線觀察】
帶你全方位、深度體驗它的非凡魅力
12集
可借聽數 100 試聽

林瑞昌 【海島魅力！馬達加斯加+印
度洋三大明珠】

首頁 我聽 訂閱 借聽 設定

6. 進入課程主題後 點選「立即借聽」

蔡璧名的七堂莊子情感學
重返莊子與詩歌經典，在愛裡獲得重生
可借 1 / 共 3

簡介 音頻列表

1-20 ↑↓ 刪除全部 下載本頁音頻
203 MB

01 試聽 發刊詞：偕同莊子與詩歌前行，一段情相忘於江湖
2020/08/13 ▶ 02:46 ↓ 文

02 試聽 「泉涸」與「內傷」——有愛，能不能無傷？（1）
2020/08/13 ▶ 21:20 ↓ 文

試聽 立即借聽(1)

7.輸入您所屬單位的 帳號密碼

新北市立圖書館

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



8.登入後再次點選「立即借聽」 即可聽取課程



蔡璧名的七堂莊子情感學

重返莊子與詩歌經典，在愛裡獲得重生

可借 1 / 共 3

簡介 音頻列表

1-20 ▾ ↑↓ 刪除全部 下載本頁音頻

203 MB

01 試聽	發刊詞：偕同莊子與詩歌前行，一段情相忘於江湖 2020/08/13 ▶ 02:46	↓ 文
02 試聽	「泉涸」與「內傷」——有愛，能不能無傷？（1） 2020/08/13 ▶ 21:20	↓ 文

試聽 立即借聽(1)

9. 點選想聽取的章節 便開始播放

簡介 音頻列表

1-20 ▾ ↕ 刪除全部 下載本頁音頻
203 MB

02 「泉涸」與「內傷」——有愛，能不能無傷？ (1)
2020/08/13 ▶ 21:20

03 「泉涸」與「內傷」——有愛，能不能無傷？ (2)
2020/08/13 ▶ 24:13

04 「泉涸」與「內傷」——有愛，能不能無傷？ (3)
2020/08/13 ▶ 20:07

05 「泉涸」與「內傷」——有愛，能不能無傷？ (4)
2020/08/13 ▶ 24:13

06 「泉涸」與「內傷」——有愛，能不能無傷？ (5)
2020/08/13 ▶ 24:13

蔡璧名
00:06 「泉涸」與「內傷」——有愛，能... 24:13

歸還

點選「箭頭」圖示，可出現完整播放面板

簡介 音頻列表

1-20 ▾ ↑↓ 刪除全部 下載本頁音頻 203 MB

02 「泉涸」與「內傷」——有愛，能不能無傷？ (1) 2020/08/13 ▶ 21:20

03 「泉涸」與「內傷」——有愛，能不能無傷？ (2) 2020/08/13 ▶ 24:13

04 「泉涸」與「內傷」——有愛，能不能無傷？ (3) 2020/08/13 ▶ 29:07

05 「泉涸」與「內傷」——有愛，能不能無傷？ (4) 2020/08/13 ▶ 24:13

06 「泉涸」與「內傷」——有愛，能不能無傷？ (5) 2020/08/13 ▶ 24:13

蔡璧名 「泉涸」與「內傷」——有愛，能... 00:06 — 24:13

歸還

現正播放

蔡璧名的
七堂莊子情感學
重返莊子與詩歌經典，在愛裡重
台大中文系副教授
蔡璧名

「泉涸」與「內傷」——有愛，
能不能無傷？ (2)
蔡璧名

00:37 24:13

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

1-20 ▾ ⏮

刪除全部 下載本頁音頻

203 MB

02 「泉涸」與「內傷」——有愛，能不能無傷？ (1) 2020/08/13 ▶ 21:20

03 「泉涸」與「內傷」——有愛，能不能無傷？ (2) 2020/08/13 ▶ 24:13

04 「泉涸」與「內傷」——有愛，能不能無傷？ (3) 2020/08/13 ▶ 29:07

05 「泉涸」與「內傷」——有愛，能不能無傷？ (4) 2020/08/13 ▶ 24:13

06 「泉涸」與「內傷」——有愛，能不能無傷？ (5) 2020/08/13 ▶ 24:13

歸還

← 文稿 ▶

「泉涸」與「內傷」——有愛，能不能無傷？ (2)

蔡璧名

各位，我不知道大家是不是跟我一樣，我之前不知道我是這樣，後來受過傷才知道，你以前你以為你喜歡莊子，但你只是遠遠的看他，那後來是什麼樣的契機，讓我擁抱莊子，與他攜手同行，成為我生活中，每一個艱難的片刻的參謀，好朋友或知音呢？那就從你受傷開始，不管是不是十年前那一場大病，或是幾年前那一場，不為人知的人...

00:09 「泉涸」與「內傷」——有愛，能... 24:13

下載本頁音頻，可離線借聽

蔡璧名的七堂莊子情感學
重返莊子與詩歌經典，在愛裡重生

可借 1 / 共 3

簡介 音頻列表

1-20 ▾ ↑↓ 刪除全部 下載本頁音頻 203 MB

01 試聽 發刊詞：偕同莊子與詩歌前行，一段情相忘於江湖 2020/08/13 ▷ 00:13/02:46

02 試聽 「泉涸」與「內傷」——有愛，能不能無傷？(1) 2020/08/13 ▷ 21:20

03 試聽 「泉涸」與「內傷」——有愛，能不能無傷？(2) 2020/08/13 ▷ 24:13

試聽 立即借聽 (1)

蔡璧名的七堂莊子情感學
重返莊子與詩歌經典，在愛裡重生

可借 1 / 共 3

簡介 音頻列表

1-20 ▾ ↑↓ 刪除全部 下載本頁音頻 203 MB

01 試聽 發刊詞：偕同莊子與詩歌前行，一段情相忘於江湖 2020/08/13 ▷ 00:13/02:46 已下載

02 試聽 「泉涸」與「內傷」——有愛，能不能無傷？(1) 2020/08/13 ▷ 21:20

發刊詞：偕同莊子與詩歌前行，一段... 蔡璧名 00:30 02:46

試聽 離線時無法借聽

目前讀者個人借聽中的課程，可於單位專屬頻道首頁確認
再次點選課程即可歸還



網頁版操作流程

首頁

學校專屬網址

可了解--
使用說明、
借閱政策、
帳號問題、
產品問題或
其他

掃描
Qrcode下
載一刻鯨選
APP

The screenshot shows the homepage of the New Taipei City Public Library. The browser address bar displays 'jinfm.net/org/tpc'. The main header features the library's logo and the title '新北市立圖書館' (New Taipei City Public Library). Below the title is the subtitle '新北市立圖書館電子資源'. A navigation menu includes '使用說明' (Usage Instructions) and a QR code for downloading the '一刻鯨選' (One Moment Selection) app. A horizontal menu lists course categories: '全部 (170)', '文史哲 (49)', '商業管理 (11)', '生活品味 (49)', '健康養生 (21)', '聽說故事 (10)', and '有聲書 (30)'. Below this, a grid of course cards is displayed, each with a speaker's photo, title, and details.

課程主題分類						
全部 (170)	文史哲 (49)	商業管理 (11)	生活品味 (49)	健康養生 (21)	聽說故事 (10)	有聲書 (30)

課程主題列表		
 <p>500年美國史 / 《真理的史詩... 美國信念裡的夢想、... 涂豐恩 10集 可信聽數2</p>	 <p>作文怎麼教？——給親師的... 只要3小時，快樂教... 管家琪 16集 可信聽數2</p>	 <p>印象派年代的花都巴黎 法國的城市生活美學... 黃忠勤 8集 可信聽數3</p>
 <p>心理瘦身法 克服減重心魔，擁抱... 張瓊庭</p>	 <p>修身與我，有時還有小牛 有聲書線上聆聽</p>	 <p>裡面的裡面 有聲書線上聆聽 朱嘉漢 鄭師誠 (...)</p>

課程主題列表

新北市立圖書館

使用說明

一刻鯨選

選擇所需課程主題點選進入借聽



500年美國史 / 《真理的史詩...
美國信念裡的夢想、...
涂豐恩

10集 可信聽數2



作文怎麼教？——給親師的...
只要3小時，快樂教...
管家琪

16集 可信聽數2



印象派年代的花都巴黎
法國的城市生活美學...
黃忠勳

8集 可信聽數3



心理瘦身法
克服減重心魔，擁抱...
張瑋庭

17集 可信聽數2



修身與我，有時還有小牛
有聲書線上聆聽
梁正群

20集 可信聽數3



裡面的裡面
有聲書線上聆聽
朱嘉漢 | 鄭師誠 (...

9集 可信聽數3



音樂劇面面觀
從經典談起
呂岱衛

11集 可信聽數3



失戀傳奇
有聲書線上聆聽
羅滄薇薇 | 賀武境...

8集 可信聽數3



練習減壓
每天20分鐘，17種...
何盈盈

41集 可信聽數3



「藝」聽就懂的現當代藝術
顛覆你對作品想像力...
莊偉慈

13集 可信聽數3



漫遊俄羅斯700年
聽沙皇、百姓與建築...
Alla (徐韻婷)

11集 可信聽數3



「懂事」總經理的12個關於...
懂事，比天賦、比苦...
謝馨慧

14集 可信聽數3

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！



點選進入單一主題課程



500年美國史 / 《真理的史詩》譯者導讀

美國信念裡的夢想、現實與教訓



涂豐恩

10 集

可信聽數 2 / 共 3

2

立即借聽

在 App 借聽

1

課程簡介

音頻列表

3

出版方：【一刻鯨選 × 馬可李羅文化】

課程簡介

- 本主題包為馬可李羅文化舉辦之「《真理的史詩》新書分享會（二）」現場收音的分集剪輯版本
- 吉兒·萊波爾《真理的史詩：從創建殖民地到獨立戰爭，從解放黑奴到民粹雲起，一段歷經五百年驗證、淬鍊的美國全史》

操作方式：

- 1 課程簡介
- 2 點選「立即借聽」
- 3 查看「音頻列表」

主題課程可借聽
人數

提供Qrcode下載
APP使用

播放課程主題

美國信念裡的夢想、現實與教訓
《真理的史詩》譯者 涂豐恩

可借聽數 1 / 共 3

歸還 在 App 借聽

課程簡介 音頻列表

1	2	3	4
▶	01 吉兒·萊波爾的集大成之作《真理的史詩》	2020/12/31	14:45
▶ 試聽	02 「These Truths」美國信念的起點	2020/12/31	13:01
▶ 試聽	03 金恩博士的夢與美國歷史的轉折點	2020/12/31	9:39
▶	04 「電視時代」下的美國政治人物	2020/12/31	7:56

顯示「歸還」即代表已借聽成功，借聽完畢可直接按「歸還」

- 1 播放
- 2 課程主題集數與名稱
- 3 上架日期
- 4 每集的總時長

播放

課程簡介 音頻列表

	01 吉兒·萊波爾的集大成之作《真理的史詩》	2020/12/31	14:45
▶ 試聽	02 「These Truths」美國信念的起點	2020/12/31	13:01
▶ 試聽	03 金恩博士的夢與美國歷史的轉折點	2020/12/31	9:39



500年美國史 / 《真理的史詩》譯者導讀

涂豐恩

吉兒·萊波爾的集大成之作《真理的史詩》

2020/12/31 7:56



00:09 / 14:44



縮小撥放器圖示



重點主題介紹

名師系列

聲入心坎的 古代流行歌

醉美古詩詞

歐麗娟 臺大人氣教授

系列一 上古-先秦
系列二 漢代-六朝
系列三 隋唐-宋代



親子天下 一刻鯨選

重返莊子與詩歌經典·在愛裡獲得重生

蔡璧名的七堂莊子情感學

蔡璧名 臺大中文系副教授

立即了解



苑舉正 台大哲學系教授

西方思想起源

希臘哲學的智慧

為你設計的希臘哲學入門課



—傳奇教師謝錦桂毓必修課—

從文學鑑賞認識自己

用文學擦亮眼睛
打破框架與制約



名人主題

路易莎 橘色旋風

從一人到五百家店的
咖啡創業心路

職人信念，始終不變

黃銘賢
路易莎創辦人

LOUISA COFFEE



丁寧——
我不要完美，
只要完整
——成為自己的七堂課

我不要完美，只要完整
——成為自己的七堂課

講者
丁寧
演員



哲青的
博物館之旅

在普希金博物館看見
印象之美

謝哲青
知名作家



深層內心的
巡迴之旅

—— 中年必修課：面對一個人的勇敢 ——

暢銷作家
吳若權



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



跟著國手 一起動

健康養成十堂課

IT-STRONG 肌肉媽媽
中華台北國家隊健美選手



地方文史

民視台灣學堂主持人

聽戴寶村說台灣歷史

從南島到日治，福爾摩沙的身世

15集聽懂法國歷史故事

從邊境蠻族到時尚國度，你所不知道的法蘭西

歷史、文化觀察作家
黃偉雯

臺中教育大學
台灣語文學系副教授

暢聊鄉土說故事

寶島的歲時節日

找回臺灣這片土地的民俗記憶

欣講堂 x 一刻鯨選

我在澳洲第一線觀察

打工、導遊

原來袋鼠只會往前跳!

澳洲旅遊達人
曾麒鴻

藝術賞析

楊馥如
藝術與美食主題旅遊專家

跟著米開朗基羅遊 佛羅倫斯

200分鐘透視傳奇藝術大師

導聆大師 劉炬渭的 古典音樂大賞

聽了就愛上的名曲 16 首

一刻鯨選
通語文化 × 漫遊者

「美感素養」的時代到來
連哈佛商學院也在上美感課

羅浮宮大師名作36講

審美智商 x 人文力、鑑賞力、創造力

講師 林淑雅
周明佳

漢學應用教師
王世豪

故宮 那些玩意

原來古人跟我一樣這麼活

感謝您的聆聽

一杯咖啡的時光，一則知識的品嘗