



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

← [Blue Bar] ⓘ

 **蔡壁名【蔡壁名的七堂莊子情感學】**
重返莊子與詩歌經典，在愛裡獲得...
44集
可借聽數 3 [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 2 [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 3 [試聽](#)

首頁 我聽 訂閱 借聽 設定

6. 進入課程主題後 點選「立即借聽」

← [Blue Bar] ⓘ

蔡壁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

蔡璧名的七堂莊子情感學 在愛裡重生

重返莊子與詩歌經典，在愛裡獲得重生

蔡璧名

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

↓

文

⏸

「泉涸」與「內傷」——有愛，能不能無傷？（2）

2020/08/13 ▶ 24:13

↓

文

04

「泉涸」與「內傷」——有愛，能不能無傷？（3）

2020/08/13 ▶ 20:07

↓

文

05

「泉涸」與「內傷」——有愛，能不能無傷？（4）

2020/08/13 ▶ 24:13

↓

文

06

「泉涸」與「內傷」——有愛，能不能無傷？（5）

2020/08/13 ▶ 24:13

↓

文

蔡璧名

00:06

「泉涸」與「內傷」——有愛，能不能無傷？（2）

24:13

⏮

⏸

⏭

歸還

點選「箭頭」圖示，可出現完整播放面板



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）

蔡壁名

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，或是我幾年前那一場，不為人知的人，我們對莊子的需要，其實從受傷開

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

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 ▶ 00:13/02:46 ↓ 文

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

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

▶ 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

台大中文系副教授
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

簡介 音頻列表

1-20 ▾ ↑↓ 刪除全部 下載本頁音頻 203 MB

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 文

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

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

課程主題分類

課程主題列表

新北市立圖書館 | 一刻鯨選

jinfm.net/org/tpc

使用說明

POWERED BY 一刻鯨選

新北市立圖書館

新北市立圖書館電子資源

SCROLL

新北市立圖書館
New Taipei City Library

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)



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...
黃忠勤
8集 可信聽數3



心理瘦身法
克服減重心魔，擁抱...
張瓊庭



修身與我，有時
還有小牛
有聲書線上聆聽



裡面的裡面
有聲書線上聆聽
朱嘉漢 | 鄭師誠 (...

一刻鯨選

課程主題列表

選擇所需課程主題點選進入借聽



新北市立圖書館

使用說明



POWERED BY 一刻鯨選



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...
黃忠勤

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
呂岱衡

11集

可信聽數3



失戀傳奇
有聲書線上聆聽
羅浥薇薇 | 賀武陵...

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...
Aila (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！



一刻鯨選

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

重返莊子與詩經經典・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



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



藝術賞析



感謝您的聆聽

一杯咖啡的時光，一則知識的品嘗