



# 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. 直接點選右下「借聽」



### 3.於特約合作單位列表 選擇您所屬的單位



### 4.進入後 點選喜歡的課程主題



## 5. 進入課程主題後 點選「立即借聽」



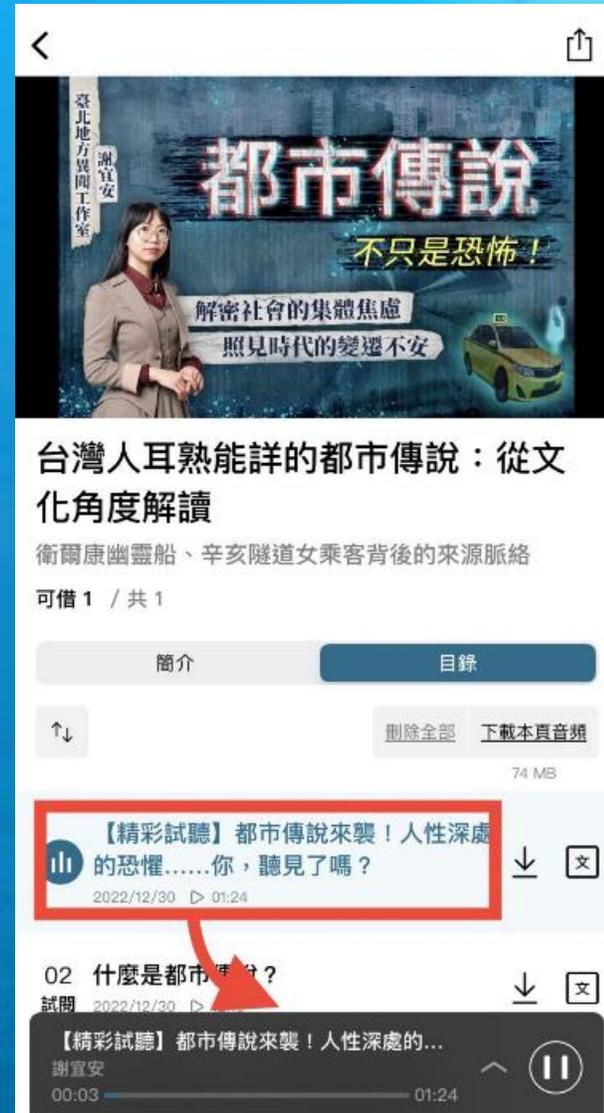
## 6. 選擇IP驗證(連校內wifi)或輸入您所屬單位的帳號密碼(系統會保持登入)



## 7. 登入後再次點選「立即借聽」 即可聽取課程



## 8. 點選想聽取的章節 便開始播放



## 點選「箭頭」圖示，可出現完整播放面板



臺北地方異聞工作室  
謝宜安

# 都市傳說

不只是恐怖！

解密社會的集體焦慮  
照見時代的變遷不安

台灣人耳熟能詳的都市傳說：從文化角度解讀

衛爾康幽靈船、辛亥隧道女乘客背後的來源脈絡

可借 1 / 共 1

簡介 目錄

刪除全部 下載本頁音頻 74 MB

【精彩試聽】都市傳說來襲！人性深處的恐懼……你，聽見了嗎？  
2022/12/30 ▶ 01:24

02 什麼是都市傳說？  
試聽 2022/12/30 ▶ 12:16

【精彩試聽】都市傳說來襲！人性深處的...  
謝宜安  
00:09 01:24



現正播放

# 都市傳說

不只是恐怖！

解密社會的集體焦慮  
照見時代的變遷不安

## 什麼是都市傳說？

謝宜安

02:30 12:16

15s ⏪ ⏸ ⏩ 15s

點選右邊「文」字小圖示，可閱讀本章節的文稿內容



臺北地方異聞工作室  
謝宜安

# 都市傳說

不只是恐怖！

解密社會的集體焦慮  
照見時代的變遷不安

## 台灣人耳熟能詳的都市傳說：從文化角度解讀

衛爾康幽靈船、辛亥隧道女乘客背後的來源脈絡

可借 1 / 共 1

簡介 目錄

刪除全部 下載本頁音頻 74 MB

【精彩試聽】都市傳說來襲！人性深處的恐懼.....你，聽見了嗎？  
2022/12/30 ▶ 01:23/01:24

什麼是都市傳說？  
2022/12/30 ▶ 03:47/12:16

什麼是都市傳說？  
謝宜安  
03:32 / 12:16



< 文稿 ≡

## 什麼是都市傳說？

謝宜安

你好，我是謝宜安，要為你帶來一點都市傳說，特別是社會氛圍下的都市傳說。

為什麼說是社會氛圍底下的傳說呢？通常我們一提到都市傳說的時候，可能會覺得它就是一些恐怖的故事，一些奇奇怪怪的，讓人毛骨悚然的故事。它應該就只是單純的恐怖，不代表任何東西吧？那為什麼會跟社會氛圍有關係呢？

實際上其實我們的恐懼，都不是我們一個人的恐懼，這些恐懼都反映了社會。如果只是一個人獨特的恐懼，這樣子的故事並不會流傳，但如果其中的恐懼非常多人都有，那這樣子它就有機會成為大家廣為人知的都市傳說。因此可以說，這種大家都知道的故事，必然反應了一種大家都具有的恐懼，既然如此那它就跟社會有關了。

什麼是都市傳說？  
謝宜安  
04:02 / 12:16

故事，就是那些會讓人們覺得毛毛的、涼涼的

# 下載本頁音頻，可離線借聽

臺北地方民間工作室  
謝宜安

## 都市傳說

不只是恐怖！

解密社會的集體焦慮  
照見時代的變遷不安

### 台灣人耳熟能詳的都市傳說：從文化角度解讀

衛爾康幽靈船、辛亥隧道女乘客背後的來源脈絡

可借 1 / 共 1

簡介 目錄

↑↓ 刪除全部 **下載本頁音頻** 74 MB

01 【精彩試聽】都市傳說來襲！人性深處的恐懼……你，聽見了嗎？  
試閱 2022/12/30 ▶ 01:23/01:24

02 什麼是都市傳說？  
試閱 2022/12/30 ▶ 04:39/12:16

03 現代性焦慮：辛亥隧道的攔車女鬼  
試閱 2022/12/30 ▶ 12:28

立即借聽 (1)

臺北地方民間工作室  
謝宜安

## 都市傳說

不只是恐怖！

解密社會的集體焦慮  
照見時代的變遷不安

### 台灣人耳熟能詳的都市傳說：從文化角度解讀

衛爾康幽靈船、辛亥隧道女乘客背後的來源脈絡

可借 1 / 共 1

簡介 目錄

↑↓ 刪除全部 下載本頁音頻 74 MB

01 【精彩試聽】都市傳說來襲！人性深處的恐懼……你，聽見了嗎？  
試閱 2022/12/30 ▶ 01:23/01:24 已下載

02 什麼是都市傳說？  
試閱 2022/12/30 ▶ 04:39/12:16 已下載

什麼是都市傳說？  
謝宜安  
04:47 12:16

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

The screenshot shows the homepage of the National Central University (NCHU) library's 'One Moment Selection' (一刻鯨選) platform. The browser address bar shows the URL <https://jinfm.net/org/nehs>. The main header features the NEHS logo and the text '國立中科實中 <一刻鯨選>'. Below this is a search bar and a navigation menu with categories: '全部 (100)', '文史哲 (54)', '商業管理 (3)', '生活品味 (15)', '健康養生 (8)', and '心理成長 (20)'. The main content area displays a grid of course cards, each with a speaker's photo, title, and details. A QR code for downloading the mobile app is located on the right side of the page. Annotations with red arrows point to the URL, the '使用說明' (Usage Instructions) link, the QR code, the search bar, and the course list.

國立中科實中 <一刻鯨選>

一座坐落於科技與飛行間的校園，致力於完成「國際、科技、品格、人文、創新」的願景

搜尋課程關鍵字、主講老師

全部 (100) 文史哲 (54) 商業管理 (3) 生活品味 (15) 健康養生 (8) 心理成長 (20)

共 18 筆

課程主題	主講老師	集數	可信聽數
台灣人耳熟能詳的都市傳說：從文...	衛爾康 幽靈船、辛亥隆...	11集	可信聽數1
百年台灣史 (三)	楊照	40集	可信聽數1
百年台灣史 (二)	楊照	42集	可信聽數1
羅密歐與茱麗葉 (莎士比亞精選...)			
哈姆雷特 (莎士比亞精選·廣播劇)			
李爾王 (莎士比亞精選·廣播劇)			

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

# 課程主題列表

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...  
謝馨琴

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



國立臺灣體育運動大學圖書館

使用說明



## 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

YI-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

林茂賢

**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  
打工、導遊

**第一線觀察**

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 劉炬涓的  
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



王世豪  
漢學應用教師

## 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