



# 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

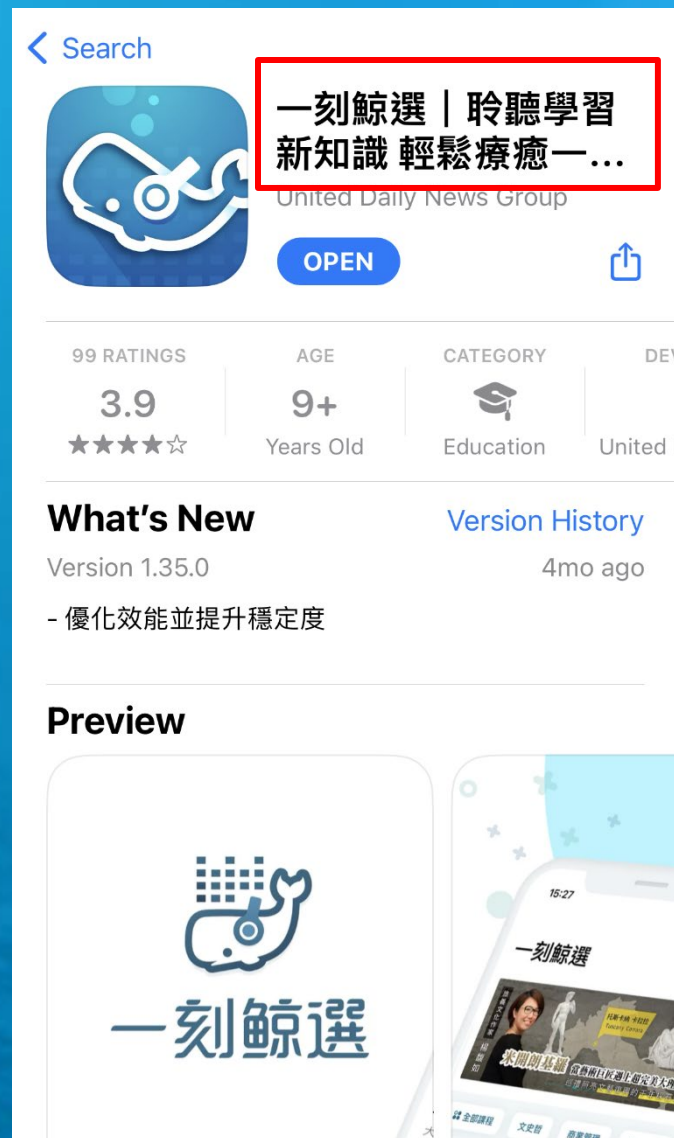


# 軟體版本需求

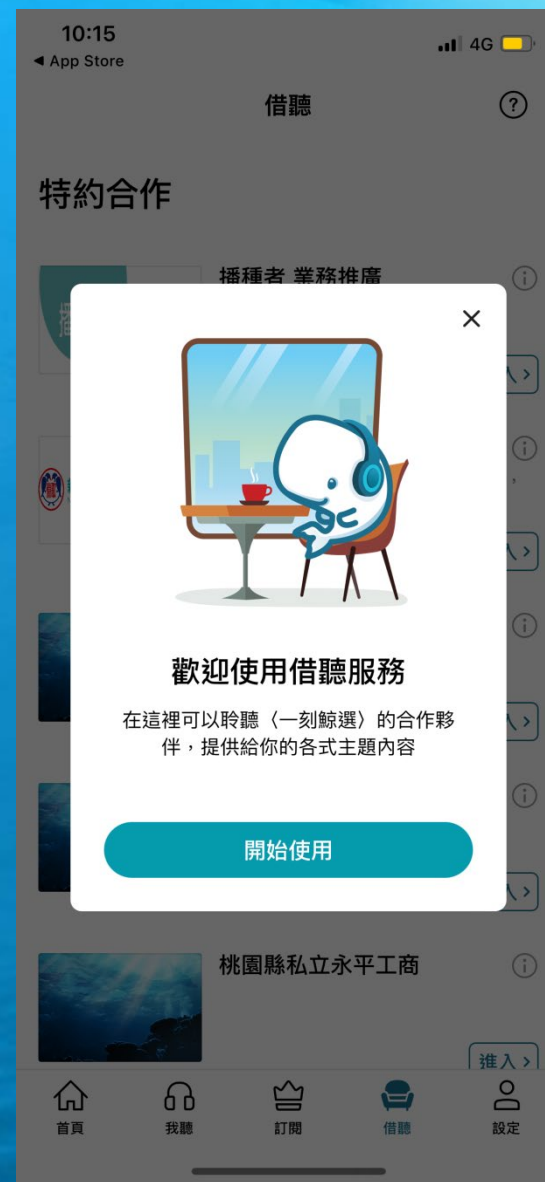
- 本服務建議使用手機或平板透過「一刻鯨選」App使用
  - > iOS 系統版本 iOS 10 (含) 以上
  - > Android 系統版本 Android 5 (含) 以上
- 若要使用網頁版觀看目前有哪些課程可供聆選，請使用 Microsoft Edge、Google Chrome、Mozilla FireFox。

# 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

**借聽** ⓘ

 **輔仁大學** ⓘ  
敬畏上主，是智慧的開端《聖經，箴言一章7節》  
[進入 >](#)

 **台灣科技大學** ⓘ  
成立於民國六十三年八月一日，為我國第一所技術職業教育高等學府  
[進入 >](#)

 **輔仁大學** ⓘ  
輔助你向前的聲音，仁智勇兼備的內容，一起聽見知識力量的應援之聲  
[進入 >](#)

 **中原大學** ⓘ  
我們尊重學術自由與自主，並相信知識使人明理，明理使人自由  
[進入 >](#)

 **聯合大學** ⓘ  
為兼具國際視野及教學與務實研究並重的優質綜合型大學  
[進入 >](#)

 **聯合線上公司數位出版部** ⓘ  
借閱新知識 輕鬆學習又療癒 影音內

首頁 我聽 訂閱 借聽 設定

### 4.進入後 點選喜歡的課程主題

**輔仁大學** ⓘ



全部 文史哲 商業管理 生活品味

 **聲音 歐洲最美10大小鎮：5條珍藏旅遊線**  
林瑞昌  
11集  
可借聽數 3 [▶](#)

 **聲音 跟著小說去旅行：《天使與魔鬼》的光明會路徑**  
鍾良瑾  
5集  
可借聽數 3 [▶](#)

 **聲音 海苔熊陪你抗焦慮**  
海苔熊 (程威詮)

首頁 我聽 訂閱 借聽 設定

## 5. 進入課程主題後 點選「立即借聽」

歐洲最美 10大小鎮  
Domingo 的5條珍藏旅遊線  
歐洲旅遊專家  
林瑞昌 歐洲資深領隊

聲音 歐洲最美10大小鎮：5條珍藏旅遊線  
歐洲專家Domingo帶你探尋祕境，一遊未盡  
可借 3 / 共 3

簡介 目錄

刪除全部 下載本頁音頻

01 發刊詞：歐洲專家的私房景點、路線  
2019/12/06 04:12

02 奧地利\_哈斯達特：鹽礦的白金傳奇  
2019/12/06 14:16

03 捷克\_庫倫諾夫：文藝復興時期的珍珠  
2019/12/06 15:21

立即借聽 (3)

## 6. 輸入您所屬單位的 帳號密碼（系統會保持登入）

登入

輔仁大學

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



## 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

聲音 歐洲最美10大小鎮：5條珍藏旅遊線

歐洲專家Domingo帶你探尋祕境，一遊未盡

可借 2 / 共 3

簡介 目錄

↑↓ 刪除全部 下載本頁音頻 75 MB

01 發刊詞：歐洲專家的私房景點、路線  
2019/12/06 ▶ 04:12

02 奧地利\_哈斯達特：鹽礦的白金傳奇  
2019/12/06 ▶ 14:16

發刊詞：歐洲專家的私房景點、路線  
林瑞昌  
00:03 04:12

歸還

現正播放

歐洲最美10大小鎮  
Domingo的5條珍藏旅遊線  
歐洲旅遊專家  
林瑞昌 歐洲資深領隊

發刊詞：歐洲專家的私房景點、路線  
林瑞昌

00:11 04:12

15s ◀ ▶ 15s

睡眠定時 文稿 播放列表 1x 倍速播放 播放設定

點選右邊「文」字小圖示，可閱讀本章節的文稿內容

聲音 歐洲最美10大小鎮：5條珍藏旅遊線

歐洲專家Domingo帶你探尋祕境，一遊未盡

可借 2 / 共 3

簡介 目錄

↑↓ 刪除全部 下載本頁音頻 75 MB

01 發刊詞：歐洲專家的私房景點、路線  
2019/12/06 ▶ 04:12

02 奧地利\_哈斯達特：鹽礦的白金傳奇  
2019/12/06 ▶ 14:16

發刊詞：歐洲專家的私房景點、路線  
林瑞昌  
00:03 04:12



< 文稿

## 發刊詞：歐洲專家的私房景點、路線

林瑞昌

《一刻鯨選》的朋友，你好！我是吉光旅遊的歐洲資深領隊Domingo，也是歐洲旅遊講師，我帶團、旅遊、攝影、寫作，走過歐洲20年。有人說：「世界是一本書，不旅行的人只翻開第一頁。」——我非常

我喜歡旅遊，很幸運的也把旅遊當成一輩子的工作，同時樂在其中。在這一系列的

文頻課程裡，我想分享的，是我最熟悉也最

發刊詞：歐洲專家的私房景點、...  
林瑞昌  
00:11 04:12

從旅遊的角度來講，我真的覺得歐洲的精

歸還



# 下載本頁音頻，可離線借聽

**聲音** 歐洲最美10大小鎮：5條珍藏旅遊線

歐洲專家Domingo帶你探尋祕境，一遊未盡

可借 2 / 共 3

簡介 目錄

↑↓ 刪除全部 下載本頁音頻 75 MB

- 01 發刊詞：歐洲專家的私房景點、路線  
2019/12/06 ▶ 04:12 [↓] [文]
- 02 奧地利\_哈斯達特：鹽礦的白金傳奇  
2019/12/06 ▶ 14:16 [↓] [文]
- 03 捷克\_庫倫諾夫：文藝復興時期的珍珠  
2019/12/06 ▶ 15:31 [↓] [文]

歸還

**聲音** 歐洲最美10大小鎮：5條珍藏旅遊線

歐洲專家Domingo帶你探尋祕境，一遊未盡

簡介 目錄

↑↓ 刪除全部 下載本頁音頻 75 MB

- 01 發刊詞：歐洲專家的私房景點、路線  
2019/12/06 ▶ 04:12 [↓] [文]
- 02 奧地利\_哈斯達特：鹽礦的白金傳奇  
2019/12/06 ▶ 14:16 [文]

發刊詞：歐洲專家的私房景點、...  
林瑞昌  
00:11 / 04:12

試閱 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



# udn 讀書館4.0平台 NEW

## 網頁版操作流程



# 首頁介紹

學校專屬網址

The screenshot shows the library website homepage with several annotations:

- 學校專屬網址**: A yellow box highlights the URL `jinfm.udn.com/org/fju?page=1` in the browser's address bar.
- 課程主題分類**: A yellow box highlights the navigation menu items: 全部, 文史哲, 商業管理, 生活品味, 健康養生, 心理成長.
- 課程主題列表**: A vertical yellow box on the left side of the page lists the course categories.
- 使用說明**: A red box highlights the '使用說明' (User Guide) link in the top right navigation bar.
- 信閱規則**: A red box highlights the '信閱規則' (Borrowing Rules) link in the top right navigation bar.
- 常見問題**: A red box highlights the '常見問題' (FAQ) link in the top right navigation bar.
- APP 下載**: A red box highlights the 'APP 下載' (APP Download) link in the top right navigation bar.
- 點擊人頭即可登入借聽**: A red box highlights the user profile icon in the top right navigation bar.
- 掃描 Qrcode 下載一刻鯨選 APP**: A red box highlights a QR code on the right side of the page.

可了解--

使用說明、  
借閱政策、  
帳號問題、  
產品問題或  
其他

點擊人頭即  
可登入借聽

掃描  
Qrcode下  
載一刻鯨選  
APP

# 課程主題列表

選擇所需課程主題點選進入借聽

目前顯示 1 到 18 筆，共 31 筆



**聲音** 歐洲最美10大小鎮：5條珍...  
歐洲專家Doming...  
林瑞昌  
11集 可信聽數2



**聲音** 跟著小說去旅行：《天使與...  
羅馬、梵諦岡的文...  
鍾良瑾  
5集 可信聽數3



**聲音** 海苔熊陪你抗焦慮  
帶你掌握安全感，...  
海苔熊（程威詮）  
9集 可信聽數3



**聲音** 心理界限  
在複雜的關係裡，...  
吳娟瑩  
12集 可信聽數3



**聲音** 敬，童年的傷  
療癒自我，從致敬...  
吳娟瑩  
25集 可信聽數3



**聲音** 西方哲學20講  
學習哲學的第一把...  
苑舉正  
21集 可信聽數3



**聲音** 說給特別的妳：14堂課活...  
該是時候愛自己  
吳娟瑜 | 朱衛茵  
14集 可信聽數3



**聲音** 鍾文音的旅讀時光-女作家...  
走入民初，遇見張...  
鍾文音  
15集 可信聽數3



**聲音** 珍·奧斯汀《勸導》導讀會  
大齡女孩追婚記  
發光小魚  
10集 可信聽數3



**聲音** 原來電影可以這樣看  
以這樣看：心理



**聲音** 跟著米開朗其羅遊  
佛羅倫斯



**聲音** 每天幸福多一點：10堂正



# 點選進入單一主題課程

操作方式：

- 1 查看「目錄」
- 2 點選「立即借聽」
- 3 點選「簡介」查看介紹

LIBRARY  
FU JEN CATHOLIC UNIVERSITY  
輔仁大學圖書館

找書籍 書名、作者、

主題特展 電子書 電子雜誌 電子報紙 一刻鯨選影音

## 歐洲最美10大小鎮：5條珍藏旅遊線

歐洲專家Domingo帶你探尋祕境，一遊未盡

林瑞昌 歐洲資深領隊

11集

主題課程可借聽人數

可借聽數 2 / 共 3

立即借聽

在 App 借聽

掃描下載 APP  
開啟一刻鯨選，隨時享受移動借聽服務！

分享

3 簡介 目錄 1

01 發刊詞：歐洲專家的私房景點、路線  
2019/12/06 04:12

提供Qrcode下載APP使用



# 播放課程主題

歐洲旅遊專家

可借聽數 2 / 共 3

歸還

在 App 借聽

簡介 目錄

- 1 01 發刊詞：歐洲專家的私房景點、路線  
2019/12/06 04:12
- 2 02 奧地利\_哈斯達特：鹽礦的白金傳奇  
3 2019/12/06 14:16
- 4 03 捷克\_庫倫諾夫：文藝復興時期的珍珠  
2019/12/06 15:31
- 04 克羅埃西亞\_杜布羅尼克：南斯拉夫的雅典  
2019/12/06 15:37
- 05 斯洛維尼亞\_布萊德：阿爾卑斯山的綠寶石  
2019/12/13 13:02

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

簡介 目錄



01 發刊詞：歐洲專家的私房景點、路線

2019/12/06 04:12



02 奧地利\_哈斯達特：鹽礦的白金傳奇

2019/12/06 14:16



03 捷克\_庫倫諾夫：文藝復興時期的珍珠

2019/12/06 15:31

縮小撥放器圖示



歐洲最美10大小鎮：5條珍藏...

林瑞昌



1x



00:29 / 04:12

# 播放

## 目錄列表

歐洲最美10大小鎮：5條珍藏旅遊線

奧地利\_哈斯達特：鹽礦的白金傳奇

歐洲最美10大小鎮：5條珍藏旅遊線



目錄

- ▶ 02. 奧地利\_哈斯達特：鹽礦的白金傳奇  
14:16
- ▶ 03. 捷克\_庫倫諾夫：文藝復興時期的珍珠  
15:31
- ▶ 04. 克羅埃西亞\_杜布羅尼克：南斯拉夫的雅典  
15:37
- ▶ 05. 斯洛維尼亞\_布萊德：阿爾卑斯山的綠寶石  
13:02
- ▶ 06. 瑞士\_策馬特：謁見馬特洪峰女王風範  
14:46



歐洲最美10大小鎮：5條珍藏...

奧地利\_哈斯達特：鹽礦的白金傳奇

林瑞昌



00:42 / 14:16



放大撥放器圖示

自動播放



# 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 ——

吳若權  
暢銷作家





# 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



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，一則知識的品嚐