



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，聽見多元類型的聲音與影像內容。

- 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

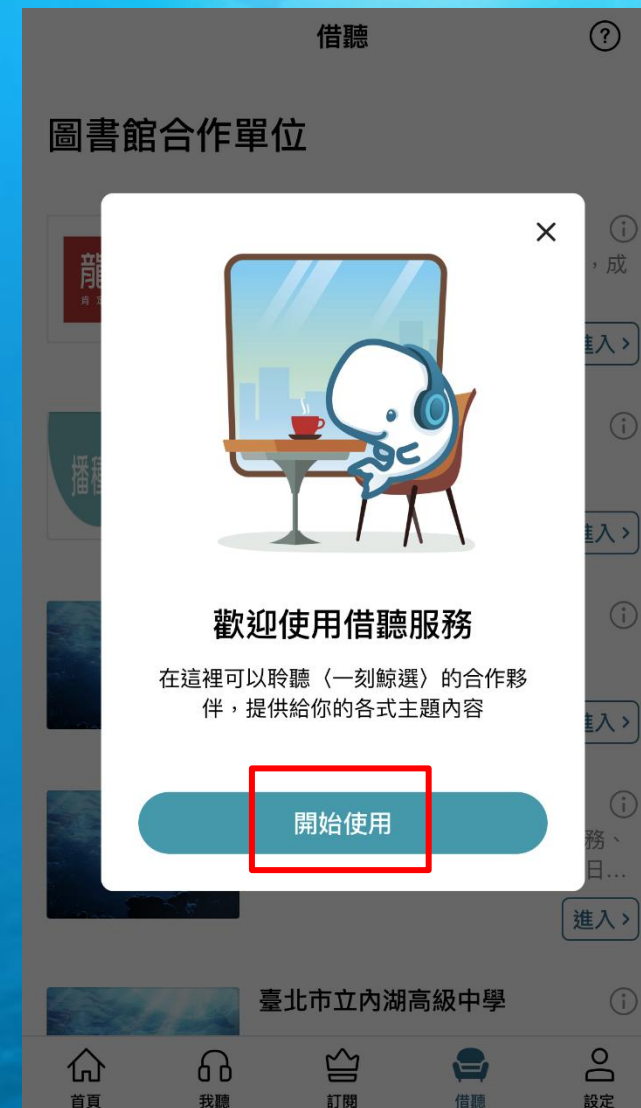
1. 行動裝置掃描QR code下載
「一刻鯨選」APP



2. 開啟APP首頁，點選右下方
「借聽」



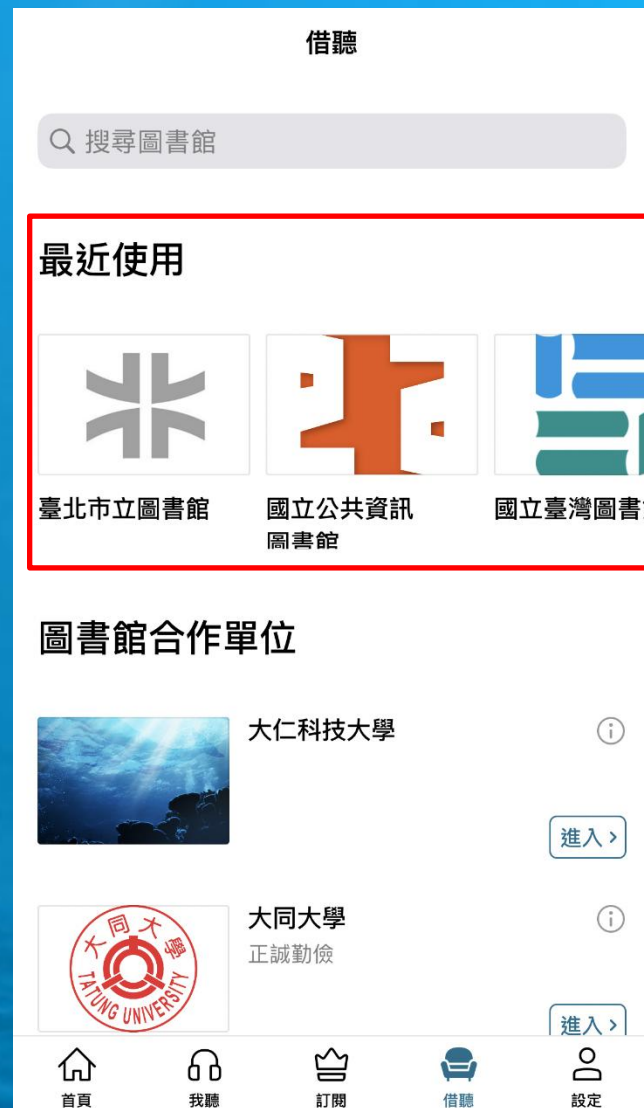
3. 點選「開始使用」



4. 在圖書館合作單位列表上方有「搜尋圖書館」的功能，可以直接搜尋讀者所屬的單位，也可以滑動下方單位列表來找尋



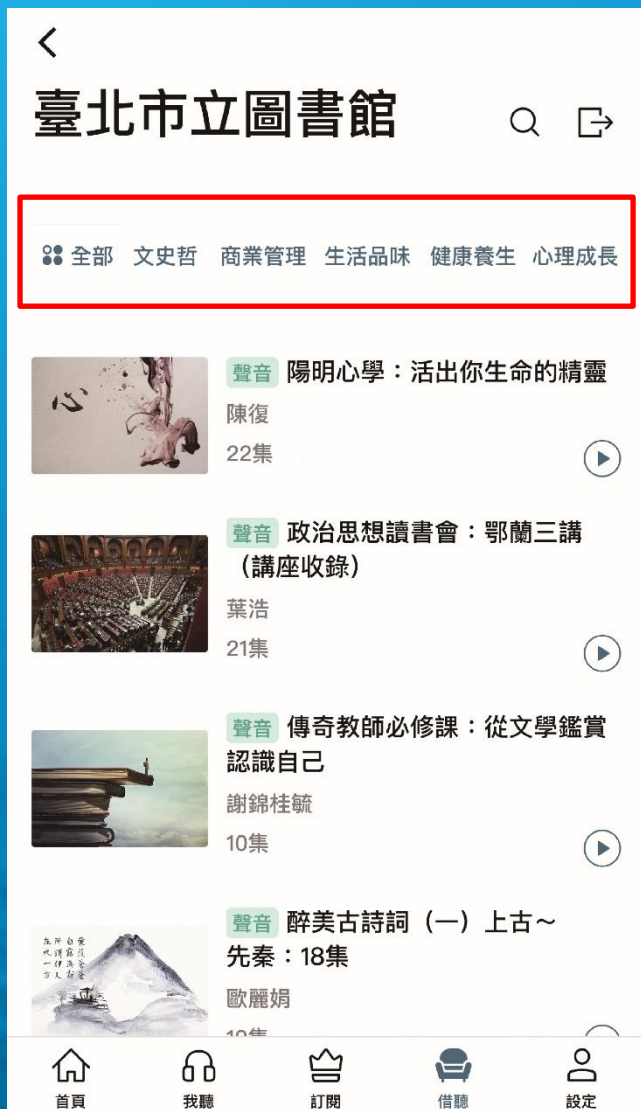
5. 搜尋後，上方會出現「最近使用」的紀錄，最多三間，以方便讀者直接點選，快速進入所屬的圖書館頁面



6. 搜尋後，會出現讀者所屬的單位



9. 或是於上方主題分類選單，選擇讀者喜歡的主題來查詢課程(左右滑動可看到全部分類)



10. 讀者找尋到課程後，即點選喜歡的課程主題



11. 進入課程頁面後，點選「立即借聽」



12. 帳號驗證，輸入您所屬單位的帳號、密碼

登入

臺北市立圖書館

提供借聽服務驗證方式

合作單位帳號驗證

帳號驗證

登入

臺北市立圖書館
Taipei Public Library

帳號

請輸入北市圖借閱證號或身分證字號

密碼

預設密碼為出生月日4碼

登入

13. 登入後再次點選「立即借聽」，即可聽取課程



14. 讀者借聽中的課程，會顯示於首頁



15. 若要離線借聽，可先點選「下載本頁音頻」



下載整篇

下載單元



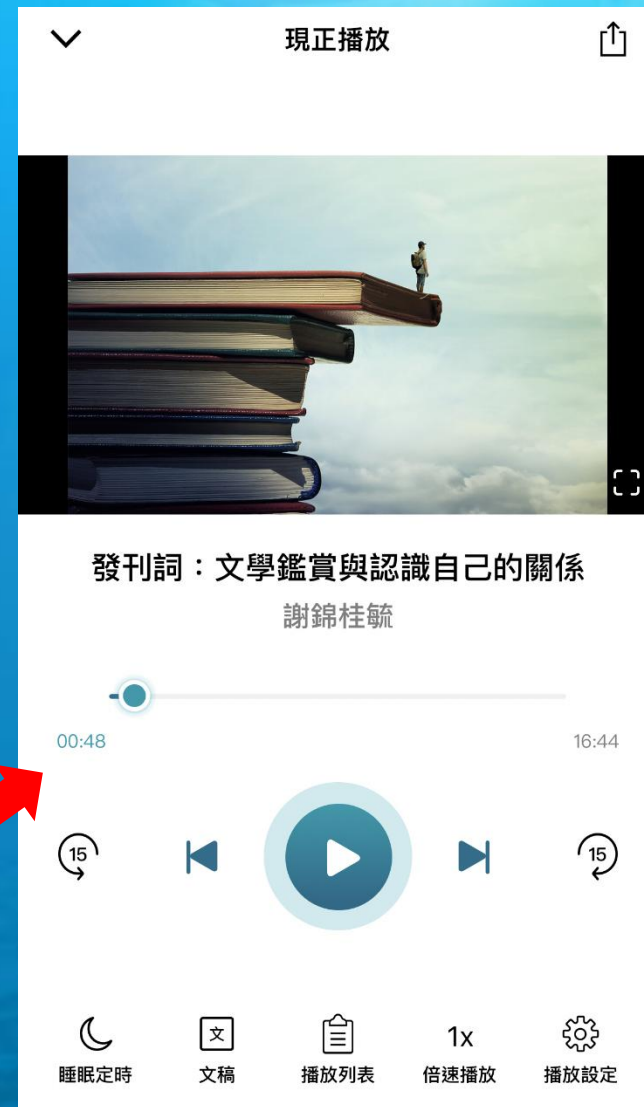
16. 點選想聽取的章節



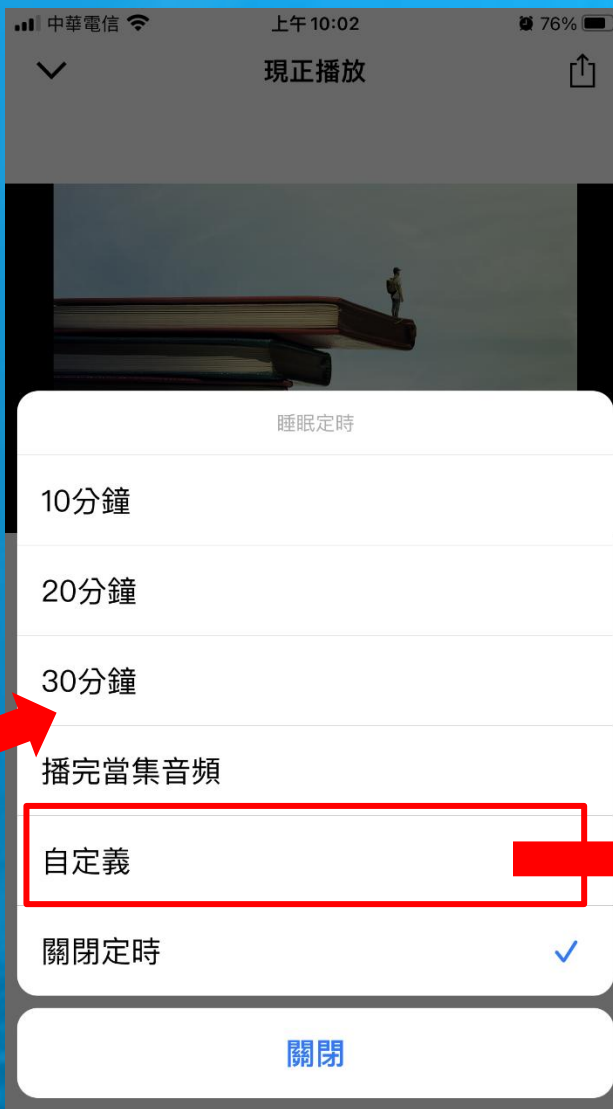
17. 播放器開啟，並開始收聽



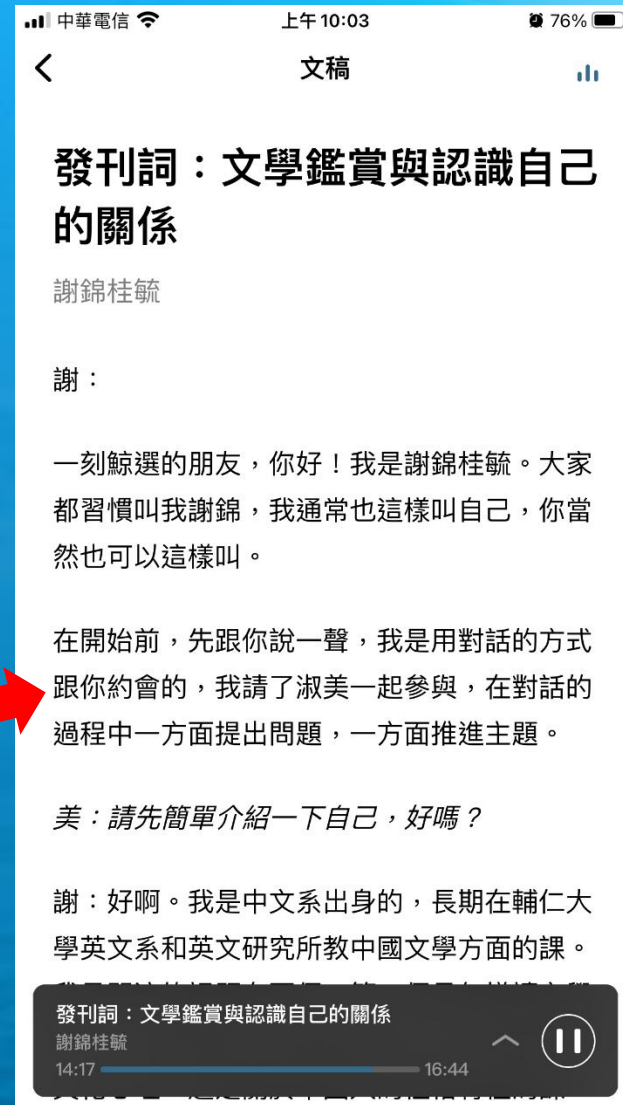
18. 點選「箭頭」圖示，可出現完整播放面板



19. 「睡眠定時」功能，可設定播放時間，或是於「自定義」中，自行選擇更精確的時間



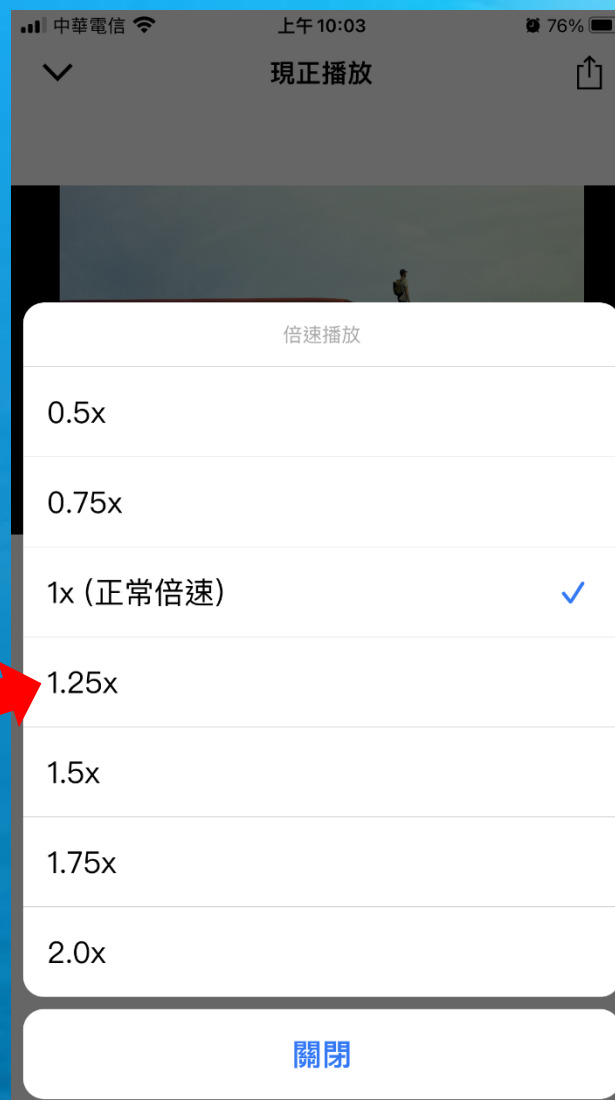
20. 「文稿」功能，可閱讀影音課程的文字稿，兼具 “視”、“聽”效果



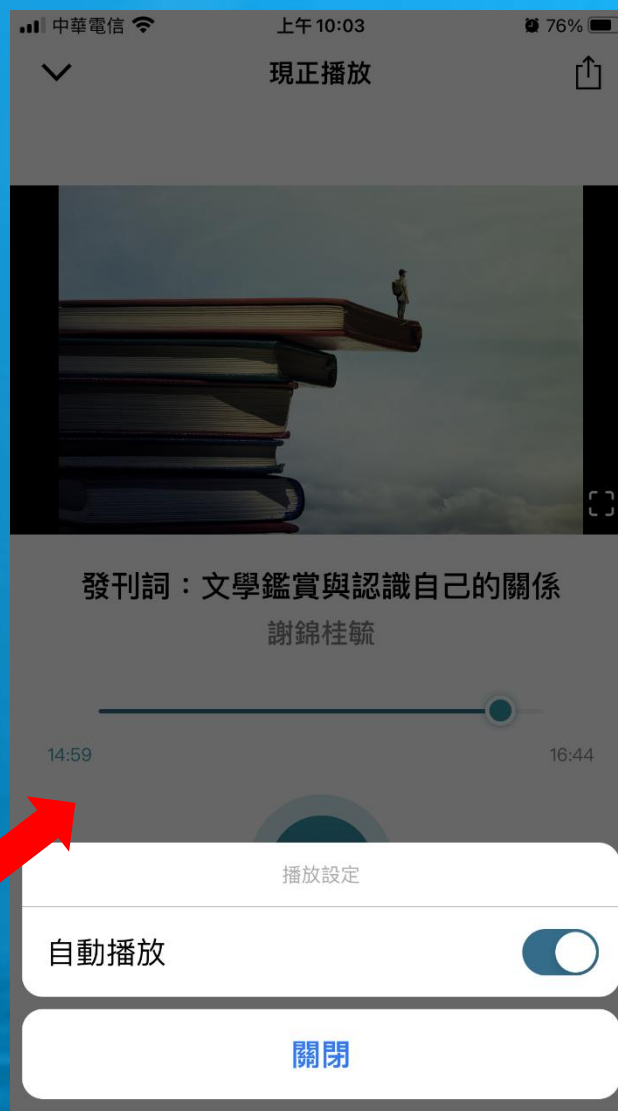
21. 「播放列表」功能，可以開啟影音課程的每個章節選單，讀者可以任意挑選不同的章節收聽



22. 「倍速播放」功能，可以調整播放速度加速、或放慢



23. 「播放設定」功能，可以設定“自動播放”，或是設定關閉



24. 聆聽完畢，可點選下方歸還



udn 讀書館4.0平台 NEW

網頁版操作流程

全新改版

New

1. 首頁導覽列
「一刻鯨選影音課程」入口

New

2. 〈熱門排行〉新增影音課程標籤，
顯示前 12 名及「借聽」

3

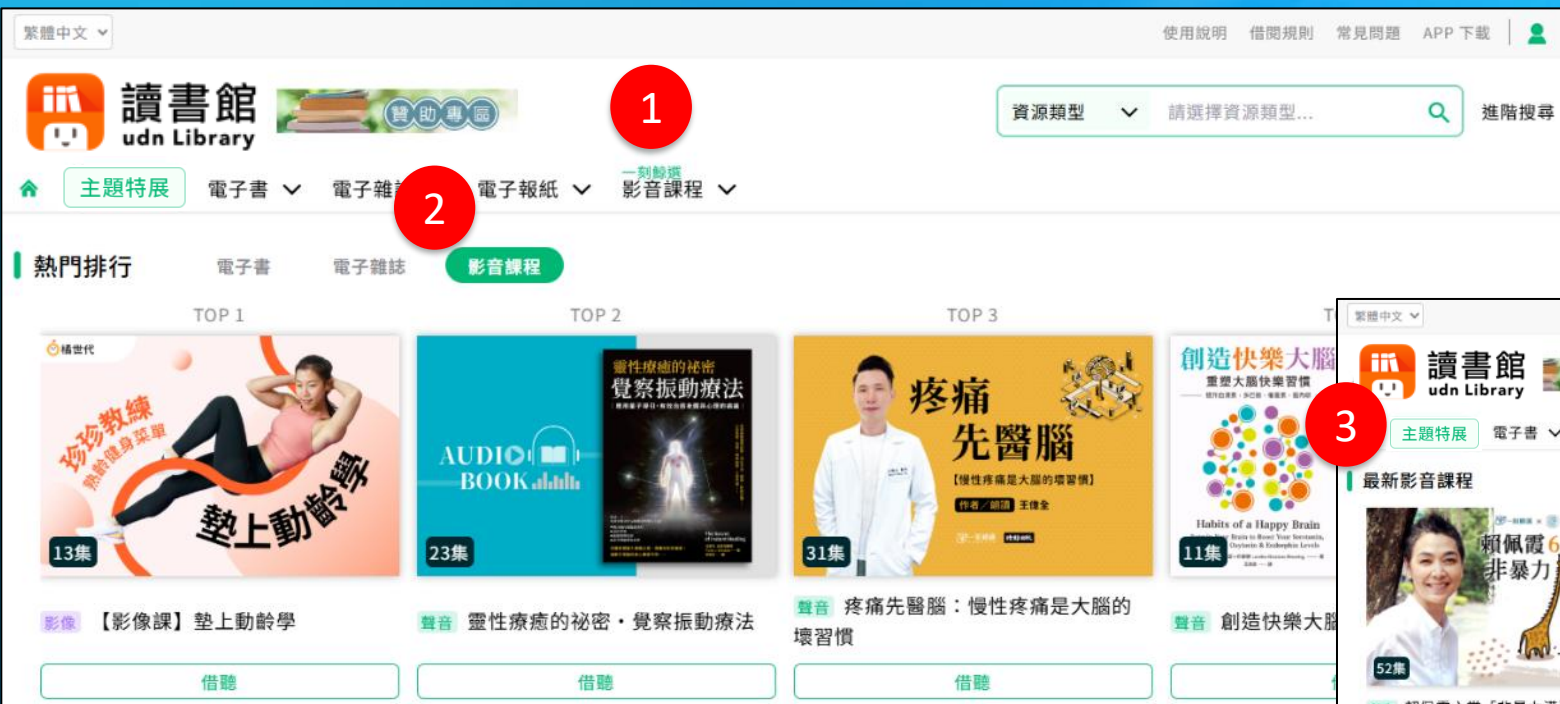
4

New

3. 首頁新增〈最新影音課程〉，顯示最新上架的
12 門及「借聽」

New

4. 〈精選內容〉新增影音課程標籤，顯示 8 門及
「借聽」



分類頁介紹

繁體中文 | 使用說明 | 借閱規則 | 常見問題 | APP 下載 | 登入

udn Library 讀書館 書海衝浪! 知識Up起來

資源類型 | 請選擇資源類型... | 進階搜尋

主題特展 | 電子書 | 電子雜誌 | 電子報紙 | 一刻鯨選 影音課程

首頁 > 影音課程

1 影音課程

內容形式

- 聲音課程
- 影像課程

2 影音課程

- 文史哲
- 商業管理
- 生活品味
- 健康養生
- 心理成長

3 館藏類型

- 本館 (1095)
- 聯盟 (15)

目前顯示 1 到 20 筆, 共 1106 筆

每頁顯示: 20 筆 | 40 筆

上架日 (新>舊) | 上架日 (新>舊) | 上架日 (舊>新) | 熱門排行

52集 聲音 賴佩霞六堂「非暴力溝通」入門課

6集 影像 【影像課】楊照談戲劇與故事背景中的東亞史 (五)

8集 聲音 賴聲川的創作密碼——小火慢燉的靈感

6集 聲音 馬叔禮談西遊記, 小說中的大說

27集 聲音 萬曆駕到—多元、開放、創新的文化盛世

21集 聲音 從赤壁到寒食: 東坡書法之美與豁達心境

11集 聲音 創造快樂大腦

50集 聲音 藝術特展賞析套組—《英國國家藝廊》x《梵谷...

New

1. [內容形式] 可篩選聲音或影像課程
2. [影音課程] 顯示該館影音課程的分類, 可進行篩選
3. [館藏類型] 可篩選自購或聯盟
4. 每頁顯示: 20 或 40 筆
5. 排序: 預設-上架日(新>舊)、上架日(舊>新)及熱門排行

課程頁介紹

繁體中文

使用說明 借閱規則 常見問題 APP 下載

讀書館 udn Library 書海衝浪！知識Up起來

資源類型 請選擇資源類型... 進階搜尋

主題特展 電子書 電子雜誌 電子報紙 一刻鯨選 影音課程

首頁 > 影音課程 > 生活品味 > 藝術賞析

1 聲音 從赤壁到寒食：東坡書法之美與豁達心境

點閱數 65

主講人 何炎泉 (主講) | 趙孝萱 (主持)

內容形式 聲音課程

總長度 6 小時 26 分鐘

試聽 借聽

2 館藏狀態
大專聯盟一刻鯨選100門測試
可借 10 門 / 共 10 門

ISBN
9786267010853

出版方
一刻鯨選

線上上架日期
2025-06-27

3 加入收藏

4 目錄

5 內容簡介

主講人

國立故宮博物院 100+ 院慶
THE 100th ANNIVERSARY OF THE NATIONAL PALACE MUSEUM

01 【精華試聽】從赤壁到寒食：東坡書法之美與豁達心境
2025-06-27 04:17

02 序論：蘇東坡的異想世界
2025-06-27 17:55

開啟一刻鯨選 APP，隨時享受移動借聽服務！

QR Code

New

1. 課程名、點閱數、主講人、內容形式、總長度
2. 館藏狀態、可借聽課程數、出版方、ISBN、上架日期、線上上架日期
3. 〔目錄〕顯示所有課程的集數，搭配撥放與鎖頭
4. 〔內容簡介〕顯示該課程的相關介紹
5. 〔主講人〕顯示該課程的主講者介紹

播放課程主題

繁體中文 | 使用說明 | 借閱規則 | 常見問題 | APP 下載

udn 借閱王 即日起~2021/12/30 振心閱讀 join me

資源類型 請選擇資源類型... 進階搜尋

主題特展 電子書 電子雜誌 電子報紙 一刻鯨選 影音課程

首頁 > 影音課程 > 生活品味 > 藝術賞析

聲音 從赤壁到寒食：東坡書法之美與豁達心境

點閱數 81

主講人 何炎泉 (主講) | 趙孝萱 (主持)

內容形式 聲音課程

總長度 0 分鐘

館藏狀態 大專聯盟一刻鯨選100門測試 可借 9 門 / 共 10 門

ISBN 9786267010853

試聽 **開啟撥放**

加入收藏

目錄 內容簡介 主講人

開啟一刻鯨選 APP，隨時享受移動借聽服務！

QR Code

01 【精華試聽】從赤壁到寒食：東坡書法之美與豁達心境 2025-06-27 04:17

02 序論：蘇東坡的異想世界 2025-06-27 17:55

閱畢可至「我的書櫃」>「借閱中」>「影音課程」按「歸還」。



點選即可「播放」

1

繁體中文 | 使用說明 | 借閱規則 | 常見問題 | APP 下載

udn 借閱王 即日起~2021/12/30 振心閱讀 join me

資源類型 請選擇資源類型... 進階搜尋

主題特展 電子書 電子雜誌 電子報紙 一刻鯨選 影音課程

首頁 > 我的書櫃

借閱中 預約中 已收藏

我的書櫃 歷史借閱 基本資料

已借閱書籍 1 本，可以再借 9 本；已借閱影音 3 門，可以再借 97 門

類型： 電子書 (1) 電子雜誌 (0) 電子報紙 (0) **影音課程 (3)**

剩餘時間 (少>多)

剩餘 3 天

到期時間：2025-10-01 10:03:14

聲音 從赤壁到寒食：東坡書法之美與豁達心境

借閱時間：2025-06-27 10:03:14

開啟撥放 **歸還**

2

播放


繁體中文 ▾ 使用說明 借閱規則 常見問題 APP 下載 登入

讀書館 udn Library **書海衝浪！知識Up起來**

資源類型 ▾ 請選擇資源類型... 進階搜尋

主題特展 電子書 ▾ 電子雜誌 ▾ 電子報紙 ▾ 一刻鯨選 影音課程 ▾

首頁 > 影音課程 > 生活品味 > 藝術賞析



故宮開講
國寶發聲
從赤壁到寒食
東坡書法之美與豁達心境
何炎泉 (主講) | 趙孝萱 (主持)

21集

聲音 從赤壁到寒食：東坡書法之美與豁達心境

點閱數 84

主講人 何炎泉 (主講) | 趙孝萱 (主持)

內容形式 聲音課程

總長度 6小時 26分鐘

試聽 開啟撥放

館藏狀態
大專聯盟一刻鯨選100門測試
可借 9 門 / 共 10 門

ISBN
9786267010853

出版方
一刻鯨選


線上上架日期
2025-06-27

f 消息

加入收藏

目錄 內容簡介 主講人

開啟一刻鯨選 APP，隨時享受移動借聽服務！



- 01 【精華試聽】從赤壁到寒食：東坡書法之美與豁達心境
2025-06-27 04:17
- 02 序論：蘇東坡的異想世界
2025-06-27 17:55
- 03 天下第三，蘇書第一：〈寒食帖〉(上)
2025-06-27 27:07

從赤壁到寒食：【精華試聽】從赤壁到寒食：東坡書法之美與豁達心境
東坡書法之美...

何炎泉 (主講) | 趙孝萱 (主持)

00:03 / 04:17

點選箭頭即可縮放撥放器

播放器



播放

目錄列表

從赤壁到寒食：東坡書法之美與豁達心境



目錄

- 01. 【精華試聽】從赤壁到寒食：東坡書法之美與豁達心境
04:17
- 02. 序論：蘇東坡的異想世界
▷ 00:01 / 17:55
- 03. 天下第三，蘇書第一：〈寒食帖〉（上）
▷ 00:02 / 27:07
- 04. 天下第三，蘇書第一：〈寒食帖〉（下）
▷ 00:03 / 32:29
- 05. 鋒芒畢露，姿媚書風：〈寶月帖〉
▷ 00:04 / 25:48

自動播放

放大撥放器圖示



從赤壁到寒食：【精華試聽】從赤壁到寒食：東坡書法之美與豁達心境

東坡書法之美...

何炎泉（主講） | 趙孝萱（主持）



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

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

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 網絡文化 x 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

代理商：漢珍數位圖書股份有限公司

【台北總公司】電話：(02) 2736-1058 傳真：(02) 2726-3001

【南部辦事處】電話：(06) 302-5369 傳真：(06) 302-5427

網址：www.tbmc.com.tw E-mail：info@tbmc.com.tw