

Podcasts : 可以隨身攜帶的耳福

2019 熱門Podcasts 必追清單



I AM 史嘉琳Karen Steffen Chung

I READ

[The New York Times](#) / [the BBC](#) / [UFO Radio](#)

來自極冷的美國明尼蘇達州，從小跟爸爸學德文。高中開始教德、西語，同時也旁聽明大的中文課程。赴德當交換學生一年，學士（明大）、碩士（師大、普林斯頓）、博士（荷蘭萊頓）都念中文和語言學。在夏大教了一年中文後，1984年再次來台定居。1990年辭去新聞局的工作，轉到台大外文系任教，開始從事「台式英語」的研究。

"Podcast"(播客/語音節目)這個名詞始見於2004年，可是要到2014年，真人真事殺人懸疑案為主題的"Serial"podcast席捲美國後，podcast才真正盛行於美國全國。podcast現在已破70萬種，每週還新增約2,000個以100多種語言播音的podcast音頻供大家聽賞¹。

SERIAL



3步驟聽玩podcast

任何行動裝置都可以用來聽podcast，一般筆記型等電腦也可以，只是手機、平板等攜帶比較方便。

STEP 1. 下載

蘋果的話，請在行動裝置上找一下"Podcast"APP的紫色圖示(或從App Store搜尋podcast，即可找到其他類似APP)，Android則請下載像Stitcher、Castbox或Himalaya等播放podcast的APP。

STEP 2. 搜尋

APP打開後，先用「搜尋」功能找你想訂閱的播客，例如"Before Breakfast"，也可以直接輸入感興趣的主題或關鍵詞，例如history, cooking, tennis, travel, anime等等，看看出現什麼樣的結果。

STEP 3. 訂閱

你可以直接選一集來聽，也可以按「訂閱」定時收到最新通知。還需要進一步說明的話，可以上Google或YouTube搜尋"Beginner's Guide To Podcasts"、「podcast新手入門」等關鍵詞。

聽podcast比一般廣播的好處多：內容完全自選，收聽的時間地點也由聽者決定。播客節目事先下載的話，也不用擔心訊號不良，沒有「吃到飽」方案的人也不用怕當期的網路用量一下子用光。



一邊煮飯一邊聽 podcast

一般人常用 YouTube 影片練習語言，可是 podcast 不一樣，它只有聲訊，跟收音機一樣，所以不用一直盯著螢幕，收聽者可以同時進行別的事，像開車、騎單車、坐公車或捷運、散步、運動、吃飯、做家事等。其實應該也只有少數人會專心聽播客，不做別的事。

開車在音響裡插個隨身碟，或接個音源線(要留意規格)，或用藍芽接收器；做家事時，戴無線耳機最方便，行動不會被有線耳機限制，手機如果掛在身上，一般有線耳機其實也可以，這樣不用怕耳機突然沒電。戴耳機能稍微減少像流水、抽油煙機等環境噪音的干擾，會比直接聽手機或平板自己的喇叭較為清楚。同時聽 podcast 又做別的事的先決條件，另一個活動不能太吵，也不要容易被 podcast 干擾的事，就可以了。

收費的 podcast 固然有，歡迎聽者自由捐款的更多。一般的 podcast 跟廣播節目一樣是免費的，主要靠廣告費來維持，差別在 podcast 裡的廣告比電台少，也比較不討人厭，不喜歡聽時，可以點一下「60秒」圖示跳過就好，沒聽清楚時也可以按倒退「15秒」的圖示重聽一下。其實有時候廣告還滿有趣的，例如介紹其他優良的 podcast 的廣告。

有的 podcast 不下載就一生錯過

有 wifi 時，聽直播 podcast (streaming) 就好，不用下載個別節目，可以自己設定要不要自動下載訂閱的

podcast；沒有 WiFi 時，可以事先下載想聽的節目，聽完後記得刪除，好節省裝置上的空間。

在 podcast 播送完一集以後，使用者可以設定好要不要自動繼續播放。(筆者建議不要打開此功能，會感覺音訊沒完沒了！)少數的 podcast (像 This American Life) 沒有在限期內下載的話，之後就無法聆聽，建議這些可以先下載，保留到有空閒聽的時候。有的 podcast 經過一段時日後就停播，雖然可惜，但好處是不會不斷地一直有新的內容，終於能把每一集都聽完！

趣味播客哪裡找？

打開 podcast APP 後，通常會顯示一些推薦播客，跟已經訂閱的播客類似，你可以試聽一下看有沒有興趣訂閱，也可以搜尋朋友或網站介紹的優良播客。盡量不要一下子訂閱太多，訂閱真正感興趣，準備經常聽的播客為宜，要不然只會佔空間、減慢手機速度，不常聽的也盡量及早刪除。

每個人的喜好不同，對長短難易的需求也不一，所以無法定出每個人都一定會肯定的播客排行榜，不過，下面列出一些筆者覺得還不錯聽又不太長的 podcast 供讀者參考。大部分是設計給英語母語者的節目，只有第 7. 和第 16. 是語言學習節目。這些大部分有一定的難度，不過英語中高程度的聽眾應該還可以 handle。播客的發表頻率各有不同，有的是每天一集，有的是一週一次，有的只有一個月一次，有的不太規則，有就有，沒有就先聽別的！

節目名稱	節目時間 (分鐘)	
① Before Breakfast with Laura Vanderkam	7 min	時間管理超實用的tips
② 10 Things That Scare Me	10 min	令我害怕的十件事(WNYC)
③ Pulse of the Planet	2 min	大自然、文化尋奇

4	60-Second Science	2-4 min	60秒科技教室 (Scientific American)
5	Kind World	15 min	好人還是很多
6	NPR News Now	5 min	NPR 即時新聞摘要
7	The English We Speak	3 min	BBC 每日一句 (英文學習)
8	StoryCorps	12 min	張三李四專訪 (NPR)
9	The Indicator	10 min	趣味金融新知 (NPR)
10	Six Minutes	6-12 min	青少年的懸疑廣播劇

進階版的 podcasts

下面再列出一些播放時間較長的 podcasts，也都有一定的難度，可是趣味性和知識性都還蠻高的：

11	Betty in the Sky with a Suitcase	40 min	空姐歷險記 (趣味故事)
12	This American Life	60 min+	普通人妙事
13	Wet Mountain Valley Dry Goods	15 min	內向人聽科州鄰居說故事
14	Everything is Alive	20 min	如果東西能說話.....
15	The Truth	30 min	有點黑暗面的創作廣播劇
16	VOA Learning English	30 min	美國之音簡化版的英語新聞報導 (英文學習)
17	TED Radio Hour	55 min	TED Talks 的廣播版
18	Criminal: A Podcast About Crime	20-30 min	犯罪故事
19	Ear Hustle	30 min	獄內實情播客：囚犯自製的 podcast

20	Family Secrets	40 min	家族的秘密
21	Hidden Brain	50 min	人腦奧秘探索
22	Reply All	30 min	「全部回復」：有關網際網路的播客
23	Smart Passive Income with Pat Flynn	50 min	線上創業諮詢師
24	The Tim Ferriss Show	60-150 min	如何發揮自己的潛能和創造力
25	Rough Translation	45 min	文化上的差異和衝突
26	Stay Tuned with Preet	60 min	政治、法律與正義
27	Against the Rules with Michael Lewis	40 min	大家都討厭裁判

兒童故事和科技節目也很多，可以找找看有沒有喜歡的。

有的podcasts，像60-Second Science, Pulse of the Planet, Serial, Smart Passive Income等，還提供線上的文字稿(transcript)，對於排除聆聽上的困難，幫助頗大。

你也可以直接到podcast製作公司或集團的網站找找看，比較好的包括：NPR, Gimlet, iHeartRadio, WNYC, WBUR, Radiotopia, Café, Spotify等，另外有許多報紙、雜誌和新聞媒體公司也有自己的podcasts，包括The New York Times, The Wall Street Journal, The Atlantic, The New Yorker, The Guardian, The Economist, 和CNN。英國BBC有無限多的podcasts，可以瀏覽看看。

除了英語，還有很多其他外語學習的podcasts，像Coffee Break French, Easy French News, The Unlimited Spanish Podcast, Deutsche Welle (德國之聲), Russian 101, NHK World Easy Japanese, Learn Korean 等等，自己可以搜尋看看。

以上都是很個人化的選擇，想要看更多的推薦播客，可以參考下面兩個podcast精選目錄：



有一種最幫助聽力的方法

前面推薦的podcasts，主要是講給英語母語者聽的，難度確實偏高，有的講者的英語還帶著各種地方腔，像紐約、波士頓、蘇格蘭、紐西蘭等腔，或法國、印度等外國口音(像Hidden Brain的主持人有輕微、很好懂的印度腔)。不過，當你對內容很感興趣時，會自動地花時間多聽很多遍，查詢較關鍵的單字。聽者可以由比較短、口齒特別清晰、內容不太複雜卻很充實(像Before Breakfast)或趣味性特別高(像Betty in the Sky)的播客聽起。與其聽很多不同播客的很多集，不如先

把一個podcast的其中一集聽很多遍，把它從頭到尾弄懂。這樣做，會很有成就感，對聽力幫助極大，聽播客的興趣也會慢慢濃厚起來。當然，不想給自己太大的壓力時，另外的一種聽法是輕鬆地聽各種不同的podcast，聽懂多少算多少。

大寫E代表Explicit，要有心理準備

要注意podcast的品質，有的很專業、精煉、紮實，又有的比較粗糙、浮誇、偏頗，或充滿三字經，自己要先試聽再做判斷。podcast如果含粗話的話，通常會貼上一個大寫的"E"（代表"explicit"），廣播一開始也常常會先警告聽眾，該節目的內容不適合小朋友聆聽。另外，像憂鬱症、毒癮、犯罪、暴力等為主題的節目，要小心內容對心情的影響，不過，同時這種節目也能拓展聽者的視野、增進對不同生活遭遇的人的同理心。大概沒有立場完全中立的節目，可是要注意避免或至少辨認出哪些podcasts患有政治偏激、不公正、報導不實等問題。

Podcast的難易不只有不認識的單字、和講話速度快慢的問題，也看你對主題的了解度，你會發現，比較熟悉的內容自然就比較容易聽懂。當然難度也看podcast設定的目標聽眾是初學者還是行家，有時候單字都會，文法沒問題，甚至內容也還算熟悉，可是文化背景、生活經驗和許多根本沒有預料到的預設觀念有時會構成理解上的障礙。當聽者沒有察覺到講者在講反話、笑話或新俚語，也就不太容易搞懂。其實，很多新詞語和俚語，連母語者有時候也要上網查才懂。

好的Podcast帶你入眠

有時候會睡不著覺嗎？不要吃藥！只要選擇一集約20~30分鐘長，主持人聲音較柔的podcast，手機或平板打開來聽，聽著聽著.....通常沒多久就睡著了。記得事先在「設定」圖示裡的"Podcas"下，把「持續播放」鈕關閉，要不然一集接一集的podcast會一直連續播放，稍後會把你吵醒，或害你做一個收音機怎麼樣也關不掉的怪夢！

總之，聽podcast是個不容錯過的練習英語聽力和獲取新知的大好機會，不妨試試看！染上了podcast的bug以後，你搞不好還會想要創立自己的podcast！**E**



¹資料來源



²更多Podcast APP的
相關資訊

下期預告：

是否曾聽這樣的話："I feel so boring." "When I see that movie I feel very exciting."？這些病句裡的問題處在哪裡，也許每位讀者都已經知道。可是如何訓練自己不要臨陣把形容詞的-ed和-ing詞尾搞混？下次探討看看，敬請期待！