

Podcast

操作手冊

主辦單位：教育部



協辦單位：國立屏東大學



目錄

前言.....	3
前置作業 Pre-production.....	4
錄製中 Production.....	7
後製剪輯 Post-production & Editing.....	10
Podcast 上架與宣傳 Publishing & Promotion	12
Podcast 社群媒體操作建議 Social Media Strategy ..	14
五點叮嚀.....	16
參考資料.....	17

前言

本工作手冊的編寫，旨在推動族語的保存與傳承，並邀請每一位對族語文化有熱情的人，透過聲音參與其中。隨著科技的進步，族語學習不再侷限於書本與課堂，而能成為日常生活中自然流動的一部分。本手冊將帶領使用者從零開始學習 Podcast 製作，包含基本設備介紹、錄音軟體操作、節目企劃發想與錄製技巧，讓每一位有心的人都能輕鬆上手，開啟自己的族語創作旅程。

Podcast 作為一種開放且親近的媒介，讓族語有機會以故事、訪談、對話、歌曲等多元形式，被更多人聽見與認識。透過聲音的傳遞，我們不只是記錄語言，更是在建立彼此之間的連結，延續文化的生命力。

期待每位使用者在創作的過程中，能重新感受語言的溫度與力量，將這份珍貴的文化資產，透過自己的聲音，傳遞到更多人的耳中與心中。現在，就從自己的第一個節目開始，讓族語在聲音的世界裡持續發光發熱。

前置作業 Pre-production

前置作業是整個 Podcast 製作流程的基礎，它影響節目的方向、品質與後續的剪輯難易度，越充分的準備，後面就越順暢。

主要步驟：

1. **主題設定與企劃：**確定本集主題、切入角度、目標聽眾，擬定核心問題與大綱。
 2. **來賓邀約與溝通：**提前邀請來賓，確認錄音日期、形式（遠端或現場）、錄音長度與討論範圍。
 3. **腳本與訪綱準備：**擬定開場白、訪談問題、結語、可能的過場音樂或段落安排。
 4. **技術測試：**檢查錄音設備（麥克風、耳機、錄音介面）、錄音軟體（如 Audacity、Adobe Audition、Hindenburg），測試收音與環境噪音。
-

一、 主題設定與企劃

說明

1. 決定本集的主題、切入角度、目標聽眾，避免內容過於發散。
2. 擬定大綱，想清楚希望聽眾「帶走什麼」，例如知識、情感共鳴、行動呼籲。

舉例

1. **主題：**台灣原住民族語言復振
 2. **切入角度：**從青少年學習母語的挑戰談起
 3. **目標聽眾：**高中生、教育工作者、文化推廣者
 4. **核心問題：**
 - 為什麼要學母語？
 - 學母語有哪些挑戰？
 - 社會可以提供什麼支持？
 5. **大綱：**
 - 主持人開場
 - 分享真實案例
 - 來賓訪談
 - 推薦資源與行動呼籲
-

二、來賓邀約與溝通

說明

1. 提前聯繫來賓，確認主題、錄音方式、時間長度，減少臨時狀況。
2. 提供簡易訪綱，讓來賓事先了解節奏，降低緊張感。

舉例

1. 邀請流程：
 - 第一步：Email 或私訊邀請，附上主題與錄音時間選項
 - 第二步：確認後提供訪綱（至少 3~5 個核心問題）
 - 第三步：錄音前一天再次提醒
 2. 溝通內容：
 - 「我們的節目風格是輕鬆聊天，錄音時間大約 40 分鐘。」
 - 「這一集會談到母語學習的經驗，您可以準備一個有趣的個人故事。」
-

三、腳本與訪綱準備

說明

1. 腳本不是逐字稿，而是節目流程指南，讓主持人掌握節奏與過場。
2. 訪綱提供對話方向，但保留空間給來賓即興分享。

舉例

1. 開場白：
 - 「大家好，歡迎收聽《Umay 如何了！》，今天要聊的是母語學習的挑戰和趣事。」
 2. 訪綱問題：
 - 您第一次開始學母語是什麼時候？
 - 有沒有覺得最難學的詞？
 - 您覺得現在的年輕人願意學母語嗎？
 - 您希望學校和社會能提供什麼幫助？
 3. 結語：
 - 「謝謝來賓分享，如果你也想學母語，可以到文末連結看看課程資訊喔！」
 4. 過場設計：
 - 插入 5 秒輕音樂作為段落切換
-

四、技術測試

說明

1. 確保錄音品質穩定，避免錄完才發現檔案不能用。
2. 包含設備測試、環境噪音檢查、軟體設定確認。

舉例

1. 設備檢查：
 - 麥克風接好電腦，確認輸入音源正確
 - 耳機可以清楚聽到聲音
2. 軟體測試：
 - Audacity 設定取樣率為 44100 Hz，錄音格式 WAV
3. 收音測試：
 - 錄 20 秒對話，聽是否有底噪、爆音
4. 環境檢查：
 - 關門窗避免外界噪音
 - 在桌上鋪布減少回音

錄製中 Production

錄製階段是整個節目的核心，目標是收音清晰、對話流暢、來賓放鬆自然。

主要步驟：

1. **錄音環境確認**：保持安靜空間，關閉冷氣或會產生雜音的設備，避免回音。
 2. **聲音檢查**：錄音前先錄 10~20 秒測試音量，調整麥克風位置。
 3. **暖場聊天**：讓來賓放鬆，簡單說明流程，減少緊張感。
 4. **正式錄音**：依照訪綱進行，留意對話節奏，適時追問、引導深入討論。
 5. **收尾與確認**：錄音結束後確認檔案保存無誤，做簡短回顧，詢問來賓是否有需要補充或修改的地方。
-

一、 錄音環境確認

說明

1. 環境噪音是影響音質的最大變因，錄前需先檢查現場是否適合錄音。
2. 注意空調聲、風扇聲、交通噪音、手機震動聲等。

舉例

1. **現場檢查清單**：
 - 關冷氣、風扇或調整至靜音模式
 - 關窗避免汽車喇叭聲
 - 用窗簾或毯子改善回音（臨時錄音室）
 2. **真實案例**：
 - 有主持人錄音後才發現背景有「滴答滴答」的掛鐘聲，導致後製花了很多時間降噪 → **注意**：開錄前先停掉時鐘或換房間
-

二、 聲音檢查

說明

1. 錄音前做短測試，確認音量不過爆、不過小。
2. 適當調整麥克風與嘴巴距離（建議 10~15 公分），避免呼吸聲或爆破音。

舉例

1. 測試流程：

- 主持人和來賓各說一段話，模擬正式錄音音量
- 回放聽是否有爆音、電流聲
- 根據結果調整 gain（增益）或麥克風角度

2. 常見錯誤：

- 來賓講話音量太小，最後錄出來背景噪音比例偏高 → **解法：**請來賓靠近麥克風、調整增益
-

三、 暖場聊天

說明

1. 幫助來賓放鬆，避免一開始就進入嚴肅訪談導致僵硬。
2. 也讓主持人和來賓「對齊」說話節奏與狀態。

舉例

1. 暖場問題：

- 「剛剛來這裡路上有沒有遇到什麼有趣的事？」
- 「最近有在聽什麼 Podcast 嗎？」

2. 效果：

- 讓來賓笑出來，氣氛變輕鬆
 - 主持人藉機觀察來賓說話速度、音量，決定錄音中是否要放慢或加快
-

四、 正式錄音

說明

1. 依訪綱進行，但保持彈性，不要讓訪談像念稿。
2. 主持人要注意節奏，避免冷場或打斷來賓。

舉例

1. 主持技巧：

- 用「嗯嗯」「對」「可以多說一點嗎？」引導來賓繼續
- 如果來賓離題太遠，溫和地拉回主題
- 控制時間：例如一個問題聊太久，可以說「這個很精彩，我們下一題也很相關…」

互動加分：

- 適時加入主持人自己的小故事，讓對話更真實
-

五、 收尾與確認

說明

1. 錄音結束後不要立刻散會，要確認檔案安全保存，避免白錄。
2. 可用此時機問來賓是否有想補充的內容，或剛剛的對話需不需要修正。

舉例

1. 檔案檢查流程：
 - 確認檔案成功儲存、檔名清楚（如：2025-09-14_EP12_錄音原始檔.wav）
 - 可快速播放 10 秒確保沒有錄到空白
2. 回顧問題：
 - 「剛剛有沒有哪個地方想再補一句？」
 - 「剛剛說的某段能不能幫我確認拼音？」

後製剪輯 Post-production & Editing

後製階段是讓節目聽起來「乾淨、流暢、專業」的關鍵。即使內容再精彩，如果音質不好或節奏拖沓，聽眾也可能流失。

一、 初步剪輯

說明

1. 將整段錄音檔剪出可用的內容，移除不必要的噪音、過長停頓和口頭禪，必要時調整段落順序。
2. 確保節目有明確的開頭、發展、結尾。

舉例

1. 常見需要剪掉的片段：
 - 主持人或來賓說「呃…嗯…就是…」連續十秒
 - 因電話響中斷錄音
 - 內容完全跑題的對話
 2. 段落調整：
 - 如果訪談中有先講結論再講故事，可以剪輯後先放故事再放結論，讓聽眾更有帶入感。
 3. 工具示例：
 - Audacity、GarageBand：免費、適合基礎剪輯
 - Adobe Audition：專業編輯、可多軌處理
-

二、 音質優化

說明

1. 改善收音品質，讓聲音更清晰、音量一致，減少聽眾疲勞。
2. 包含降噪、均衡器（EQ）調整、壓縮（Compressor）處理。

舉例

1. 降噪：去掉背景冷氣聲、電流聲
 2. 均衡器：加強中頻（人聲區域 1k~3k Hz），減少低頻轟聲
 3. 壓縮器：平衡音量差，避免來賓講太大聲、主持人講太小聲
 4. 實際結果：優化前人聲模糊、背景噪音明顯 → 優化後聲音集中、有「貼耳感」
-

插入片頭片尾音樂

說明

1. 音樂可以建立節目辨識度，但必須注意音量與節奏不要干擾人聲。
2. 保持每集風格一致，建立品牌識別度。

舉例

1. 片頭設計：5～10 秒短音樂，搭配主持人固定開場白。
 2. 片尾設計：可以放背景音樂，提醒聽眾「訂閱、留言、追蹤」。
 3. 音量建議：
 - 片頭音樂音量可比對話稍大
 - 對話開始時快速降低音樂音量，避免蓋過人聲
-

三、輸出檔案

說明

1. 將剪輯完成的音檔輸出成合適格式，檔案大小與音質要兼顧。
2. 命名清楚，方便後續管理與上架。

舉例

1. 輸出設定：
 - 格式：MP3
2. 檔名範例：
 - EP15_2025-09-14_語言復振挑戰.mp3
3. 注意事項：
 - 輸出完成後先用手機播放測試，確認在不同裝置聽起來都清楚

Podcast 上架與宣傳 Publishing & Promotion

這個階段決定節目能否被更多人看見與收聽，除了把檔案放上去，還要透過行銷與社群宣傳觸及更多潛在聽眾。

一、 撰寫節目描述

說明

1. 節目描述是聽眾決定要不要點開收聽的關鍵，要簡短、明確，吸引人。
2. 包含標題、來賓介紹、重點摘要與關鍵字，有助 SEO 搜尋曝光。

舉例

1. 標題設計：

- ☒ 太籠統：「EP12 訪談」
- ☐ 吸引人：「EP12 | 學母語有多難？從青少年視角談語言復振挑戰」

2. 描述範例：

本集邀請到母語老師 Ahi，一起聊聊青少年在學習母語時的掙扎與趣事。從教材設計、學習動機到家庭支持，我們探討如何讓母語學習變得更有趣、更貼近生活。

3. 關鍵字示例：

- #母語復振 #原住民族教育 #青少年學習 #Podcast 訪談
-

二、 上傳至平台

說明

1. 使用 Podcast hosting 平台（如 Firstory、Anchor、SoundOn）將音檔上傳並發布，確認節目分發到各大平台（Apple Podcasts、Spotify、Google Podcasts）。
2. 確保標題、描述、封面圖正確無誤，避免發布後再更動導致不同平台不同步。

舉例

1. 操作流程：

- 登入平台後點選「新增單集」
- 上傳音檔，填入標題、描述、時間標籤（可選）
- 上傳單集封面（建議 3000x3000px，72dpi）
- 設定上架時間（可以排程預約上架）

2. 檢查清單：

- 確認 Apple/Spotify 都有更新
 - 確認 RSS Feed 正常運作
-

三、 設計宣傳素材

說明

1. 宣傳素材是讓聽眾從社群平台注意到新集數的入口，要視覺吸睛、內容精簡。
2. 建議提供不同形式素材：靜態圖、短影音、限動互動貼紙。

舉例

1. 封面圖設計：

- 用 Canva 或 Photoshop 設計符合品牌視覺的模板，保留來賓照片和標題空間

2. IG 限動範例：

- 投票貼紙：「你有學過母語嗎？」（是 / 沒有）
- 倒數貼紙：提醒節目上架時間

3. 短影音剪輯：

- 節錄 30 秒精彩片段，加字幕，適合放 Reels / TikTok

4. 多平台同步發文：

- Facebook：完整文字摘要 + 連結
- IG：精美圖片 + 引導到連結（放在 bio 或限動貼紙）
- Threads / Twitter：一句吸睛金句 + hashtag

Podcast 社群媒體操作建議 Social Media Strategy

社群經營是 Podcast 長期成長的關鍵，它不只是宣傳新集數，也是在和聽眾建立關係，讓他們持續參與。

一、排程策略 Content Calendar

說明

1. 規劃固定的發文節奏，讓聽眾形成收聽習慣。
2. 結合節目上架日期、特別節日、時事議題，創造內容變化。

建議

1. 固定節目宣傳：
 - 每集上架當天：發布主貼文＋限動倒數
 - 上架隔天：發布短影音精華
 - 上架 3~4 天後：發布討論問題或聽眾留言回應
2. 多樣化內容：
 - 幕後花絮、主持人日常、來賓名言卡、彩蛋預告
 - 節日或時事主題（如國際母語日、原住民日）

範例：

星期	IG 貼文	FB 貼文	限動
週一	彩蛋預告圖	—	倒數上架提醒
週三	主視覺封面＋重點介紹	完整文案＋收聽連結	上架通知
週四	精華片段 Reels	—	問答互動
週日	聽眾留言回應圖卡	—	投票調查

二、互動設計 Engagement Tactics

說明

1. 讓聽眾參與，增加留存感與分享意願。

建議互動形式

1. **限動問答**：「你第一次聽到母語是什麼場合？」
2. **投票貼紙**：「你有上過母語課嗎？」（是 / 沒有）
3. **留言抽獎**：鼓勵留言心得、標記朋友
4. **串連行動**：鼓勵聽眾錄音、標註節目帳號參加活動

範例

1. 「這集聊了學母語的挑戰，你遇過最尷尬的母語時刻是什麼？留言跟我們分享！」
 2. 「來賓提到三種母語教學方式，你覺得哪一種最有用？投票看看！」
-

三、數據分析與優化 Analytics & Optimization

說明

1. 定期檢視數據，了解哪種類型的內容最受歡迎，調整策略。

建議追蹤指標

1. **收聽數據**：播放量、平均收聽時間、掉點（哪一段開始流失）
2. **社群數據**：觸及率、互動率（按讚、留言、分享、儲存）、短影音播放量
3. **轉換指標**：從社群點擊連結進入收聽的比例

範例

1. 發現「精華片段」的播放量遠高於靜態貼文 → 增加短影音比例
 2. 發現限動投票互動率高 → 每集加入 1-2 個投票，蒐集聽眾意見
-

四、長期經營 Community Building

說明

1. 建立忠實聽眾群，讓他們不只是「收聽」，還願意「參與」。

建議

1. 開設私密社團或 Discord 群，與聽眾深度互動
2. 偶爾舉辦線上或線下見面會
3. 回應留言、分享聽眾故事，讓他們感覺被看見

五點叮嚀

1. 準備充分，錄音才順利
 - 主題、訪綱、技術測試要提前完成，避免現場手忙腳亂。
2. 錄音當下保持彈性
 - 適度追問、引導對話，不必拘泥於訪綱，讓內容自然流動。
3. 音質優先，內容加分
 - 降噪、音量平衡、剪掉冗長停頓，讓聽眾專注在內容而不是雜音。
4. 宣傳不只一次
 - 上架後至少發 2~3 波宣傳，搭配不同素材（主視覺、精華片段、互動）。
5. 用數據迭代，持續優化
 - 定期檢視收聽數據和社群互動，調整主題與宣傳策略，讓節目長期成長。

參考資料

【Ta-aza(聽)！我就說】EP1 驕傲的人像 XX？牧師來了！Rii Taljimaraw、Asiyan Karangiyan (影)

https://www.youtube.com/watch?v=W42_-cKZikc

【Ta-aza(聽)！我就說】EP2 神學、農產、教育，回到部落的全能斜槓人士 | 戴明雄 Sakinu Tepiq | 排灣雙塔同框啦 | (上)(影)

<https://www.youtube.com/watch?v=vl4O0z84mol>

【Ta-aza(聽)！我就說】EP3 種小米、排灣語、解殖！ | 戴明雄 Sakinu Tepiq (下)(影)

<https://www.youtube.com/watch?v=SGGj9SL4Gxw>

【Ta-aza(聽)！我就說】EP4 魅力無邊馬翊航 Varasung 來談文學與族語！

<https://www.youtube.com/watch?v=uwa3pe3Ybtc>

【Ta-aza(聽)！我就說】EP5 劉雪鳳 Qadeves Ridiv | 與祖同行，從靈開始 (上) 專訪排灣族靈媒 (影)

<https://www.youtube.com/watch?v=JE53IUdNn1c>

【Ta-aza(聽)！我就說】EP6 劉雪鳳 Qadeves Ridiv | 與祖同行，從靈開始 (下) 專訪排灣族靈媒 (影)

<https://www.youtube.com/watch?v=6ss0AwoKIQ0>

【Ta-aza(聽)！我就說】EP7 我是「誰」——我是在都市長大的魯凱族 (上) | 柯念竹 Ninungu Kadrarulane

<https://www.youtube.com/watch?v=CfokY8qDfrs>

【Ta-aza(聽)！我就說】EP8 唱出「路」——我是在都市長大的魯凱族 (下)

<https://www.youtube.com/watch?si=XDs26RM3ZNA509F4&v=0uUMcXj05rQ&feature=youtu.be>

Ta-aza(聽)！我就說】EP9 Liglav A-wu 利格拉樂·阿女烏&麗度兒·瓦歷斯
(上) | 世代與族群的記憶見證

<https://www.youtube.com/watch?v=hXZhQv9AwIA&list=PLrJlXzeZ8gRTz05MHFrwHSZtDgCw07lIN&index=2>

Ta-aza(聽)！我就說】EP10 Liglav A-wu 利格拉樂·阿女烏&麗度兒·瓦歷斯
(下) | 愛你就幫你訂寫作計畫！

<https://www.youtube.com/watch?v=krdLVNz3soI&list=PLrJlXzeZ8gRTz05MHFrwHSZtDgCw07lIN&index=1>