Podcast與日常生活

從收聽時間、聲音陪伴到工作想像與節目製作

資料截止：2026年10月12日

有位接受醫學Podcast研究訪談的聽眾，會把節目調成兩倍速，讓它配合自己的地鐵行程。聲音在這裡服從移動的時間。評論者Colin Marshall遇到的卻是相反問題：BBC《A History of the World in 100 Objects》每集約十五分鐘，他仍會因為分神而重新播放。篇幅短，沒有保證它能輕易伴隨別的事情。[1, 2]

這兩種使用方式，把Podcast的一項常見承諾拆開了。音檔可以帶走，注意力卻不能不問情境地搬運。它能進入原本已在進行的生活，讓人不必每次為接觸一位作者、一個專業或某種社會經驗，另外安排一段坐下來的時間；也正因如此，聲音與生活之間發生的事，經常小於一次專心聽完、大於一次獲得資訊。

我們可能忘了某集的結論，卻逐漸熟悉某人怎麼提出問題、怎麼和朋友相處、怎麼說明自己的工作。這種反覆接觸，是否已經構成一種生活上的變化？若只用「聽完後做了什麼」衡量，會錯過陪伴與想像；若所有熟悉都算成深刻影響，又會把聲音的可得誤認為能力的獲得。本文的主張是，Podcast值得重視的一種作用，在於使某些人及其生活世界持續出現在日常之中。它可以讓一種原先遙遠的生活變得可想像；至於這份想像怎樣接上判斷、實作與職業選擇，還要經過另外的工作。

收聽的時間與身體

所謂空檔，並不是一批品質相同、等著內容填滿的分鐘。手能否停下、眼睛是否必須看路、身旁是否有人需要回應，都會改變一段聲音的用途。對可以暫停的節目而言，生活中的中斷未必是失敗；它也可能讓人把接觸分散到幾天，保留稍後回來的可能。可是，能夠重播和願意重播，仍是兩件事。Marshall的反覆重來之所以值得注意，正在於重播也是聽眾付出的勞動，不能全算成媒介的便利。

荷蘭一項新聞Podcast研究，讓六十位參與者在2020年第一次疫情封鎖期間試聽每日新聞節目，最長四週，再訪談他們的經驗。研究發現，收聽會依附於特定活動；當原有活動不再發生，收聽也可能消失。這個特殊時期的研究把「隨時隨地」翻轉成另一個問題：生活裡究竟有沒有一個能讓節目反覆進來的位置？[3]

這也使收聽習慣的中止變得比較容易理解。一個人不再聽，不必表示節目失去價值，也不必表示他突然失去好奇心。可能只是生活不再提供原來的接觸方式。反過來說，某段通勤、行走或家務能持續容納聲音，也不能直接證明那段時間被「有效利用」。效率的語言太快把本來不同的目的排成同一條尺度：弄懂某個問題，和讓一項孤單、重複的工作比較好過，本來就不需要相同的成果。

身體活動同樣不能一概視為理解的敵人。一項以六十一位醫學受訓者為對象的研究，比較坐著聽Podcast、在跑步機上邊走邊聽，以及閱讀教科書。它沒有找到坐聽與走聽在所測注意力上的顯著差異，知識留存的結果則隨主題而異。這不足以替所有多工背書，卻足以反駁「沒有坐定，便沒有真正

學習」的簡單判斷。走路和回覆工作信，需要的注意力並不相同。[4]

Podcast因此帶來一種值得保留的彈性：身體不必先擺成正式學習的姿勢，人才有資格接近知識。但彈性有它的條件。需要反覆辨認的概念、可以漏聽幾句的聊天、只想伴隨一段路程的節目，不能共享一張最佳收聽時間表。聽眾是在活動、作品與當天的狀態之間安排關係。這種安排有時產生理解，有時只產生一段愉快的共處；後者也是真實的用途。

陪伴與共享的日常

如果Podcast只是把文字資訊改送到耳朵，我們不太需要在意是誰說話，也不太需要期待同一個節目再來。實際的收聽經驗卻容納了另一種關係。在Heshmat等人的十八人訪談研究裡，受訪者描述了獨處時有人相伴的感覺，也會按活動與場所決定要不要聽。這是一種不必與對方共同在場的陪伴：聲音參與了自己的時間，說話者卻不要求即時回應。[5]

這份不對稱可以帶來安適。人在疲累時未必有力氣維持對話，仍可能希望身旁存在別人的談話；也可以喜歡某個節目而不想加入它的社群。若只把這類經驗判成真實社交的代用品，便會忽略它所提供的特定自由：在不必照顧另一個人反應的時候，仍能接觸他人的熱情、幽默和關切。陪伴的價值，不需要先通過是否增進生產力的檢驗。

不過，親近感也不能只由耳機與耳朵之間的距離解釋。Moro與Royston對迦納聽眾的研究，透過三組、共二十人的焦點團體，探討《Sincerely Accra》等節目的吸引力。參與者提到熟悉的語言、地方指涉與聽眾參與；研究者另分析節目的音樂及聲音編排。他們把這種親近理解為共享社會世界中的共鳴。研究也記錄了利用工作場所或大學Wi-Fi下載的做法：一段彷彿自然存在於日常的聲音，仍需要取得它的條件。[6]

這個材料修正了我們對「熟悉」的理解。熟悉可以是辨認出自己生活裡已有的語彙，感到某種經驗終於有人明白；也可以是原先不熟悉的世界，因反覆出現而逐漸可以辨認。兩者的方向不同。前者讓自己不再像一個孤例，後者讓別人的生活不再只剩一個職業名稱或社會標籤。它們都可能發生在沒有重大啟示的一天，甚至發生在只記得一段笑話、沒有記住主題結論的收聽之中。

製作端對這種日常性的安排，也不必完全依靠自我揭露。dato在2022年的訪問裡，說明《CITY BOY的使用說明書》如何用雜誌思維規劃開場與單元。他既能利用對朋友的了解找到訪談切角，也必須處理太熟悉而容易離題的問題。[7] 熟人關係在這裡既是素材，也是一項編輯上的難題：聽眾需要有路可走進別人的熟悉，不能被留在一場只有當事人才懂的聊天外面。

生活風格節目的重要性，也因此不只在提供可以照做的選項。當工作、嗜好與朋友被放在同一段談話裡，一個人會顯露出職稱之外的比例與次序。讀者可以把履歷上的經歷一項項讀完，卻未必知道這些事情如何在生活裡互相擠壓、彼此支持。訪談能提供一種較鬆動的接近方式：讓人暫時待在別人的安排裡，而不必立刻決定自己是否要照著過。

這也是聲音的樂趣。它可以讓陌生的事情先變得值得相處，再變成值得研究的問題。這裡提出的是一種理解媒介作用的方式：反覆接觸可能擴大一個人覺得「有人可以這樣生活」的範圍。它未必需要一次被說服的事件，也未必以職涯轉換告終。甚至在沒有採納任何建議時，能夠想像別人的生活內部，已經有別於只知道那種生活存在。

小樹談廣播的經驗又提供了一個提醒。他在2017年的訪問中，說明聲音與文字的差別，也談到讓歌曲

的排列傳達關係、讓主持人退後的做法。[8] 這不是Podcast才發明的能力。將聲音節目一律理解為名人長談，會錯過選歌與編排如何讓人進入一個世界。有人願意再次回來，未必只為聽見主持人更多的自己，也可能為了再經歷一次他所整理的聽覺關係。

專業工作如何變得可想像

與別人的世界相處久了，有時會開始關心：那個人到底怎麼做事？對Vocations而言，這比把Podcast當成成功者分享心得的管道更重要。志業若只剩一套令人嚮往的身份，就容易把工作中最有用的部分遮掉，包括如何縮小問題、何時放棄一條路、如何承認自己現在還不知道。

這些部分能在訪談的往返中露出來。Lex Fridman訪問陶哲軒的公開逐字稿裡，陶哲軒解釋，改造一道流體方程所得的結果，可以用來排除原問題中的某些證明路線，並未宣稱原題已經解決。[9] 在這裡，弄清哪些路不能走，也是進展。

初次接近一個專業的人，往往先看見最終答案和最知名的成就。對話可以把答案拆回正在處理的問題，也讓主持人的追問暴露理解上的缺口。於是，專業不再只有「知道很多」的樣子，還包括限定一個說法的適用範圍。這種公開可見的操作，不能代替數學訓練；但它給了非專業者一個位置，可以理解別人在做什麼，而不必假裝自己已能做同一件事。

產業訪談也有相似的時刻。Kyle Chan訪問Georg Stieler時，先以汽車業作為工業機器人主要使用者來提問。Stieler把電子製造的需求帶進來，Chan隨後追問電子業的經驗如何移向電動車生產。[10] 若只摘取最後的產業判斷，這次轉折很容易消失；保留往返，讀者才看得到一個問題如何因為補進另一種客戶和生產節奏而改寫。

把這兩段對話放在一起，重要的並不是兩位受訪者跨越了多少知識領域。它們提供的是不同尺度的修正：一段重新限定能夠證明什麼，一段重新限定原先以為重要的是哪些產業。聽眾可以從這些動作裡得到更細的問題，下一次閱讀時知道還有什麼可問。這比要求一集節目交付一套完整知識，保留了更多真實的學習空間。

同時，職業想像也可能變得比較寬。陶哲軒在同一場訪談稍後談到，合作時有人會在他想放棄之後繼續嘗試。[11] 這讓職業想像從崇拜一種完美人格，轉向理解不同方法如何共同存在。

這種接觸是否真的能進入實作，仍要看聽眾接下來做了什麼。研究《The Rounds Table》的醫學Podcast論文，訪問十七位醫師或醫學學習者；有人自述從節目獲得評讀研究文獻的方法。這讓學習不只停在多知道一項研究結果，而涉及如何處理下一份文獻。不過，受訪者也會借助對主持人的認識、資歷或說話帶來的安心感判斷可信度。[12] 所以，方法的學習與人的熟悉可以同時發生，不能只保留其中比較令人振奮的一半。

對專業學習而言，接觸之後能否回到文獻、與同事討論、在適當的情境練習，都可能改變聲音所能完成的事。Podcast可以讓一種判斷方式進入原本難以安排正式閱讀的時段；要把它帶進工作，仍需要其他材料與關係。這不是要求每位聽眾把休閒變成課業，而是承認不同的收穫有不同的完成條件。知道一個領域容許什麼樣的提問，和自己能夠提出有用的問題，之間仍有一段很長的學習。

我們也有理由保留另一種解釋：可能是本來就愛探索的人，更願意長期收聽。Tobin與Guadagno的橫斷面調查發現，開放性與資訊取向和使用Podcast有關；每週收聽時數與多項生活及心理指標，則沒有顯著關聯。[13] 時數不能替收穫保證，更不能替人生變化保證。但選擇的存在也沒有取消媒介的作用：

一個興趣可以原先就存在，仍因獲得穩定、可反覆返回的接觸方式，而在日常裡有了不同的位置。

從收聽到訪問的工作

在聽眾一端難以確定的變化，有時能在製作者的工作軌跡中看得更清楚。這不是因為製作者比較高級，而是他們要把喜歡的形式實際做出來，會碰到必須處理、也比較容易留下記錄的問題。

《Scratching the Surface》的Jarrett Fuller在2025年的文章裡，回顧自己從模仿聊天節目，到愈來愈重視研究，並承認主持人掌握方向、掌握較多來賓資訊的權力差距。[14] 這是一條從收聽、仿效到修正工作理解的路徑：先喜歡上一種形式，才逐漸看見讓它成立的準備。

真正開始訪問，才要決定讀哪些作品、追問到哪裡、保留哪些岔題。想像降低了接近工作的門檻，實作則帶來原來模型無法替自己解決的難題。

dato所說的朋友訪談，正好說明這個難題的一部分。認識對方不等於已經有一場可供陌生人理解的訪問。過度依靠默契，可能略過聽眾最需要知道的背景；過度依靠大綱，又可能錯過關係裡才會出現的東西。Fuller對控制與準備的承認，讓這種編輯工作不再被「聊得來」一語帶過。[15, 16]這也說明，陪伴感與勞動並不互相排斥；前者可以正是後者做得不引人注意的結果。

黑貓老師則在自己整理的訪談摘要裡，指出節目使邀請創作者聊天有了一個可辨認的工作理由。[17] 媒介在這裡同時是作品和活動的組織方式：有了一個共同要完成的項目，本來不容易安排的相遇，便有理由進入行程。

但不能把這條路寫成人人都應從聽眾升級為創作者。對一部分人，讓別人的工作變得可親近已經足夠；對另一部分人，試做會暴露自己其實不喜歡的環節。製作的收穫也未必是找到終身職業。願意開始、能夠修正、可以停止，都是工作與生活重新協調的方式。這條軌跡的意義，在於它把看似無形的影響接到具體行動，也使行動保有未必成功、未必持續的可能。

親近之中的異議

熟悉一種問法，會讓人比較容易進入下一場談話；也可能使主持人所習慣的框架顯得理所當然。正因親近確實有價值，一個節目是否還容得下抵抗，才成為重要問題。這種抵抗可以發生在談話裡，不必等到收聽完畢再由聽眾獨自補做。

Krista Tippett在2017年訪問Ta-Nehisi Coates時，以精神生活來理解他描述的內在經驗；逐字稿保留了Coates追問為什麼要如此理解、並說明那並非自己寫作時所用框架的往返。談到希望時，他也區分記者的工作與為人提供安慰的要求。[18] 這場對話可貴的地方之一，是受訪者並未完全進入主持人預備好的位置。聽眾可以看見同一段文字如何容納不同理解，而不是把談話順利進行誤認為彼此已經同意。

這與前面的專業訪談互相照明。改寫一個機器人產業的問題，和質疑別人替自己的寫作所下的精神性解釋，並不是同一種爭論；但兩者都使相遇保留了對方改變談話方向的能力。反覆收聽若要提供更多社會想像，便需要不只讓更多身份出場，也讓那些人有機會使用不符合節目習慣的語言。否則，來賓再多，世界仍可能只以同一種問法呈現。

而談話中的開放，還不能替談話之外的行為作證。2020年2月，L’Arche公布其委託GCPS進行的獨

立調查摘要，認定創辦人Jean Vanier與多名女性的性關係具有操控及情感虐待性質；曾訪問他的On Being隨後公開回應。[19] 受害者的揭露與調查帶進了原先感人的訪談無法提供的證據。這個差距必須保留，不能以主持人的失望或反省取代：聽眾確實可能從一段談話得到東西，仍需要改變對受訪者的判斷。

可信與親近並非只能一起接受、一起撤回。對十位德語使用者的探索性焦點團體研究，就記錄了參與者對談話熟悉感與來源、證據狀態的區分；有些人重視逐字稿及參考材料作為需要時可以前往的地方。[20] 這提供了一種較適合日常收聽的想法：節目可以保持容易相處，卻不把所有判斷都關在同一個聲音裡。

一個小的編輯安排能使這件事具體化。Asian Review of Books在Tom Feiling的《Alone in Japan》訪談介紹頁，連到另一位作者Ian Rapley的書評；後者質疑部分文化解釋，並指出書中低估的變化。[21] 這不表示每位聽眾都會沿連結去讀，也沒有證明書評一定較正確。它做的是留下另一條路，使對一本書的理解不必完全依照作者受訪時的說法展開。

對本文而言，這種可以離開當下談話、再帶著別的材料回來的安排，是維持親近而不封閉判斷的重要條件。它也保護了聲音的樂趣：不必把每一段陪伴都變成即時查核，仍可以在關鍵處找到不同的視角。令人願意相處的節目，和容許人保留異議的節目，有理由是同一個節目。

節目的續集與生活的餘地

一段聲音能反覆到來，聽眾才有機會建立上述關係。可是，對聽眾來說不費力的接觸，不會因此成為不費力的製作。《StreetVoice未來進行式》的公開單集資料列出主持、錄音製作、剪輯與社群等工作，也標示政府補助。[22] 一個熟悉聲音的持續出現，可以依靠許多人的時間；把它只寫成主持人個性的延伸，會使這些維持相遇的工作消失。

Fuller的節目廣告頁提供由主持人朗讀的開場贊助安排。[23] 熟悉的人聲因此也承擔商業角色。英國廣告監管機構委託的質性研究發現，參與者可以理解廣告資助免費內容，卻未必能辨認過於流暢的主持人口播轉場；明確的廣告標示，比含糊的合作措辭更受肯定。[24] 問題不在主持人一旦收取贊助便失去真誠，而是同一個聲音切換工作時，聽眾能否知道現在是誰以什麼身份向自己說話。

這是親近關係需要的一種分工：持續製作需要資源，判斷也需要線索。若把資源說清楚理解為破壞親密，就會使節目只能藉由隱藏自己的條件來維持自然。反過來，讓工作與資助變得可見，可以使聽眾知道自己正在參與哪種安排，而不必把每一次推薦都猜成私人心意。

製作條件改變時，持續出現的也可能已經是不同形態的節目。黑貓老師的回顧提到，純音訊項目曾因回報偏低而停更；2026年更新的同一篇文章則說明，現在以影片為主，再輸出Podcast音軌，以減少額外製作壓力。[25] 因此，僅以「繼續做」或「不再做」記錄他的選擇，會漏掉真正的工作轉折。相同的Podcast入口，可能接上不同的製作起點。

分發也會改變人如何遇見節目。Sullivan對Podcast平台的歷史研究指出，開放的發布標準與內容如何被發現，不是同一件事。[26] 對聽眾來說，能否取得音檔、是否知道新一季開始、原來的入口是否還在，都會影響那份熟悉能否延續。這也回到開頭的問題：聲音可攜帶，不等於它與生活的接合能自動保存。

On Being在2022年宣布，當年六月之後離開美國廣播電台播送，改以季播的Podcast等管道與聽眾見

面。[27] 季播為製作時間重新分段，原本透過廣播收聽的人，也需要改用其他入口。dato則曾為籌備另一本書讓節目暫停。[28] 這些決定並非同一種轉型，卻共同提醒我們：一檔節目的更新頻率，只是製作者生活安排的一部分。若節目讓人嚮往某種有自主性的工作，它本身也需要容納不更新的時候。

聽眾同樣需要這種餘地。Heshmat等人的研究裡，有人會在都市步行時聽節目，走進森林卻偏好環境本身的聲音。[29] 可暫停與可返回的價值，就在於不必每一刻都聽。聲音能伴隨生活，並不使它取得填滿生活的義務。

從調快一集節目，到為一段短節目重新開始；從喜歡某人的談話，到第一次為訪問研究他的作品，Podcast的作用沿著不同的路徑展開。現有材料不能替它計算一個改變人生的總效果，卻能讓問題問得更精確：哪些聲音因為可以反覆接觸，終於在一個人的生活裡有了位置？那個位置帶來陪伴、好奇或新的工作想像之後，是否仍容得下實作的困難、別人的異議，以及自己停止收聽的選擇？

日常不必先發生戲劇性的轉折，才值得被看作改變的場所。有人陪過一段難熬的工作、某種原先陌生的生活漸漸可以理解、原本只想欣賞的事終於願意試做，尺度各不相同。Podcast使這些可能性比較容易與既有生活相遇；它能否留下更長久的東西，則取決於相遇以後，生活如何繼續。

資料與閱讀範圍

本文綜合聽眾訪談、焦點團體、學習研究、問卷與平台研究，並核對製作者自述、節目資料及公開逐字稿。不同研究的樣本與問題各異，不合併為全球或台灣聽眾的代表性結論。文中的反覆接觸與生活想像，是本文據此提出的解釋，並非已測得的長期職涯效果。本輪未實際收聽音訊；對談依逐字稿分析，聲音特徵僅在有研究者分析時加以歸屬。未讀的完整書籍與未取得的論文全文，不計作完成閱讀。

註釋與來源

1. Malecki等，〈Understanding the Use and Perceived Impact of a Medical Podcast〉，2019，方法、主題分析與限制。十七位單一節目聽眾，2016至2017年訪談；自陳用途不是臨床成效。四位作者參與節目，分析由獨立編碼者主導。↩
2. Colin Marshall，〈Podthoughts: A History of the World in 100 Objects〉，2010年7月5日。依其收聽自述，非本文的音訊評測。↩
3. Groot Kormelink等，〈Anytime, Anyplace?〉，2025。核對機構摘要與出版社索引中的方法、結果段落；出版社全文直接存取受阻。日記用於提示訪談，未作獨立分析。↩
4. Wolpaw等，〈A Multimodal Evaluation of Podcast Learning, Retention, and Electroencephalographically Measured Attention in Medical Trainees〉，2022，方法、結果與限制。單一機構、受試者內比較；各媒介教材不完全相同，節目作者參與研究。↩
5. Heshmat、Yang與Neustaedter，〈Quality “Alone” Time through Conversations and Storytelling〉，2018，頁1至5。受訪者均有高中後教育，十五人居於同一北美大城市；研究記錄的是回顧性經驗。↩

6. Moro與Royston，〈Deep Listening: Podcast Audiences and Affective Resonance in Urban Ghana〉，2025，媒介環境、方法、聽眾分析與結論。樣本以年輕專業人士及研究生為主。方法所述2022年田野與部分引述的月、年標記不一致，含一則標為2024年，故不統一定年。↩

7. 郭思妤，〈專訪《CITY BOY的使用說明書》主持人dato〉，Shopping Design，2022年3月17日。依受訪者對製作與暫停的回顧，不推論聽眾已採納其生活提案。↩

8. 陳昀秀，〈當我們談論音樂時我們在談論什麼：專訪小樹〉，2017年11月3日，頁面於2022年更新。此處使用的是廣播與編輯經驗，未改稱Podcast獨有特性。↩

9. 〈Terence Tao訪談逐字稿〉，Lex Fridman Podcast，第472集，2025；本文使用約13:17至15:38及2:54:15至2:55:31。逐字稿提示可能有誤；本文分析其工作說明，未評定數學成果。↩

10. Kyle Chan與Georg Stieler，〈China’s robotics and industrial automation〉，2026年1月5日，逐字稿10:55至13:11。引用提問變化，未以來賓陳述代替市場數據的獨立查核。↩

11. 〈Terence Tao訪談逐字稿〉，Lex Fridman Podcast，第472集，2025；本文使用約13:17至15:38及2:54:15至2:55:31。逐字稿提示可能有誤；本文分析其工作說明，未評定數學成果。↩

12. Malecki等，〈Understanding the Use and Perceived Impact of a Medical Podcast〉，2019，方法、主題分析與限制。十七位單一節目聽眾，2016至2017年訪談；自陳用途不是臨床成效。四位作者參與節目，分析由獨立編碼者主導。↩

13. Tobin與Guadagno，〈Why people listen〉，2022，方法與結果。預先登錄的橫斷面調查，三百零六位成人；相關不確立因果方向，不顯著也不等於毫無效果。↩

14. Jarrett Fuller，〈On Conversations vs. Interviews〉，2025年3月21日。創作者的回顧性自述，用於重建其對研究、主持與形式的理解。↩

15. 郭思妤，〈專訪《CITY BOY的使用說明書》主持人dato〉，Shopping Design，2022年3月17日。依受訪者對製作與暫停的回顧，不推論聽眾已採納其生活提案。↩

16. Jarrett Fuller，〈On Conversations vs. Interviews〉，2025年3月21日。創作者的回顧性自述，用於重建其對研究、主持與形式的理解。↩

17. 黑貓老師，〈與豆仔訪談的自編摘要〉，2025年8月12日，2026年4月6日更新。製作回報與成本壓力均為自述，無帳目可供核算；未據此推算收入或目前更新頻率。↩

18. Krista Tippett訪問Ta-Nehisi Coates，〈Imagining a New America〉，2017年原訪談，2019年頁面更新；開場至希望討論的逐字稿。本文不推論聽眾因而改變立場。↩

19. L’Arche International，委託獨立調查的公開摘要，2020年2月22日，頁2至5，尤其頁5的調查認定；採行政調查的或然性標準，並非刑事裁判。另見On Being Editors的回應逐字稿，2020年2月25日。本文不推定節目事前知情。↩

20. Taetz-Harrer、Ehlers與Nitsche，〈How listeners evaluate credibility in science podcasts〉，2026年9月3日，§§2至3。2023年三組焦點團體，以同一集節目為刺激；並非普遍可信度或因果效果的驗證。↩

21. Nicholas Gordon的訪談介紹頁，2026年10月1日，連結Ian Rapley的書評，2026年8月5日。兩者為不同文本；本文未聽訪談或通讀原書。↩

22. 《StreetVoice未來進行式》官方節目頁，查閱2026年10月7日單集署名。頁面所列「114年度」

補助指2025年，不能據2026年單集推定同年獲補助；署名不證明各項成本或資助者的編輯影響。↩

23. Scratching the Surface廣告頁，未標日期，查閱於資料截止日。是公開方案，不是廣告實際售出或總收入的證據。↩

24. ASA／Jigsaw Research，〈Ad Labelling in Podcasts〉，2024，頁4至11及廣告區隔分析。2023年英國四十七人質性研究，非廣告效果實驗。↩

25. 黑貓老師，〈與豆仔訪談的自編摘要〉，2025年8月12日，2026年4月6日更新。製作回報與成本壓力均為自述，無帳目可供核算；未據此推算收入或目前更新頻率。↩

26. John L. Sullivan，〈The Platforms of Podcasting: Past and Present〉，2019。使用發布、儲存、發現與播放可分屬不同環節的歷史分析，非2026年市場調查。↩

27. On Being，〈An FAQ for the On Being Audience〉，2022年轉型公告。依當時安排，不視為今日操作指引，也不推定既有聽眾均已遷移。↩

28. 郭思妤，〈專訪《CITY BOY的使用說明書》主持人dato〉，Shopping Design，2022年3月17日。依受訪者對製作與暫停的回顧，不推論聽眾已採納其生活提案。↩

29. Heshmat、Yang與Neustaedter，〈Quality “Alone” Time through Conversations and Storytelling〉，2018，頁1至5。受訪者均有高中後教育，十五人居於同一北美大城市；研究記錄的是回顧性經驗。↩