



對歌唱學員的一些提示：

葉潔芝 Cecilia Yap (世華- 古晉聖樂大會聲樂導師)

Advice to Vocal Students - Some Useful Hints:

(歌唱科課程指引)

莊惜陰譯

#1 站姿-

- 1.1 歌唱者站立的姿態會影響歌者的音色。最好要站著來練習；
- 1.2 不要挨著琴身站立，若要自彈自唱也要坐得筆直，胸部盡量挺前；
- 1.3 沒精打采或散懶的姿態只會對聲音有害，因這會逼使喉頭多了負擔，替代了身體應該做的支持工作。

#2 身體各部-

- 2.1 眼 不要向上或向下望，只要向前望。
- 2.2 學了練習則不靠琴音，只間中按一琴鍵試音高是否準確。
- 2.3 上下頷、舌、喉需要自然、放鬆。很多學歌唱的經常犯錯而不覺察- 就是把頷、下巴的肌肉拉緊，以為是為歌唱作好準備。壞習慣一經養成則很難更改。
- 2.4 應讓下頷放鬆，讓聲音在口腔上方形成，幻想著要唱的聲音在上頷及上口腔唱，就避免產生僵硬聲音而防礙進展。
- 2.5 身體要作好活動的準備，心態要靈活；想要成為好的歌唱家，必須運用頭腦和喉頭。

學舉重的人練習舉很重磅的啞鈴。他們要做很多輕量級的操練來訓練肌肉，然後逐漸加重和訓練耐力。練習發聲也要跟隨這一個原則，那你就達至成功的地步。

3.12 唱出高音是運用技巧適當的事，絕不是用力的一回事。很多人認為唱高音會用少一些氣力，事實上，高音對身體支持的要求更高，要用丹田、橫膈膜的肌肉收緊來減輕喉部的壓力，好讓喉頭完全自由，不受限制。

3.13 對初學歌唱者來說- “少而恆”的練習是格言。每天兩次15分鐘已足夠。年紀較大一些或較有經驗的每天可練習20分鐘兩次或三次。再後一些階段可練習達一小時，但期間一定要有好幾次的休息，總之不要練太長時間，不要勉強，不要讓發聲器官疲累。就算你的練習方法正確，也不要太過份吧！

#3 下開要點應反覆思想-

- 3.1 必須集中注意力，專心於所做的一切；沒有目標的練習只是浪費時間。
- 3.2 必須記著- 每一次練習之時都會有一定之目的。
- 3.3 放鬆不代表鬆軟或鬆弛，單單代表棄掉不利的張力！
- 3.4 把很多精力放到發聲方面而不留意果效是不同的一回事。
- 3.5 應先用頭腦思想纔可開聲唱。這點很重要- 開聲唱之前，必須在心理的概念上想及要生發出來的聲音。
- 3.6 一個沒準備好、或隨便開始所發的聲音必不會好的。很多歌者養成壞習慣就是臨急纔呼吸，而沒有預先作好準備。
- 3.7 呼吸應該是穩定而有節奏的，在發聲之前要有好的控制。
- 3.8 預感的心理準備可使歌者確實認知所應唱出的聲音。當然歌者首先要作出很多次的嘗試纔可找到滿意的結果。但是一個曾受訓練的歌者並不需要等待唱了一段樂句纔知道聲音是怎樣的。這個目標也是你們學唱歌的人所要追求的。
- 3.9 歌者音域中部的聲音應首先加強，然後逐漸嘗試把高音訓練得強壯。這特別是對初學唱歌的人所應注意的地方，這極會幫助發出穩定的聲音和優美的聲音質素。
- 3.10 歌者首先要滿足於輕聲唱高音，然後用比較中等力度唱。力度跟聲音質素必須攜手共步進行！只要謹慎操控而不強逼用力，美妙聲音自會養成。
- 3.11 唱比較對技巧上有要求的歌曲時，不論高、中、低音務求發聲輕易。當感覺出聲音有任何壓力之時，那就是在不知不覺中用錯發聲方法了。訓練健身的導師不會讓初

3.14 歌者的音樂知識修養須與練習發聲同步增長。很多有用的學習和研究都可以完全不用開聲的。

3.15 時間和音調同等重要，很多歌者犯錯在時間上。可用右手手指在左掌上輪流數拍子。休止拍對好些歌者也是陷阱，他們多是靠猜而不靠數，弄得發聲太早或太遲，一些也不準確！

3.16 沒有任何聲樂導師可創造奇蹟或魔術教你速成妙方的。循序慢步穩定漸進就是最可靠的方法。絕沒有可能突然完全改正有錯的聲音、或立刻改變錯誤的發聲方法。就算你找到正確的方法，也要化時間去練習，纔可以養成耐久性的技能。心裡也要準備迎接一個過渡時期，期間一定會遭遇到猶豫、耐性、挫折的考驗。

3.17 一般來說，最少需要一年的時間來練習和準備正常的歌唱。期間要多方探索所做的是甚麼和怎樣去做。第二年則會進展雙倍，那時就要顧及藝術上和技巧上的問題。

3.18 不論聽眾多少，應訓練自己迅速背念全部歌詞和音樂。歌者若把眼 放到歌詞和樂譜上，一定唱得不自然，也不會唱得傳神。背誦歌詞也有助於記憶音樂。當你對歌曲熟識透徹的話，就會加強你獻唱的信心，也幫助你容易表達歌曲的概念，到時你不會掛慮到怎樣發聲歌唱那一回事了。



世華2009年聖樂培訓- 溫州、黃山、棉蘭、吉隆坡、民都魯、詩巫、深圳、長洲- 陳小雲博士領導、

