



聲樂導論

如何發聲及保護聲線的技巧

日期：二零二一年九月十日

主講：蔡文慧

健康的歌唱方法

美聲唱法 (bel canto)

源於十七世紀的意大利。



以放鬆、自然、優美、柔和為基礎，防止聲嘶力竭的大喊大叫，有利於保護聲帶和延長演唱壽命。



聆聽：How great thou art
演唱者：The Priests



有以下三方面要素：

1. 氣息的支持

2. 音源

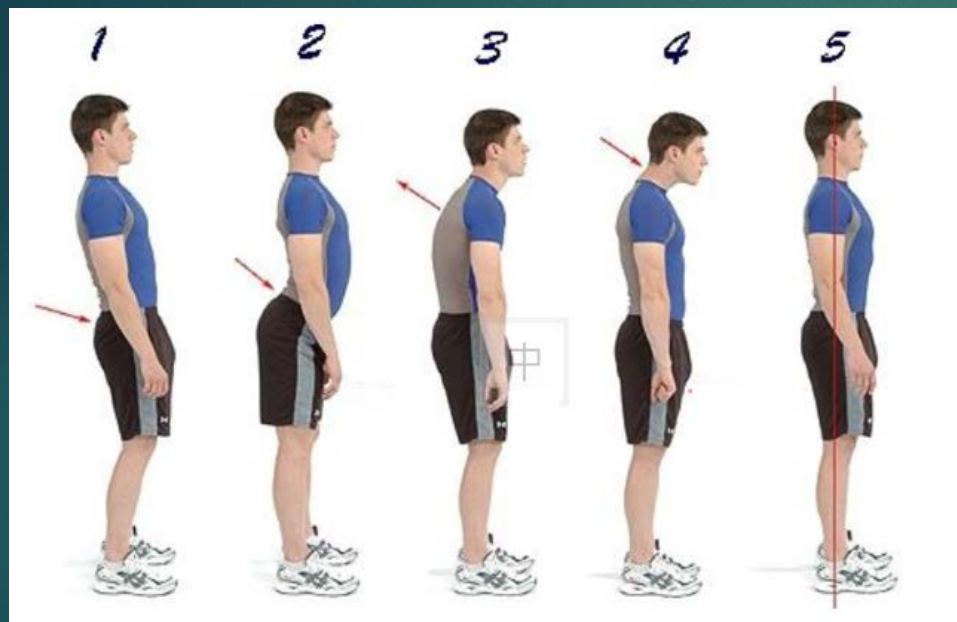
3. 共鳴

1. 氣息支持 (breath support) : 呼吸管理



- 正確的姿勢
- 胸腹式呼吸

正確的姿勢

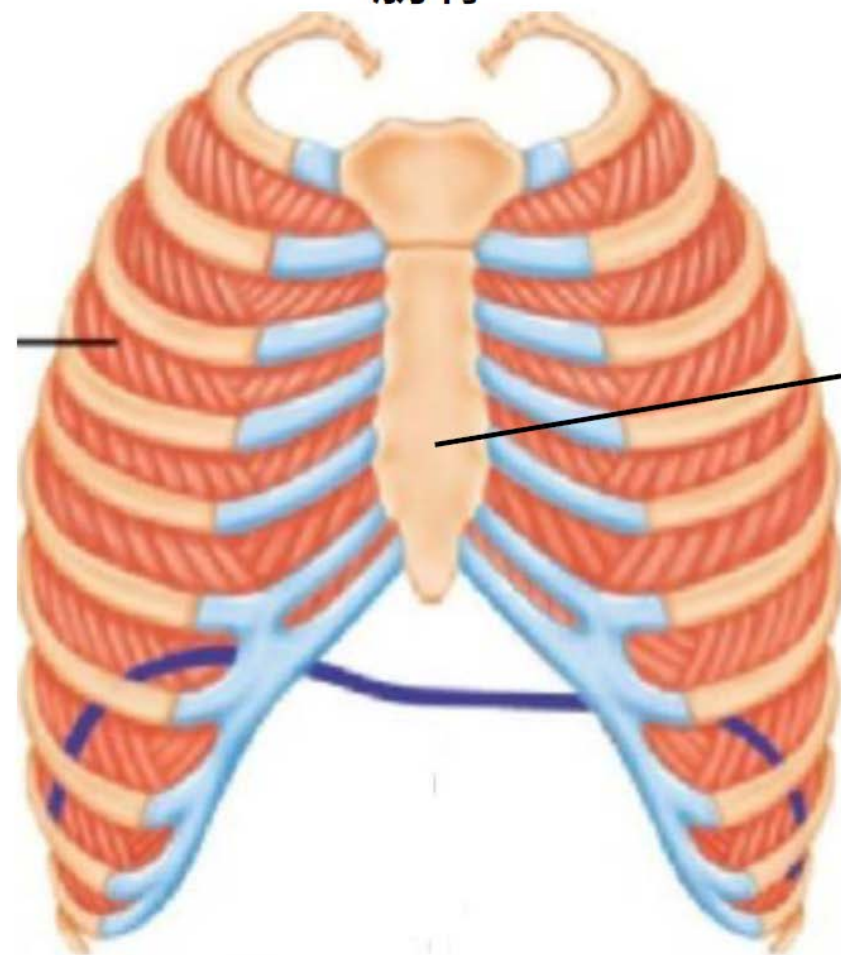


Hornydragon (2015)

- 兩腳距離如肩寬，不要鎖住膝蓋
- 微收小腹
- 胸骨向上 ➔
- 兩肩平放而略向後舒展
- 頭頂(crown) 在身體的最高點 ➔
- 耳垂在肩膀上使頭和身體調準成一直線

肋骨

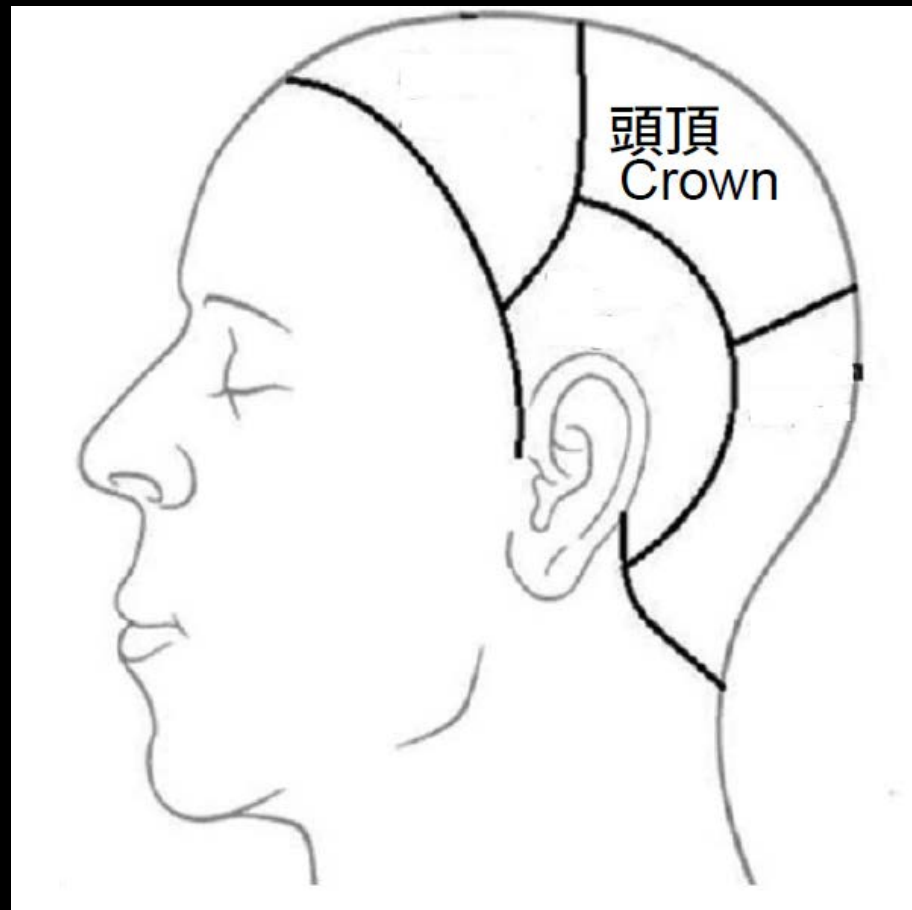
肋間肌

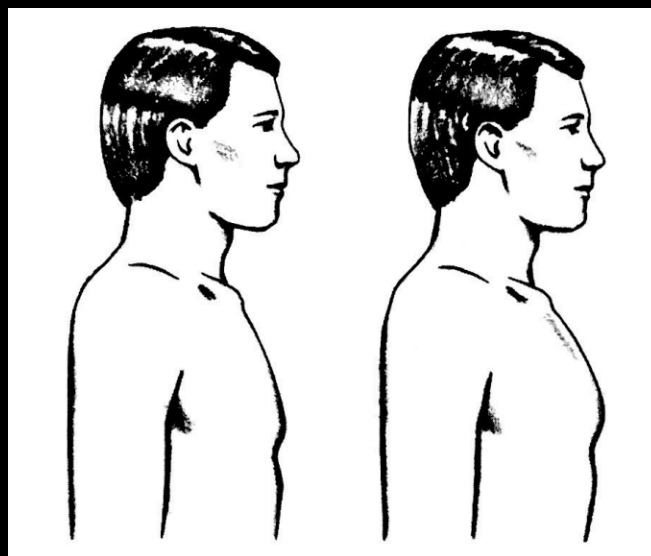
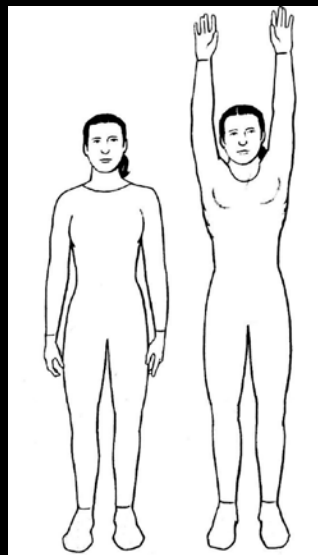
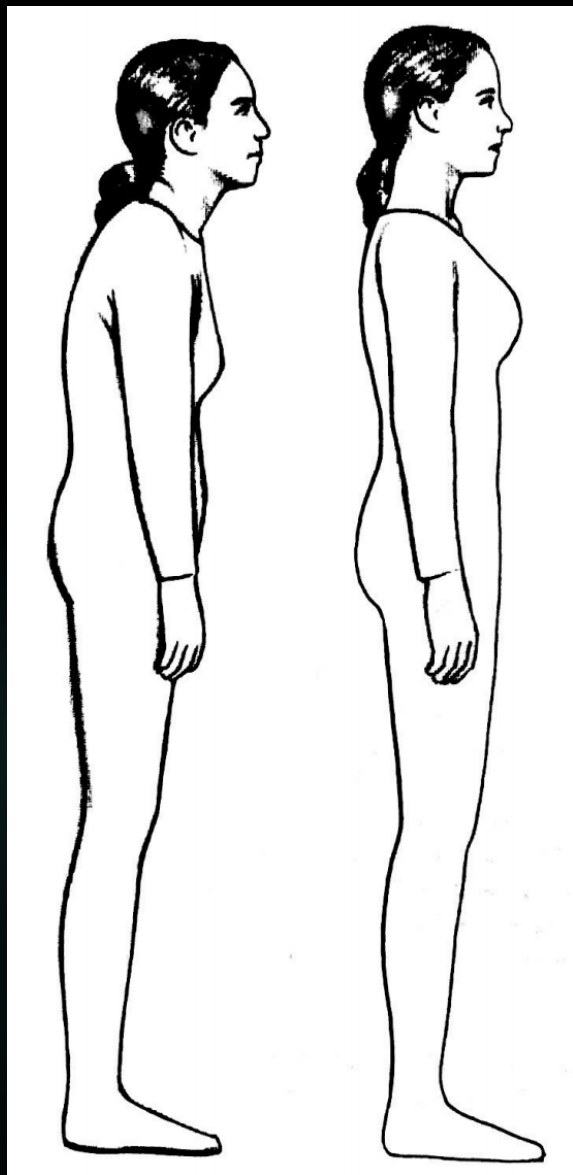


胸骨

頭頂(crown)

- 位於頭部的最高點





建立正確的 歌唱姿勢



Bickel (2017)

正確的歌唱姿勢

§ 只坐椅的前部份

§ 保持上半身的伸展

§ 腳的擺放如同站立，重心在腳（可以隨時站起而不向前傾）

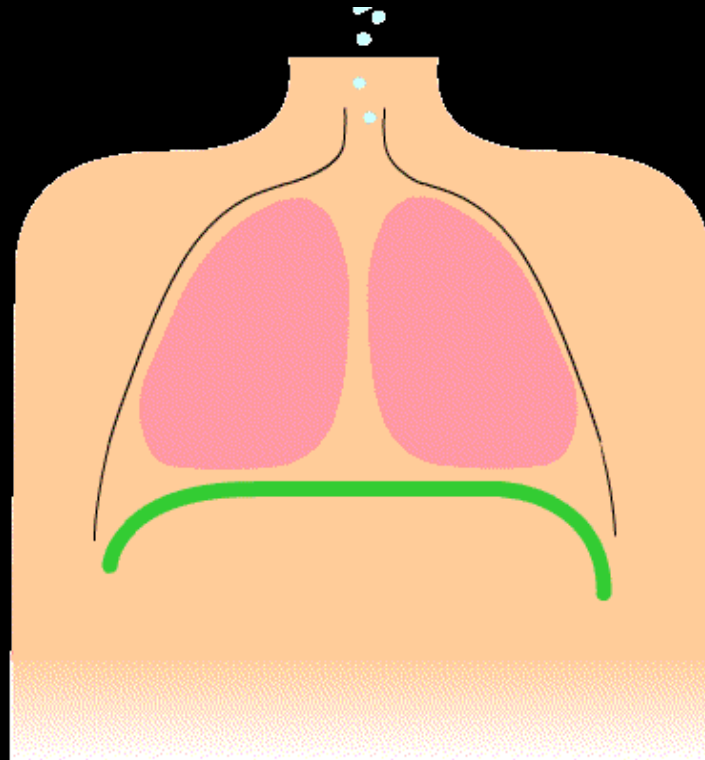
§ 樂譜下部對住胸骨下部，手臂自然下垂，或托著樂譜時能輕微伸展離開身體

§ 氣息能令胸骨保持提昇及肋骨擴張



Bickel (2017)

胸腹式呼吸（橫隔膜式呼吸）



By John Pierce - Own work, CC0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=4850963>

歌唱時胸腹式呼吸的感覺

吸氣時

- 胸骨向上
- 肋骨的下部向外擴張
- 腹部輕微向前擴張

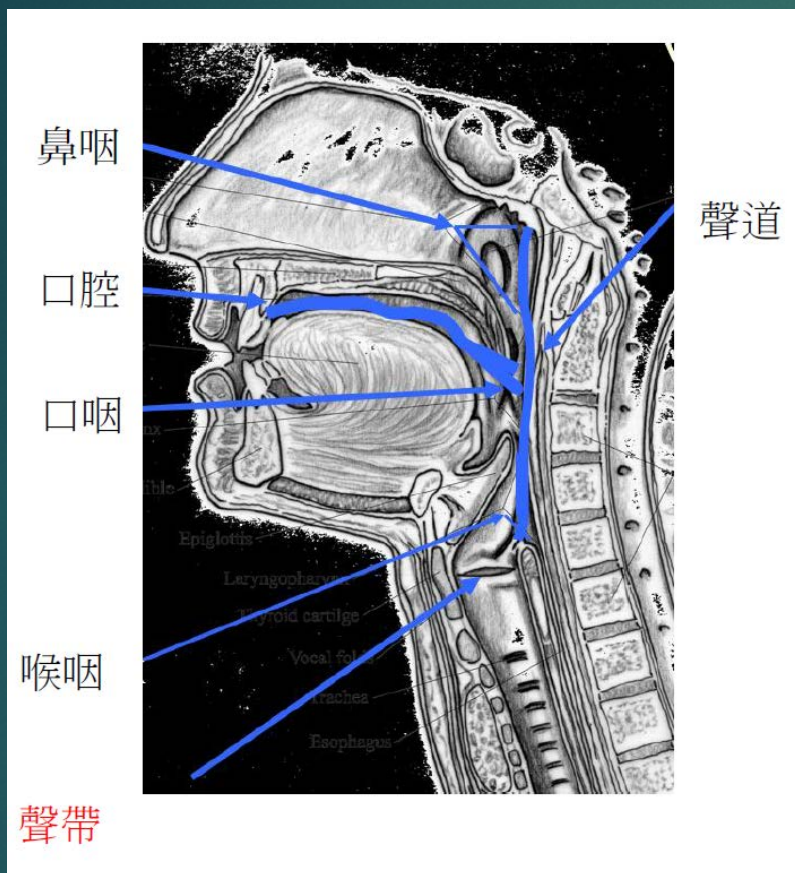
呼氣時

- 保持胸骨向上
- 保持肋骨向外擴張
- 下腹肌肉輕微向內收

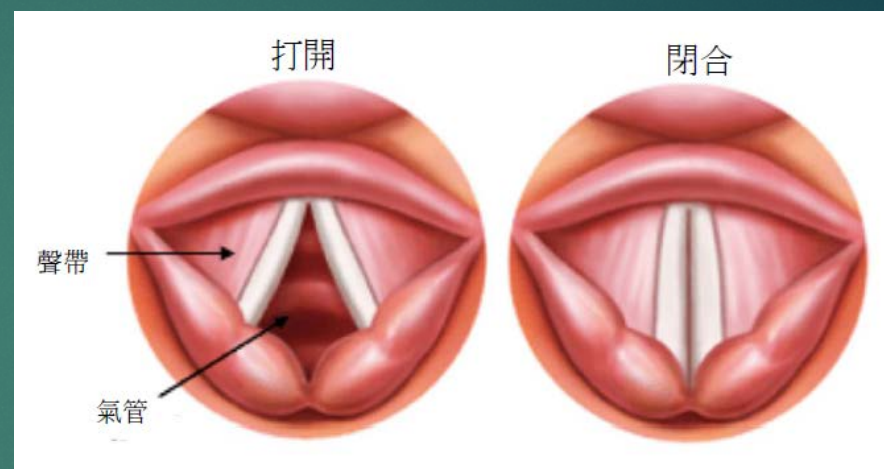
全程保持最佳姿勢

頸部，胸腔及肩膀完全沒有繃緊

2. 音源



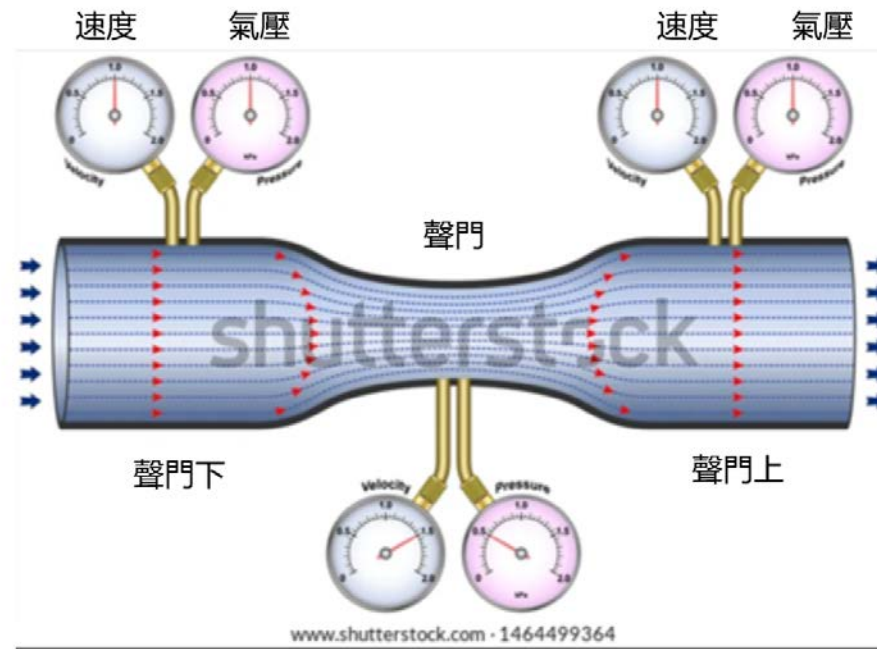
Bickel (2017)



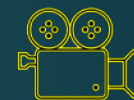
Vocal cord palsy (2019)

聲帶的活動

Kyrie eleison



The Bernoulli Principle 伯努利原理



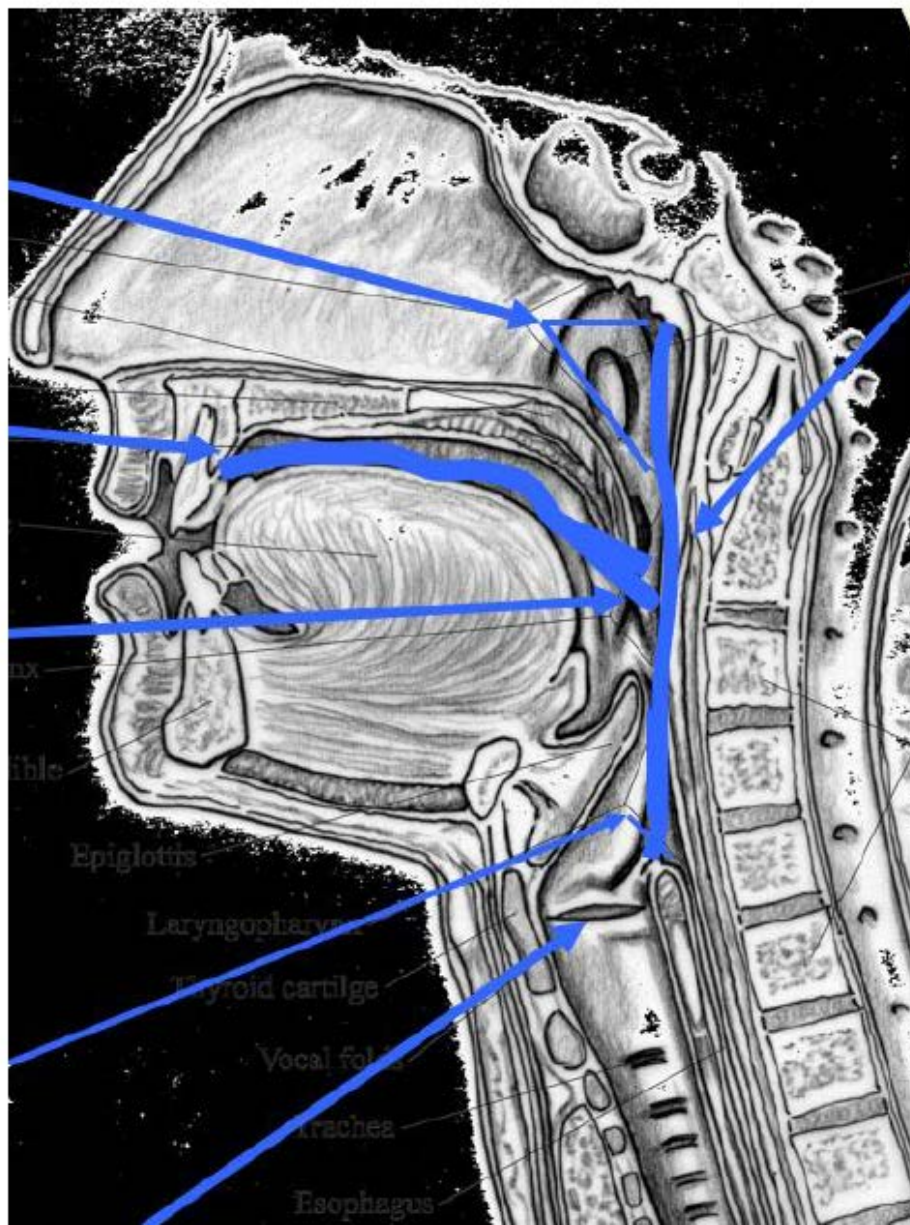
3. 共鳴腔

鼻咽

口腔

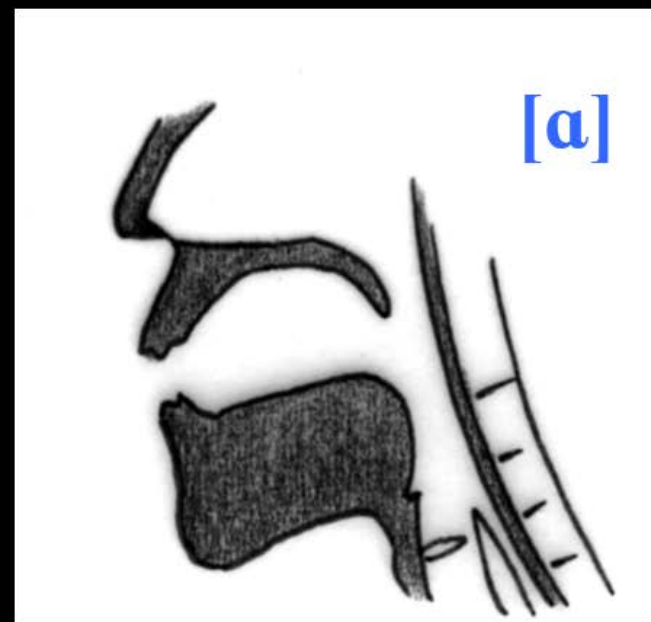
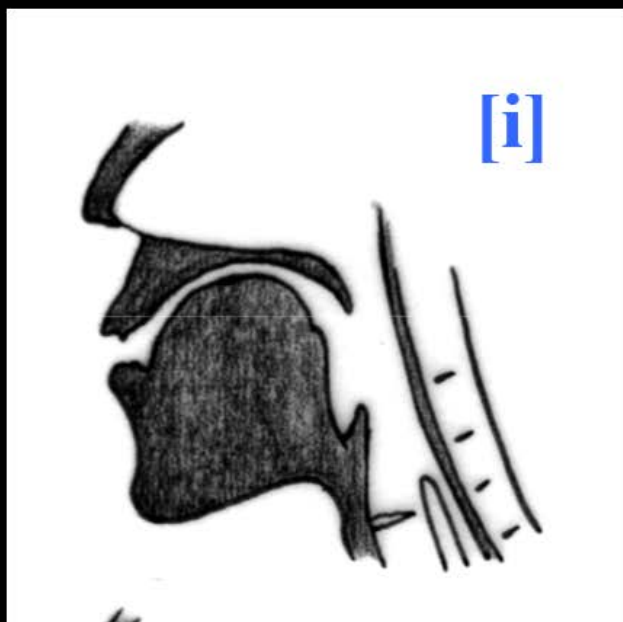
口咽

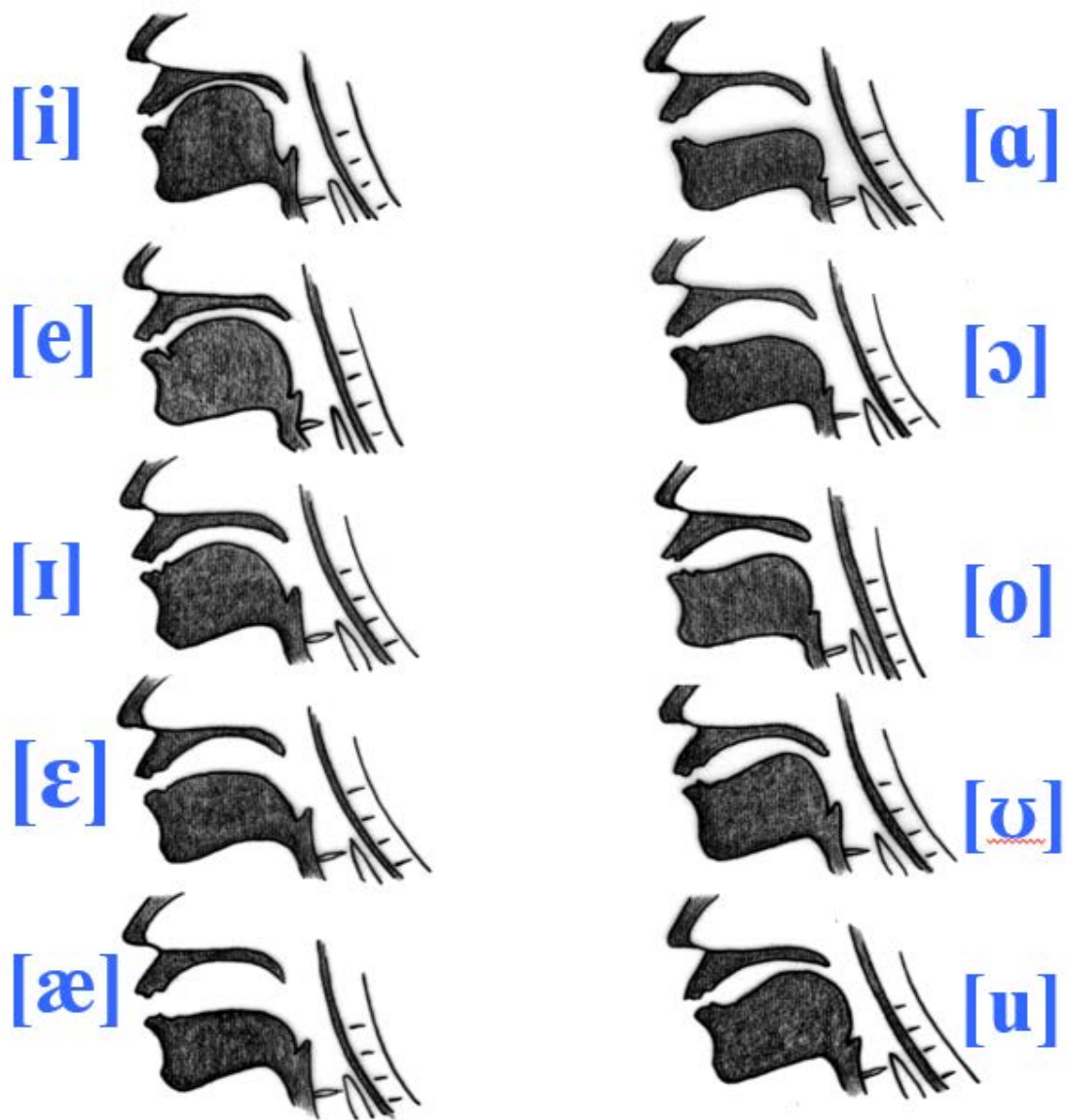
喉咽



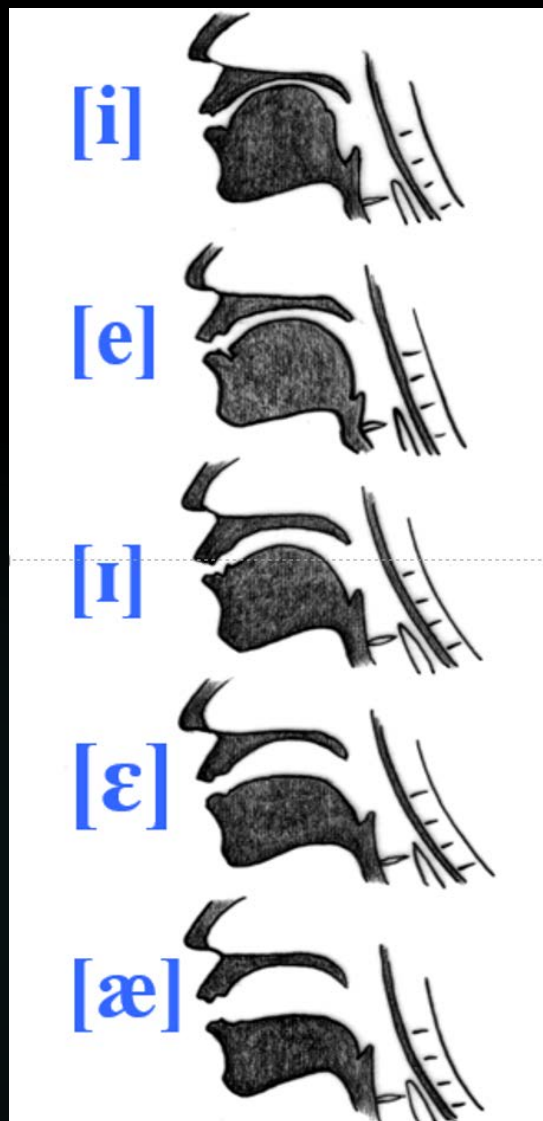
聲道

聲道的型狀 影響共鳴





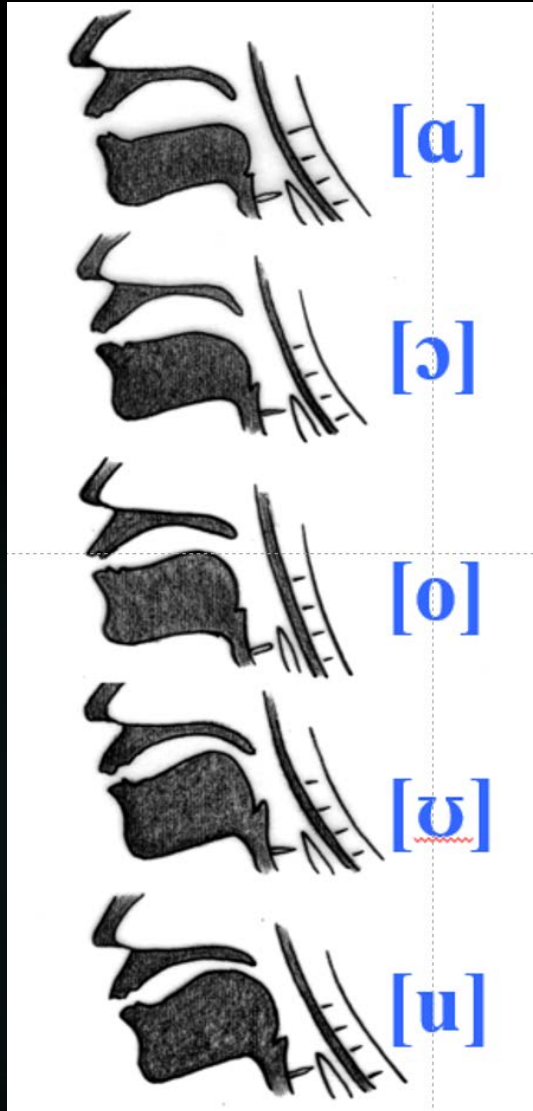
聲道型狀因應
各個不同母音
的變化



舌母音

- § 須保持下巴及舌頭放鬆
- § 留意舌的拱形由高至低

[i] [e] [ɪ] [ɛ] [æ]
(me may miss met mat)



唇母音

- § 須保持下巴及舌頭放鬆
- § 留意嘴形由大至小

[a] [ɔ] [o] [ʊ] [u]
(mop ought boat foot soon)

共鳴的特點

- 輕聲，聲音在氣之上
- 高位置，不論高低音
- 聲音鬆了出去，不在口部
- 舌及下巴放鬆
- 像打呵欠，喜悅的狀態
- 腹部稍為著力，口部不要著力



聆聽：Alleluia from *Exultate Jubilate* by Mozart (1756-1791)

演唱者：Arleen Auger (1939-1993)

吐字技巧

- ▶ 歌唱的基本語言發音
- ▶ 母音（元音）：a、e、i、o、u
- ▶ 歌詞例子： Ave verum Corpus（聖體頌）至真至聖，可敬聖體

母音	a	e	e	u	o	u
歌詞	A	ve	ve-	rum	Cor-	pus

- ▶ 發音：連貫、圓滑 (legato)

吐字技巧

- ▶ 子音：p、b、t、d、k、g、m、s、l、n、f、v等
- ▶ 唇、舌、齒等活動有力而不僵硬，放鬆牙齦
- ▶ 先練習母音連音，然後結合子音 ➡

音樂聆聽：莫札特：聖體頌

Ave Verum Corpus (1756-1791)

Mozart

- ▶ Ave, Ave Verum Corpus,
- ▶ Natum de Maria virgine;
- ▶ Vere passum immolatum
- ▶ In cruce pro homine
- ▶ Cuius latus perforatum
- ▶ Unda fluxit et sanguine
- ▶ Esto nobis praegustatum
- ▶ In mortis examine

- ▶ 至聖至真，可敬聖體，
- ▶ 生於童貞瑪利亞；
- ▶ 甘心受難，自作犧牲
- ▶ 在十字架上為世人
- ▶ 祂的肋膀被槍刺透
- ▶ 流出了水和血
- ▶ 願此聖體為我等預嚐（之天國盛宴）
- ▶ 於死亡的審判中



以廣東話詠唱禮儀聖樂

長母音	例子
a	沙 sa
e	些 se
i	是 si
o	所 so
œ	享 hoen
u	扶 fu
ü	書 sü

短母音	例子
a	心 sam
œ	率 soet
i	食 sik
o	屬 sok

雙母音	例子
ai	太 tai
ɐi	西 səi
au	筭 sau
ɐu	收 səu
ei	你 nei
ɛu	投 tɛu
ou	鬚 sou
ɔi	腮 səi
ui	灰 fui
iu	燒 siu
œv	衰 soev

歌詞誦讀練習

422

Andante maestoso

耶穌我信祢

F Buehler
(1760-1824)


1 耶 穌 我 信 祢，
2 耶 穌 我 我 恩 主，
3 耶 穌 我 可 憐 我，

耶 我 祢，
我 耶 耶 全 我 獻 望 祢，
耶 我 耶 全 我 寬 給 祢，
我 我 我 待 我，

耶 我 祢， 永
將 仁 我 慈 的 引 愛 生 祢， 盡
我 我 我 我 我 導 我 賜

遠 結 合 不 相 離
行 託 付 祢 手 裡
我 天 堂 享 福 樂

唱歌前要留意：

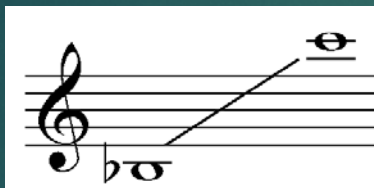
- 先注重音質而非音量
- 先想（準備）後唱，不要衝口而出
- 唱歌前先熱身 
- 持之以恆的練習

保護聲線

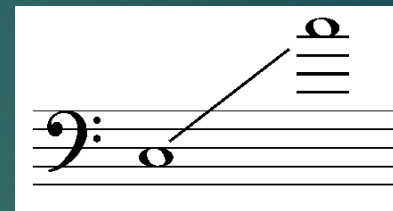
- 恆常保持良好姿勢，不要做低頭族
- 選擇合適的音域的歌曲 →
- 避免持續說太多話，喉嚨要多休息
- 避免心急或勞氣，經常激動、情緒刺激而引起尖叫或狂叫
- 減少刺激性及容易引至脫水的飲食
- 唱歌之前不要吃飽，吃飽之後兩小時內避免唱歌

音域

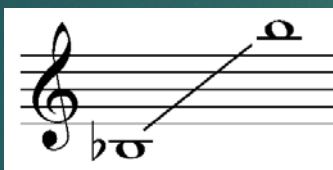
女高音



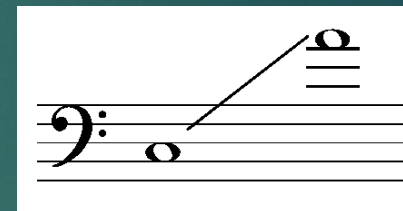
男高音



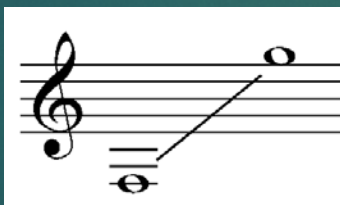
女中音



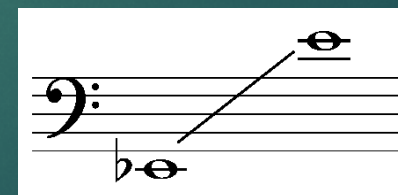
男中音



女低音



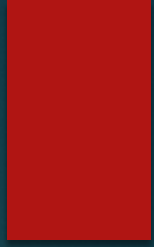
男低音



音樂修養

- 堅持準確性：拍子、節奏、音準、樂句、速度、風格等
- 留意各種音樂風格的演繹：聖樂、藝術歌曲、民歌、歌劇等
- 建立樂理知識、視唱練耳、鍵盤樂器等基礎
- 多聆聽質素好的演出或錄音

美聲唱法：氣之上的唱法



上主天主用地上的灰土形成了人，在他鼻孔內吹了一口生氣，人就成為了個有靈的生物。（創2：7）

參考資料

- ▶ Bickel, J. E. (2017) *Vocal Technique: A Physiological Approach*. 2nd edn. San Diego: Plural Publishing.
- ▶ Hornydragon (2015) [Online image]. Available at : <https://hornydragon.blogspot.com/2015/04/pose.html?m=1>
- ▶ Razos, N. () *Inspiration*. [Online image]. Available at: <https://www.evolvingosciences.com/Muscles%20on%20the%20respiratory%20system.html>
- ▶ Vocal cord palsy (2019) [Online image]. Available at: <https://www.childrens.health.qld.gov.au/fact-sheet-vocal-cord-palsy/>