



聲樂導論

如何發聲及保護聲線的技巧

日期：二零二四年九月十三日

主講：蔡文慧

說話和唱歌有什麼分別？

只為表達言語／為表達音樂

用氣短促／持續用氣

呼吸淺／呼吸深

口腔共鳴／咽腔共鳴

歌唱發聲有以下三方面要素：

1. 氣息的支持
2. 音源
3. 共鳴

1. 氣息支持 (breath support) : 呼吸管理



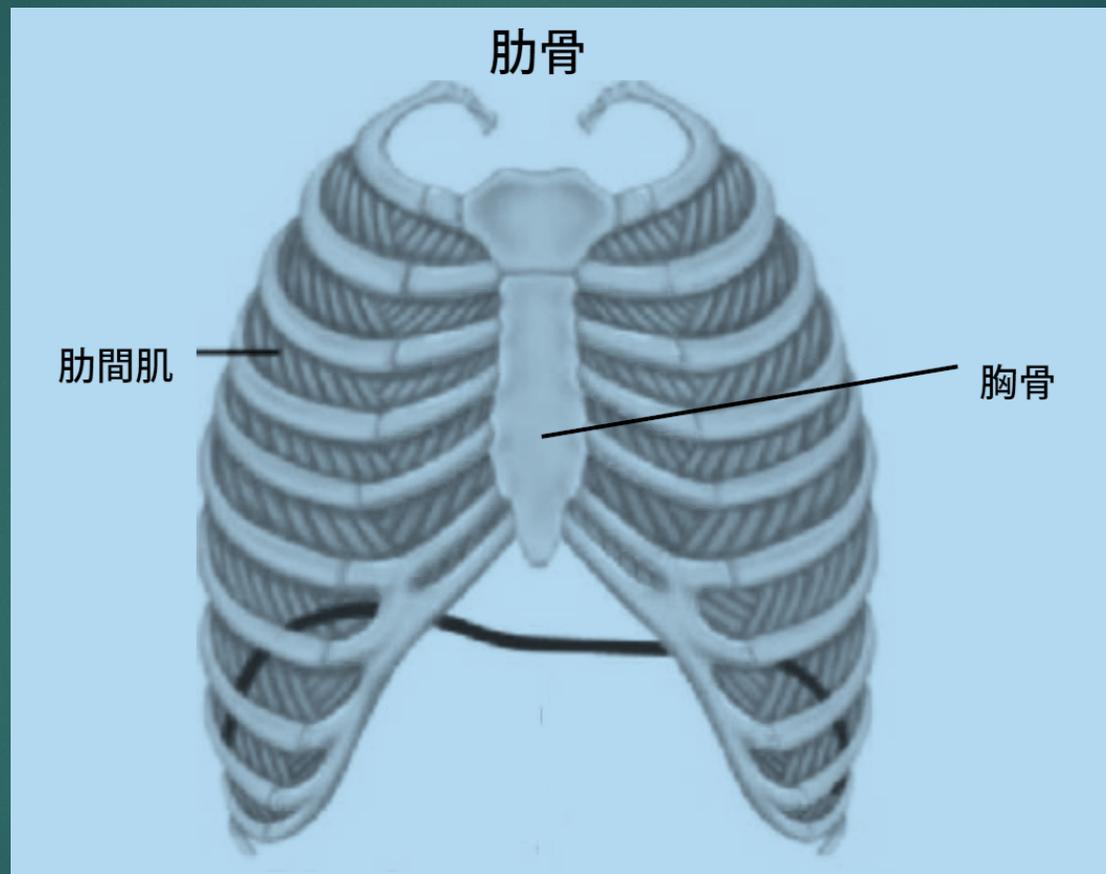
- 正確的姿勢
- 腹式呼吸

正確的姿勢



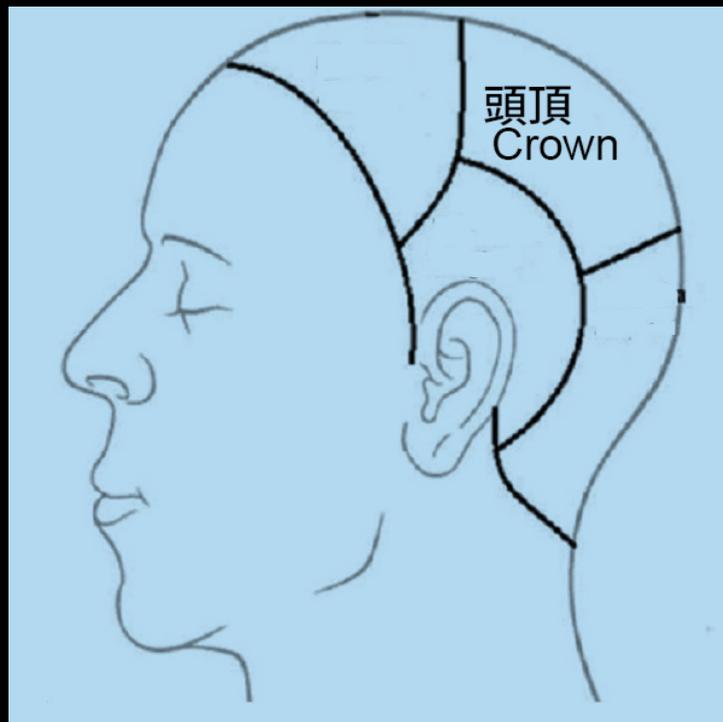
- 兩腳距離如肩寬，不要鎖住膝蓋
- 微收小腹
- 胸骨和肋骨整體向上提升 →
- 兩肩平放而略向後舒展
- 身體的最高點在頭頂(crown) →
- 讓頸鬆開 →
- 耳垂在肩膀上使頭和身體調準成一垂直線
- 收起下巴

胸腔



頭頂(crown)

- 位於頭部的最高點





頸



正確的唱歌姿勢

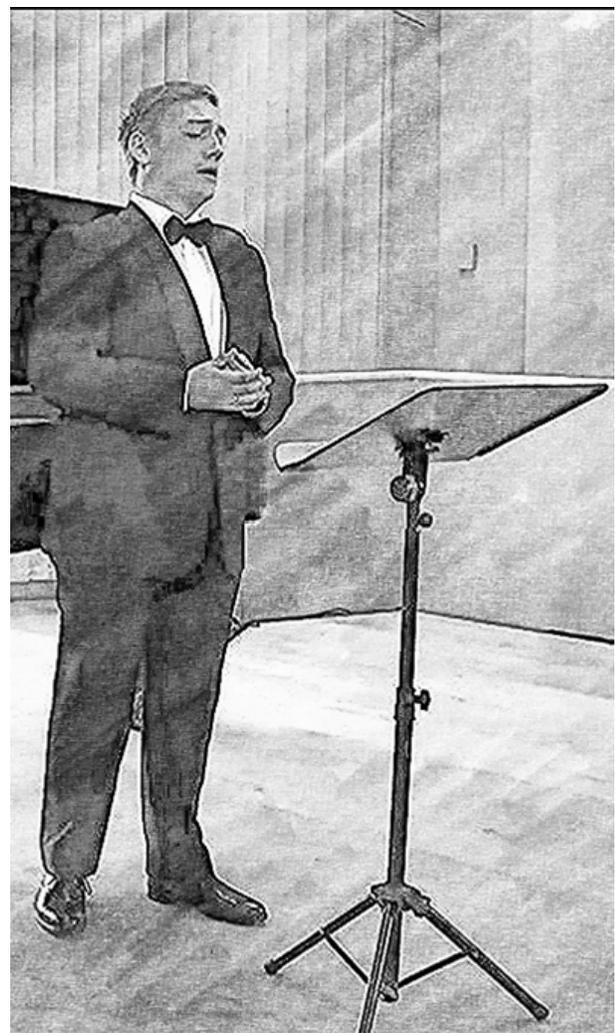
§ 只坐椅的前部份

§ 保持上半身的伸展，使氣息能令胸骨保持提昇及肋骨擴張

§ 腳的擺放如同站立，重心在腳（可以隨時站起而不向前傾）

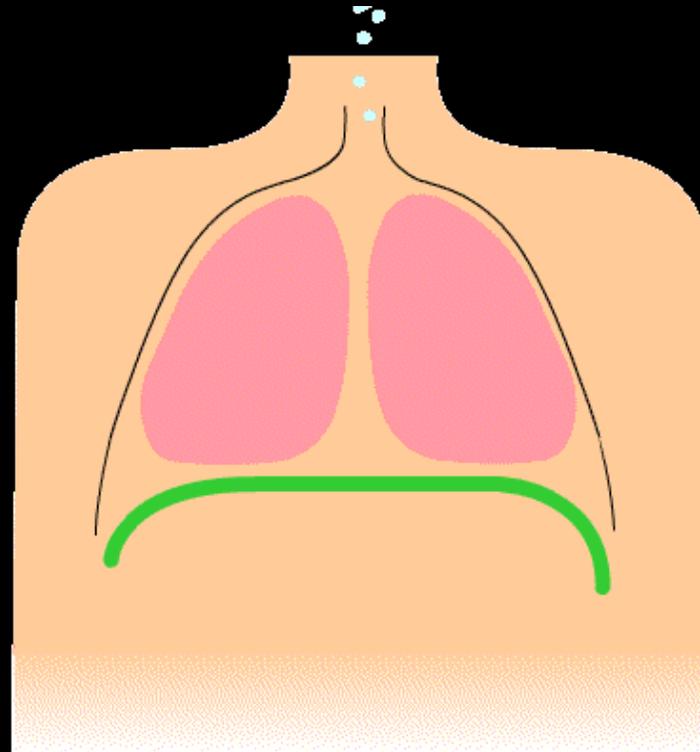
§ 樂譜下部對住胸骨下部，手臂自然下垂，或托著樂譜時能輕微伸展離開身體





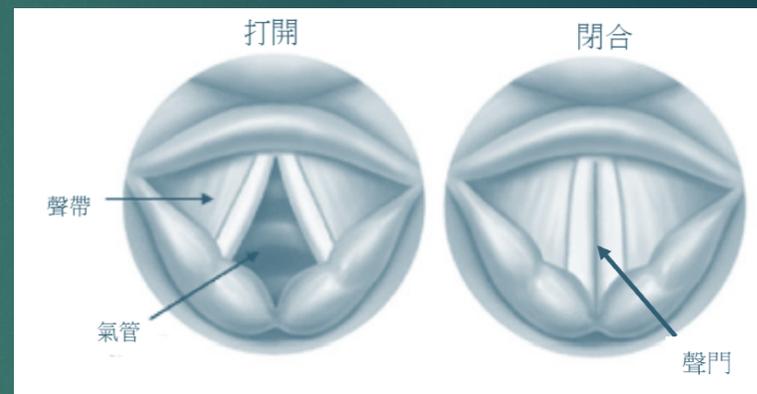
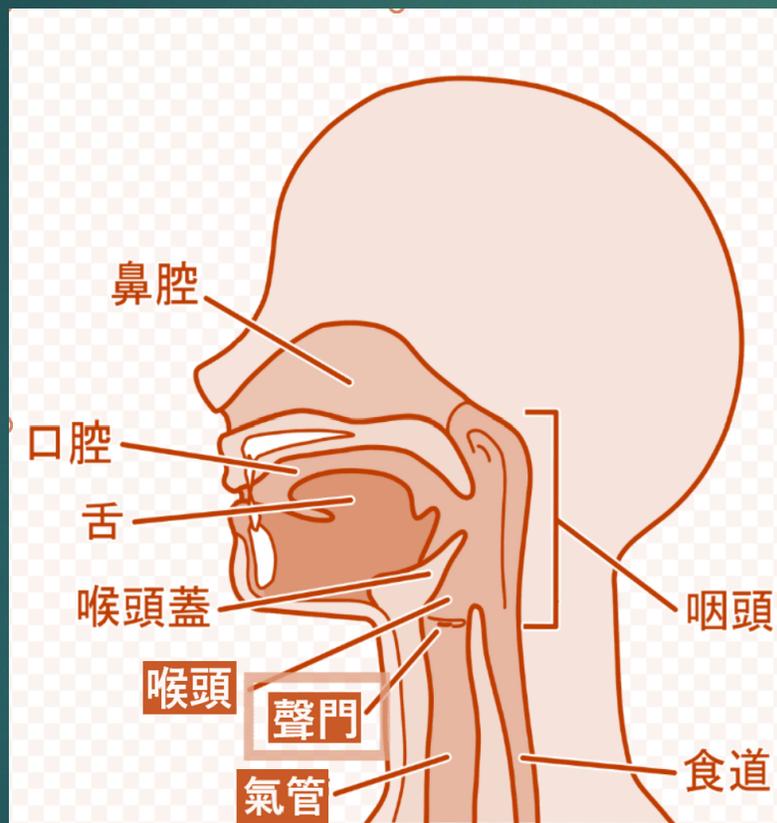
建立正確的 歌唱姿勢

腹式呼吸（橫隔膜式呼吸）

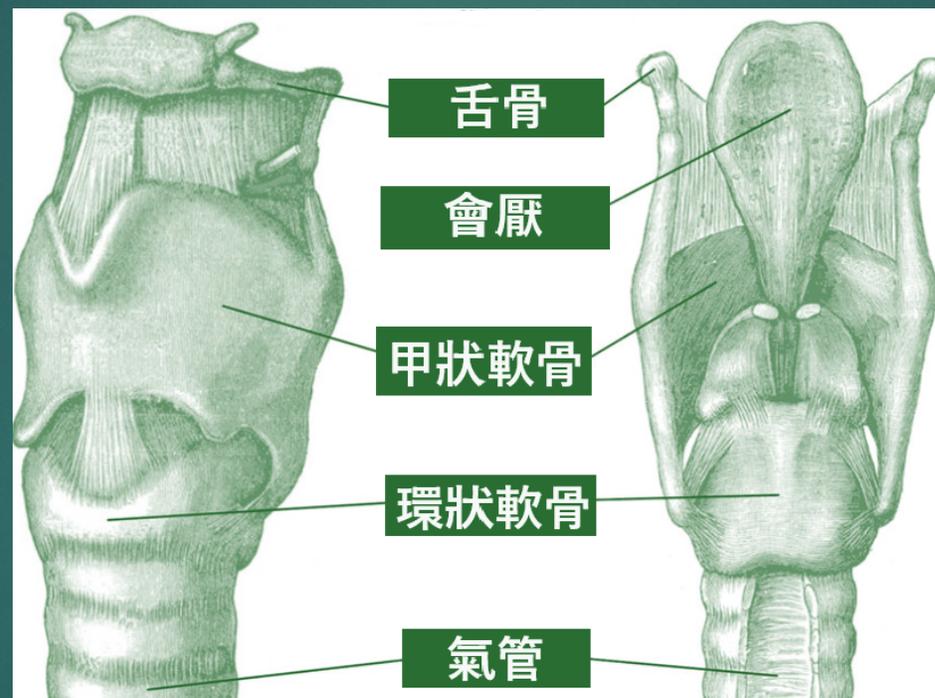


腹式呼吸練習

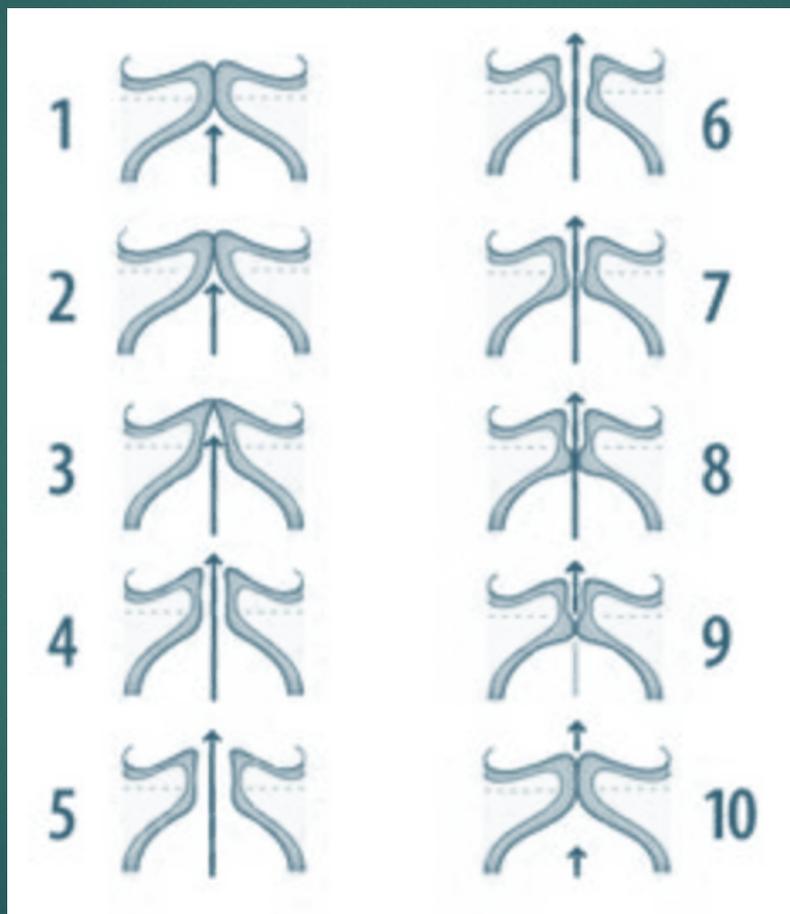
2. 音源



喉頭的結構和活動



聲門壓





3. 共鳴





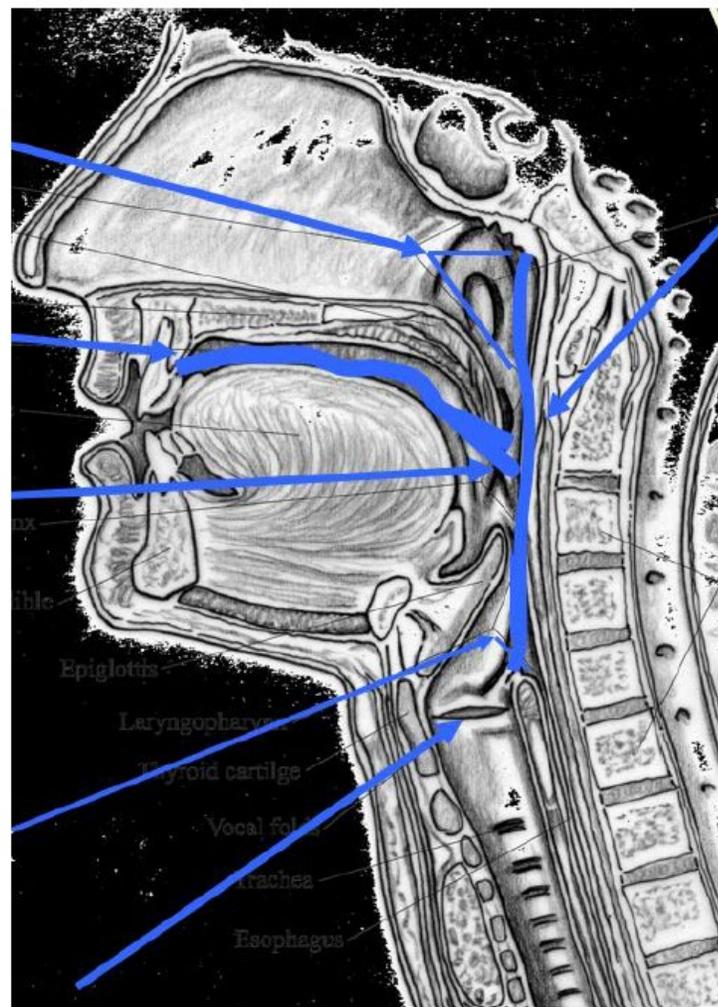
鼻咽

口腔

口咽

喉咽

聲帶



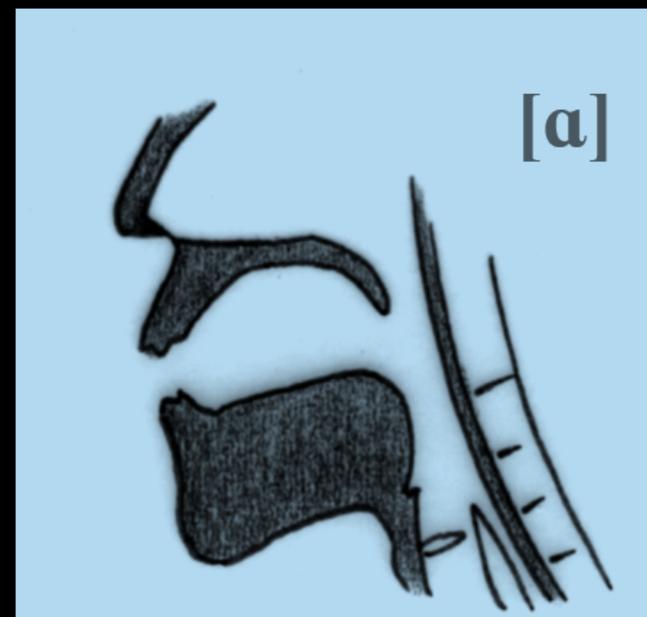
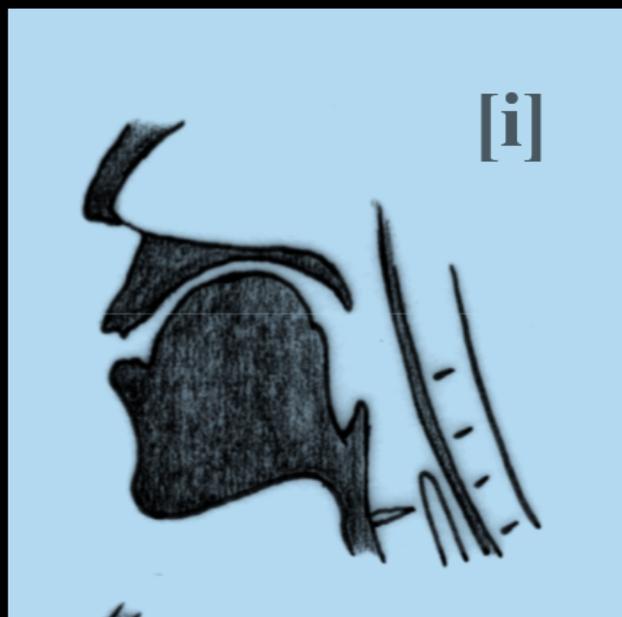
聲道

聲道

共鳴

音色

聲道的型狀與共鳴



共鳴的特點（歌者的形容）

- 開口像打呵欠，聞花
- 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

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

演唱者：Arleen Auger (1939-1993)



吐字技巧

- ▶ 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：v, f, b, p, k, g, s, z, l, n, m 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

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

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 hœn
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
œy	衰 soey

歌詞例子

422

Andante maestoso

耶穌我信祢

F Buehler
(1760-1824)

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

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

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

遠 行 我 結 託 天 合 付 堂 不 祢 享 相 手 福 離 裡 樂。

留意事項：

- 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

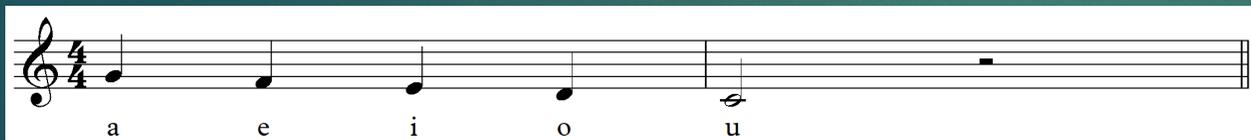
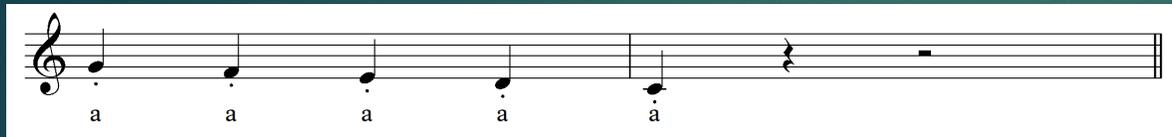


以下是一些合適伸展運動的建議

- ▶ 頭部滾動 head roll
- ▶ 肩部滾動 shoulder roll
- ▶ 布娃娃式伸展 rag doll
- ▶ 肋骨伸展 rib cage stretch



音階練習例子

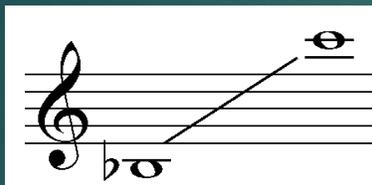


保護聲線

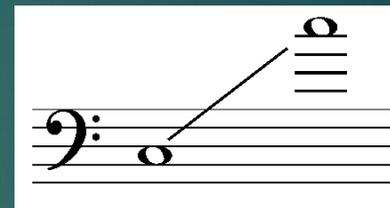
- 經常保持充足水分，避免聲帶因乾燥及呼吸道病毒繁殖而受損
- 減少刺激性及容易引至脫水的飲食
- 唱歌之前不要吃飽，吃飽之後兩小時內避免唱歌
- 慢慢說話
- 避免心急或勞氣，經常激動、情緒刺激而引起尖叫或狂叫
- 恆常保持良好姿勢，亦要避免做低頭族
- 放鬆肌肉，隨時注意放鬆頸部、肩部及胸部肌肉，多做伸展柔軟運動和腹式呼吸。
- 跑步、有氧舞蹈等全身運動
- 選擇合適的音域的歌曲 ↪
- 預先準備充足

音域

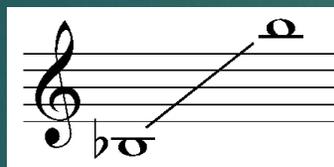
女高音



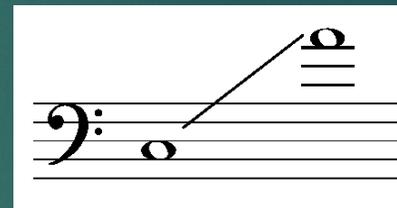
男高音



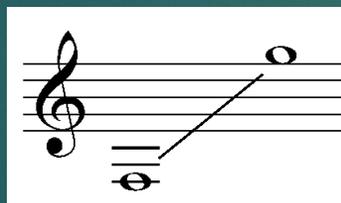
女中音



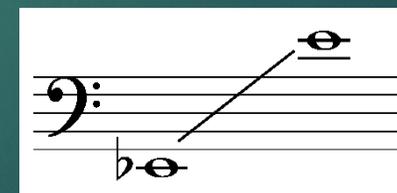
男中音



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



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

- ▶ Bethea Medical Media (2014) [Video]. Available at:
[\(28\) How the Larynx Produces Sound - YouTube](#)
- ▶ Bickel, J. E. (2017) *Vocal Technique: A Physiological Approach*. 2nd edn. San Diego: Plural Publishing.
- ▶ Brown, W. E. (1957) *Vocal Wisdom: Maxims of Giovanni Battista Lamperti*. USA: Taplinger Publishing Co., Inc.
- ▶ Miller, Richard (2004) *Solution for Singers*. New York: Oxford University Press, Inc.
- ▶ 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/>
- ▶ 徐孟東（譯）（1994）。《放聲高歌－聲樂唱法入門》（原作者：Esther Salaman）。台灣：世界文物出版社。（原作出版年：1989）