

我的退休生活 「徜徉於天地之間」

◎文 / 生理所退休教授 陳洵瑛



我雖不是敝單位最資深、年長的教師，卻是最早退休的一員。主要原因是想在個人生涯的後半段做些不一樣的事，並讓位給年輕人。因此退休前三年便開始規畫我的退休生涯；不再收研究生，執行研究計畫至退休為止，並於退休前一年學習網誌、加入合唱團、尋找志工團體等。掐指一算，退休已四年多，回顧這段無業的期間到底做了些什麼，美其名曰「徜徉於天地之間」（請參考我的部落格 <http://skyandland-grace.blogspot.tw/>），講白些就是老伴戲稱的「吃喝玩樂」。

退休初期花了不少時間整理相片 (http://skyandland-grace.blogspot.tw/2009/10/blog-post_08.html)，

一面回顧過往，一面思考如何度過熟年（或晚年）。喜愛音樂及合唱的我在退休前參加合唱團 (http://skyandland-grace.blogspot.tw/2009/10/blog-post_16.html)，挑選的要件是白天練唱、離家近，且須有一定的水準，如此才能持之以恆，盡情享受和聲之美。此外也加入一些志工團體 (http://skyandland-grace.blogspot.tw/2009/10/blog-post_28.html)，除了伴讀或課業輔導之外，也參與濕地保護的工作。擔任志工讓我體會「施比受更快樂」，並認識一群好朋友（大多是退休老師），也從象牙塔中走出來，了解社會的多面向。這些是「樂」（音樂和快樂）的部份。



既然賦閒在家，便認份地當個專職的家庭主婦。除了偶爾到外面打打牙祭外，大部分的時候在家洗手作羹湯。在食安問題嚴重的氛圍下，自己採購食材，做簡單的家常菜，既衛生又安心，解決「吃喝」的需求。若旅遊在外，則必打聽當地美食，為行程加分。

個人一直認為「玩」是促進身心健康的不二法門，尤其是親近大自然的玩法，不僅能鍛鍊體魄，還能怡情養性，所以退休後有機會就趴趴走。喜愛自然生態的我們出門必備的裝備有望遠鏡及相機，其他行李則以輕便為原則。平日走路或以單車代步，旅遊時亦若是。貪玩的我出遊前必上網查資料規劃行程或選擇適當的旅行

團，旅遊回來後寫遊記、貼相簿，讓親友跟著我神遊一番，老伴因此羨慕我玩一趟卻前後共享三回。除了國內，足跡也遍及歐、美、亞、非及大洋洲。隨著歲月流逝，體力漸退，旅遊點的考量也逐漸捨遠求近。日本因為交通方便、治安良好，是最適合自助旅遊的鄰邦，可惜語言不通。人云「活到老，學到老」，為此去學日文，也打發一些時間。

這些活動讓我退休生涯依舊忙碌，且能保持身心健康及好氣色，自認是個明智的選擇呢！若您已屆退休年齡，建議在工作之暇能培養一些興趣，並做好退休生涯規畫，未來必有精采的熟年生活，千萬別無所事事，讓自己凋零得太快唷！

我想把歌唱好

◎文 / 許明隆



退休後與內人在黃南海老師工作室，學美聲唱法

我從小對音樂就有很強烈的感受，雖然從小沒有學琴的環境，但從聽鄧麗君的歌，八點檔連續劇主題曲，李察克萊德蒙的鋼琴演奏，都會有內心的悸動，而常會自己想要把音樂彈出來，唱出來。經過多年的自己抓音寫譜彈奏，及電子琴隨時代的演進，已經可以很輕易把任何一首聽到的音樂或歌曲，用電子琴表現出來。但是對歌唱則始終沒有足夠的 talent 及管道，去發展出較有條理的學習技巧。我參加過合唱詩班團契，也能看譜視唱得不錯，但一旦要像歌手自彈自唱得自在，卻又常覺得音唱不上去，氣接不好。這個想把歌唱好的夢想，在我喜歡的皮膚科看病教學正經工作中卻附帶的被綁入教學評鑑升等的惡質環境下，只好壓在心裡，沒法努力去完成，直到幾年前要退休的前半年，內人去黃南海老師的合唱團學唱歌，還有卡拉 OK 的教唱，我就想到去參加可

能圓了我一直以來的夢。經過將近三年與內人一起在黃老師的教導下，總算讓我對音樂的領域又跨出了一大步，視野更寬擴，了解歌唱的本質，體會聲樂的美聲唱法與流行音樂的著重點的不同，得到很多的心得與體會。藉這篇文章與同仁分享。

『我想把歌唱好』—我想很多人可能都有這樣的期望，可是沒有方法也不知道如何才能達到這個目的。我們教會也曾辦了一個這樣的講習，參加的人也蠻踴躍的，主講者是大學音樂系講師，她從瞭解身體構造，聲音如何發出來，共鳴腔，氣的練習，肌肉放鬆，暖身，聲音的保養，曲子的練習，讀譜，欣賞別人演唱等，做一個完整的介紹。當然，一次原則性概念性的講習並不能真正提升參加者的唱歌能力，因為這些內容都需要很用心，並且有好的指導者一對一的教學矯正，才可能真

正大幅進步的。不過，我想教會的會友來參加這樣的講習是適當的，因為教會內的聖歌隊，要獻詩，合唱（尤其四部合唱），要把這種場合的歌唱好，所需要的技巧正好是所謂聲樂為主的美聲技巧。

但若一般人看到這樣的講習，很想來參加，想從中學到一些技巧，讓自己在流行歌曲或卡拉 OK 的演唱表現好一點的話，可能不會達到你的目的，這可不是因為一次的講習不夠，而是因為這兩種唱歌的表現要求是不同的。聲樂的美聲唱法要求的是聲音的渾厚、亮度、圓潤、穿透力、共鳴、音的精準，聽起來很舒服。它感動人的地方是很美的聲音音質（音色），但歌詞的意境常不清楚，歌手的表情，舞台效果都不是它的訴求。而流行歌曲的訴求則是比較多方面的，如歌曲的特色呈現，雄壯、委婉、哀怨、俏皮等，節奏型態等，另外樂器的特色，及歌詞的內容，歌手的音質，包含轉音、鼻音、咬字、氣音的呈現，歌手的外型，舞台呈現，肢體語言等。感動人的是整體的感覺，音色只是一小部分而已。美聲唱法是有方法可循序漸進的學習的，但流行音樂的表現，老實講，天賦佔大部分，後天的學習不是不能，而是因範圍太大，幾乎沒有人能全方位的教學，而真正要把流行歌唱好（正確的說應該是把流行歌表現好），應該先找出自己哪方面有特色，找到適合類型的歌曲來唱，來表現，才能達到較好的效果。

我們常有個問題，聲樂家擁有那麼

好的唱歌技巧，那麼來唱流行歌不是綽綽有餘嗎？其實不然，美聲唱法專注在漂亮聲音的呈現，但並沒有像流行歌含歌詞很多意境的不同表現，因此無法表現出哀怨、淒楚、荒涼、許多情緒的感受，美聲唱法為了維持聲音的美，雖然也有大小強弱的表現，但不會把流行歌曲像講話般的方式，或配合的獨白用進來，所以呈現不能那麼寬廣。一個極端的例子就是多年前世界知名的聲樂家 Domingo 來台表演，曾與江蕙同台唱雨夜花（<http://www.youtube.com/watch?v=7r63iW2nscQ>），你若聽過，一定覺得江蕙唱的哀怨感受特別扣人心弦，Domingo 聲音很漂亮高亢，但中文不是他的母語，咬字不夠道地，感覺就沒那麼對味，另兩位女高音用聲樂的美聲唱法，雖然聲音音質渾厚，但唱出來的則是完全沒有哀怨的意境感覺。這是最經典的比較呈現，讓我們瞭解各自的擅長特點。另外，大家也要注意江蕙唱歌的時候哀怨的表情，對照的聲樂家沒有表情的唱法是有不一樣的效果的。

一般流行歌手，很多都是從小就哼哼唱唱，音色及發聲的掌握先天就很好，後來漸漸往這條路上走，當然一定也下過苦功練習（大部分是練表情，咬字，台風，麥克風使用，肢體舞台呈現等等），但整體來講，天賦可能要佔大部分。很多歌手雖然看不懂五線譜，也不懂樂器，但天生一聽到歌曲，對音高的掌握，旋律的轉折，能模仿呈現的非常好，這是一般人所沒有的。



參與 100 年台灣歌謠史演唱會（台南市立文化中心假日廣場）
（唱—一隻鳥仔啾啾—該首歌只有三個音—Do，Me，La—這是很單純的美聲唱法入門歌曲）

我在聲樂家黃南海老師那裡學習美聲唱法三年，學到很多發音的正確觀念，也學到要唱到高音時的真假音比重漸漸的改變，讓聽的人聽不出什麼時候變成假音的唱法。聲音音質在不同音高及咬字情況下的維持，還要能盡量有頭腔共鳴的亮度，喉部肌肉的放鬆，腹部肌肉的張力維持，在在都需要專家的教導幫忙，才能瞭解並進入其堂奧。可是這些歌唱技巧要表現到流行歌曲，老實講可能某些歌曲還可以，但絕大多數的流行歌曲唱法是不能完全用美聲唱法來唱的，流行歌曲需要的是歌詞意境，個人特色，臉部肢體表情的呈現，這些領域都需要全新的學習雕琢。

聲樂的美聲唱法，是一門很明確的學問，可找到有專業的人教，方法也是發展得很成熟，所有音樂系的聲樂學習，學院派的老師都是這種教法，任何人都可以學，只要努力都可以學得不錯。這裡面主要的技巧就是美聲發聲技巧。這種發聲法



台灣歌謠史演唱會場與黃老師合影

因發聲法一致，包括共鳴，亮度等都很接近，因此符合合唱的特色需求，尤其教會中的聖樂合唱。因為合唱不能有個人太突兀的聲音，合唱就是要和諧，大家音色越接近越好，所以美聲唱法的共同共鳴方式，造成很接近的音色是符合合唱的目的與效果的。但是這也顯露出美聲唱法的不足，就是沒有個別的特色。大家不是都覺得所有聲樂家聲音都很漂亮優美，但都好像是同一個模子做出來的。聽聲樂演唱會，聽到第三首大概就會覺得無聊，想要打瞌睡，因為只聽音色沒聽到歌詞，沒有意境，沒有舞台效果，是無法像流行歌演唱會高潮疊起的。會去聽聲樂演唱會的，通常是學過或正在學習聲樂的人，他們聽的是如何能在很高音的情況下還能保持聲音的渾厚，線條的一致等。一般人要在聲樂的演唱會得到的娛樂效果可能很少，除非他學過聲樂美聲的技巧，會欣賞，不然沒有歌詞意境，沒有舞台呈現，沒有個人

特色的聲樂演唱會是沒辦法吸引一般民眾的。這也就是一般所說的曲高和寡的現實。

有本書叫做“我想把歌唱好——一本沒有五線譜的歌唱書”（曹之懿／蔡宛凌著），從2009年出版現在已經六刷，表示很多人有這個期待，因此很暢銷。作者裡面一位是學聲樂的女高音，另一位則是樂團出身並有教唱的背景，組合起來基本上是要教流行歌曲的表現方法，但發聲技巧則倚重聲樂的要領，想要融合這兩個的特點，想法動機是正確，只是要表現流行歌曲的範圍很大，不可能有一種方法按部就班學，就可以什麼都學好。你想每個歌手都有他的特色的歌，他就是某種歌唱得很好，別人就是比不上。很多歌手靠一首歌走紅，也不是沒道理，因為那個味道對了，別人唱就是比不上他。另外，即使唱將型的歌手，能唱紅很多歌，也不一定能唱別的歌手的歌，例如江蕙來唱張雨生的歌一定無法呈現得很好。

很多人喜歡在卡拉OK唱歌，但不太用耳朵，有了伴唱機的背景音樂，自己的聲音時大時小沒法控制，音色變來變去，節拍有時荒腔走板，都不自覺，唱的人自己很high，但不知道聽歌人的痛苦。所以若真有夢想把歌唱好，只是到卡拉OK唱是沒辦法達到目的的。若要學得更好的發聲技巧，找到好的聲樂老師可讓你學到圓潤亮麗的發聲方式，把藝術歌曲唱得不錯。但若真的想往流行歌發展，那又是另外一回事。你要看看個人天賦，特色，

適合唱什麼歌來表現，也不要以為一本書，一個講習能讓你進步多少。這個領域，很多人有迷思、期待、挫折、夢想。但你可以看到藝術歌曲市場小，門票常用贈的，能在市場上大賺大賣的微乎其微，而流行歌手的演唱會門票貴得嚇人卻被秒殺。可是有多少學院派的聲樂專家能跨到流行歌界出頭的？他們難道不想更出名更獲利嗎？其實沒這麼容易的哩！大家可以看看，大部分流行歌手都是沒有正統的音樂背景，而且出道過程，也有老師教他們各種技巧（如發聲、咬字、台風等等），若這些都是容易學習掌握的，那這些指導老師自己出來當歌手不就好了，你若注意到這些，你就可以瞭解天賦的重要。

下次再看到—我想把歌唱好的演講，請搞清楚是要唱那種歌，才不會又覺得失望了。

Take home message — 不同歌的唱法雖著重不同，但要唱得好的一個重要的共同特色是，唱出來歌聲的線條共鳴要一致，轉折時要能平滑，再來講求圓潤，大小聲，亮度等。這在一般人是要刻意去學習才能唱得好的，聲樂的美聲唱法就是在雕琢這些技巧。但流行樂的唱得好的歌手很多是先天聲音共鳴或發聲方式就很符合這個特色，再去發展個人的特色才能成功成名的。