

談合唱比賽的要點與訓練

孫清吉

前言：合唱是人類歷經數千年歌唱所累積的表演藝術，人們在生活中可以用與生俱來的嗓音，來表達或抒發內心喜樂、悲傷或祈求的情感，在音樂教育上可以達到體、群、美的教育目標。其獨特的地位，是全民接近音樂領域最直接，最大眾化的音樂表演活動。在此把逾半個世紀的教學心得與同好分享。歌唱是一門技術性和實踐性的綜合學科，每位歌者必須通過科學發聲法的技巧訓練，和不斷的演唱經驗來逐步達成。內容包括：熱身活動、唱歌的姿勢、呼吸訓練、氣息穩定與支持、發聲位置、唱腔等要求。歌唱無國界，也與人類生活息息相關，是人們用以抒發情感最自然而普遍的形式，也是所有音樂表演形式中，最古老、最美妙、最富親和力和感染力的一種藝術，其特點是語言結合了音樂，使兩者產生了相互依存的緊密關係，歌者再藉著各種不同組合的樂音，通過時間的流動，將語言（歌詞）直接訴之於聽眾，來表達人類的思想感情和敘述事物。藉著歌唱不僅拉近人與人之間的距離，也可以促進國際文化交流。唱歌的好處很多：1.它是一種呼吸與發聲的內功訓練，可以調整人體的脈搏、心律，強化心肺功能，擴大肺活量。發聲時，全身會自然產生共振的效果關係，對身體內臟有一定的按摩作用，這種內部的循環按摩，是任何一項運動都難予取代的。2.減肥效果，歌唱時會燃燒人體的中性脂肪，唱一首歌大約會消耗 20 卡路里（Calorie）熱量。3.增強人體免疫系統，唱歌時身體會分泌 A 蛋白，包圍癌細胞，以及增加扮演腦部重要神經傳遞物作用的有機化合物—多巴胺（Dopamine），它是一種腦內分泌物或神經元藥物（neuron drugs），可傳遞快樂、興奮情緒的功能，避免罹患常見的帕金森氏症（Parkinson's Disease）。4.可以減緩老人失智、阿茲海默症（Alzheimer's disease）。5.促進人體的新陳代謝，舒發情感、陶冶性情，平衡副交感神經，增進身心靈健康與自信心。唱歌會讓人快樂，快樂的人多健康，健康讓人更長壽。所以生活中如果能多唱歌，自然會使人生更有色彩。

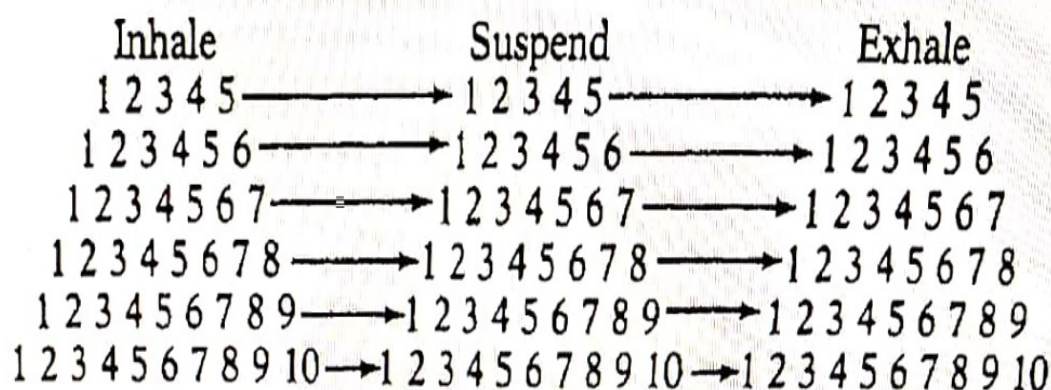
熱身活動：（Warming up）旨在通過一系列肢體運動，讓團員精神集中，肌肉緊張與放鬆，從生理、心理兩方面為發聲訓練做準備，達到身心協調的理想狀態。常用的熱身活動分安靜式熱身、喚醒式熱身與慢跑熱身。安靜式熱身練習：一、讓團員發「ム～」的長音，調整呼吸循環、氣息支持與音量的穩定。二、跟隨指揮的拍點發「ㄘ...」的短音，讓團員感受唱跳音時腹肌的彈力。三、根據指定速度，以拍點和拍線來進行短音「ㄘ」與圓滑音「ム」的默數拍子交替練習，可以集中團員的注意力；喚醒式熱身練習：藉此練習迅速喚醒身體處於休息中的團員，協助團員集中精神。一、運用肢體伸展，如左右單手向上伸直，模仿各摘 50 個蘋果，接著雙手伸直摘 50 個蘋果，然後踮腳尖再摘 50 個蘋果，此時全身肌肉會很緊繃。之後突然彎下身體，頭頂朝地板，膝蓋放鬆，從尾椎一根一根往上銜接脊椎骨，讓身體慢慢的站直，此時上半身肌肉會完全放鬆。二、反覆多次的面部表情微笑與驚喜之練習。三、利用喉位最低的母音〔U〕，從最低音迅速到最高音來回發聲。四、讓團員相互按摩，放鬆肩膀

及頸部，配合指揮的拍子速度，提示擊掌默數拍子，使演唱時容易進入狀況，並緩和焦慮或緊張的情緒，讓身心境提早處在歌唱訓練或比賽中；慢跑熱身：多為平時練唱前的運動，當人體處於平靜狀態時，血液大部分集中在軀幹和頭部，通過慢跑讓更多的血液藉由循環速度，快速流向四肢和皮膚，可以提高身體的體溫，使呼吸加速、增強體力與肌肉收縮彈性力，活化身體各部分之神經系統，藉此慢慢地轉變為適合歌唱的狀態。

唱歌的姿勢：自然美妙的歌聲，會因不良姿勢直接影響聲音的傳遞，人體姿勢常要配合角色及劇情需要，有時需要站、坐、卧、彎腰、蹲、跪等方式，但都要以最自然的姿勢來呈現，其中以站立的姿勢最佳，也最普遍。只是站立姿勢有多種，常見的是兩腳與肩同寬平行張開，或如拉奏小提琴一前一後的站姿，但因人體結構與習慣有異，有人認為頭部正直就好，有人主張頭部要稍微抬起，有人認為頭要稍微朝下，以求得更多的頭聲共鳴；有人主張臀部稍為往後翹，可以分攤腹肌的用力，也有人反對往後翹，唱高音時臀部要往前收，所以歌唱教學需因材施教。只是多年的教學心得，還是有原則可以遵循與比較：基本上以保持美觀、舒適、不易疲勞為主。站立時，面部表情與肢體語言，均需有合適的禮節與均衡的動作。首先提起上顎讓喉位自然下放，胸部自然拉伸，把整個力量放在脊、腰和腿上，也就是以脊椎為軸心挺直腰桿；頭部稍微抬高約 30 度，讓後耳線與肩齊，好讓聲波如拋物線型容易傳送；身體放鬆站直時，頸部與兩肩要完全放鬆，不然身體的共振會被阻斷在頸部以上。脖子後面伸高一些，似乎想變高些的樣子，讓第四至第六頸椎有些微開，增加高音的共鳴空間。膝蓋如打太極拳放鬆，否則扮演共振的身體如同被截肢了。重心穩定放在腳底前部，較不容易跌倒。兩腳跟的前後距離約一個拳頭大，會比平行張開好，這樣身體左右轉動的幅度會更大。手指放鬆，任何一根手指僵直都會造成全身緊張，手心稍向前傾，高音會比較容易唱上去。傑出的歌者通常都頭腦靈活，思維敏捷。而歌唱也是一項耗體力的運動，需要身體的筋骨和精力相配合，歌者有如運動員，為了能把身體的各部份機能處於最佳的工作狀態，需要多鍛鍊增強體力。亞歷山大技巧（Alexander Technique）主要的概念不只是保持一個固定姿勢，而是一個全身整體活動。需協調頭、頸、身體的動力，無論是在靜止、唱歌或做任何的活動。許多歌者往往只注重呼吸的使用，但卻忘了聲帶、下巴、口腔、舌、頸部、頭部、全身、大腦思維和心理配合。它特別指出，歌者的姿勢態度（attitude of the singer）不正確的習慣，往往會影響呼吸的功能，並有害於聲帶及良好的聲音，當一位歌者能夠查覺到姿勢和肌肉使用不當的習慣，以致於阻礙身體的呼吸脈動及身心的整體活動之後，自然會感覺到過去自己所忽視的壞習慣。只是一位歌者在學習新事物的過程中，要摒棄長久養成的習慣意識，去學習新的正確習慣，並不太容易，修正過程總會有一些存疑，因此，信任的感覺，是歌者改變姿勢態度的先決條件，才能讓自己有更多的空間去學習新的唱歌方式。〔頸部要如何放鬆，請參看 <https://youtu.be/R3wC5skJCiM>〕。

呼吸訓練：歌唱是呼吸、發聲、氣息支持、共鳴、咬吐字等生、心理協調的綜合活動。

正確的呼吸法是優質合唱團的首要，也是聲樂合唱技巧的基礎。我們稱「呼吸」，不稱「吸呼」，因為呼吸正確的動作是從呼氣開始，以吸氣來結束的規律循環之動作。但人體肺部本身沒有吸入空氣的功能，需藉助橫膈膜（diaphragm）鬆緊的運動，讓空氣進出肺部。一位優秀的歌者會在自然、安靜、最深部位進行呼吸動作，發聲時，身體的許多器官之應用，會與呼吸、聲帶、共鳴器官密切配合，而其中橫膈膜扮演極為重要的角色，它位在胸腔與腹腔之間，當橫膈膜往下拉扯時，肺部會自然從口、鼻吸入空氣，使得胸腔的容積變大；橫膈膜上升時，肺部會將空氣排出並配合聲帶發聲，這也是老天爺賜給人類最寶貴的禮物。通常合唱團員常出現的問題：一、吸氣聲太大。二、起音（attack）時與呼氣時間不配合。三、呼氣的強弱未能配合聲帶發出音高的需求量，特別是低音區的聲音。四、嗓音的比重太多。五、咽、喉部位太緊，造成僵硬無彈性的聲音。六、聲音抖動太厲害。七、音高不夠準確。八、用氣太浮...等，這些現象大多與呼吸應用有直接的關係。如果呼吸方法對了，在歌唱時就不會有吸氣不足問題，吸氣不足，用氣越浮，身體共鳴之部位就越來越小。所以正確的呼吸概念：其控制權是思維和感覺，在發聲訓練中首先要學好呼吸的控制，由非自願神經系統來做，將有意識的控制轉換為潛意識下的行為。發聲的呼吸類型分：一、鎖骨式呼吸。二、胸式呼吸。三、腹式呼吸。四、胸腹式聯合呼吸。五、胸、腹、臀部與骨盆聯合呼吸。其中第四種在一般發聲教學中最常用，而第五種深部位的呼吸法訓練比較困難，但在聲樂、合唱的教學中效果最佳。人體的肺臟位於胸腔當中，共有五片肺葉，右肺寬而短，為三片肺葉，左肺窄而長，為兩片肺葉。左肺葉被斜裂分成上葉和下葉，兩肺之間有心臟和大血管、氣管、食道等器官。右肺葉被水平裂分成上葉、中葉、下葉。肺部儲存有多種造血祖細胞（progenitor cell），人體內有一半以上的血小板來自於肺部。呼吸器官從外界空氣中吸入氧，使氧氣進入肺部血液，再運輸到身體各部份使用。另一方面，肺部血液裏的二氧化碳則滲透到氣泡裏，再排出體外。通常呼吸方式分順式與逆式法。一般人呼吸習慣使用逆式法，從第一片肺葉啟動（舞蹈家用來挑高身體），但最好的發聲，要避免只有讓肺上葉充氣的逆式呼吸法，應該要用順式呼吸法，也就是從第三片肺葉來啟動。一般成年人的肺總容量約 4200~6000ml，呼氣最大量約 2400~3600ml，肺餘量約 1800~3400ml，如果我們呼吸的動覺只管吸，不管呼，肺部就無法隨時充滿新鮮的空氣，不但無法讓氧氣活化細胞，還會讓多餘的二氧化碳，加速身體細胞的老化。科學發聲法的技巧訓練，管呼不管吸，讓呼吸、橫隔膜、氣息支持三者相互協調合作。練習時要感覺很輕鬆的吸到腳跟，但要用勁吐氣到腳尖，好讓身體各器官成為歌唱的共振體（音響板）。這種呼吸練習可藉助身體的坐直彎腰，或以雙手插腰，頭頂朝地板之方式練習，來感覺腰部的擴張與收縮。吸氣時順便撐開後胸廓，同時讓肺下葉開始啟動自然充氣，最多讓第二片的肺中葉充一半氣就夠了，這就是順式的呼吸法。練習方式：有鼻吸氣、口吸氣及口鼻同時吸氣。以慢吸長吐、短吸快吐、短吸長吐練習。實用的呼吸訓練法：一、吸 3 秒、停（憋氣）6 秒、吐 9 秒的吐濁功養生法。二、吸 4 秒、停 7 秒、吐 8 秒的胸腹式呼吸法。三、十八世紀義大利著名閨伶歌手法里內利（Farinelli,1705-1782）的金字塔呼吸法。（附呼吸訓練圖）



金字塔圖表（吸氣/閉氣/呼氣，數字表示秒數）

氣息穩定與支持：發聲吸氣如同氣球充氣，它會形成一定的表面張力，吐氣如同氣球放氣會越來越小，但其表面要保持一樣張力，直到沒氣。同樣，發聲吐氣，腹部要用些力氣，直到撐不住後，再回到原狀，稱為發聲的氣息支持。人體在歌唱時有心窩、肚臍、小腹、前胸下、後胸廓、腰部、腰方肌或外斜肌、臀部、上顎等氣息支持點，主因是人體肌肉有彈性疲乏的問題，所以發聲時要以脊椎為中心配合橫隔膜的應用，來建構正確的發聲概念，當您演唱幾首曲子，肌肉感覺疲累就需要換支持點。其中腰方肌向外的力道，是扮演能否唱好高音的重要關鍵；一位歌者能善用臀部當支點，已是歌唱技巧的最高段位了。在歌唱發聲時，呼氣器官肌肉群緊張用力與吸氣器官肌肉群放鬆在進行對抗，身體既要放鬆又要用力，兩者在運動中需要相互協調、平衡與相輔相成的配合，例如：（一）我們腹部與聲帶的兩個氣息支點會產生對抗，當腹部不用力氣支持，頸部肌肉自然會用力造成僵硬，這也是許多歌者常犯的毛病。（二）上顎與下顎的對抗，因為聲音唱得越高，聲帶拉得越緊，同時上顎需有往上提的張力；而下顎、舌根、牙關節等部位的肌肉都要放鬆。（三）後半身與前半身的抗衡，發聲時，後半身在緊張的狀況下，背部需要用力，前半身會在相對的安靜狀態下，小腹會往脊椎方向移動。（四）橫隔膜往下與往上的不同方向之對抗，唱低音與唱高音的方法不同，唱低音時，橫隔膜需用力往下推移，而唱高音時，橫隔膜會用力的往上移動。由於發聲受到不同語言發音的影響，平時要養成正確的說話習慣，把聲音發在最高位置上，而不是等到要歌唱時再去找高位置，這也是學習歌唱的基本要求，不管多高或多低的音，都要配合氣息穩定及支持，把每個音都唱在牙齒的上方；而童聲訓練最重要的要求是，有氣息支持的頭聲。

發聲訓練：歌唱時要張口，但這個張口不是我們平常說話或吃飯的張口，歌唱張口講求上下顎打開的角度比例是否正確，也就是上顎要提高，下顎要求放鬆，讓喉位下放。一般人呼氣發音時，聲音會往內或往外，如口琴吹奏，吹或吸都可發出聲音，在世界約五六、千種不同的語言中，因為環境影響或個人發音的習慣而不同，而存在著聲音往內或往外的現象。到底聲音要往內或往外較佳，並沒有絕對的錯或對，而是比較性的問題。在自然界中您會發

現所有動物的鳴叫聲幾乎都往內發音，因此可以聽到不停又不累的聲音，而且聲音傳播超遠又亮麗；反觀我們的國語、台語、客語，發音幾乎都往外，講久了很容易造成聲帶疲憊或失聲。科學發聲法的基本要求：發音如打哈欠要往內，只讓體內熱氣往外，這樣聲音不但容易受到掌控，聲帶也不容易累。另外，嘴角往上或往下也直接影響人聲的傳遞方向，當面無表情嘴角平放時，聲音會停滯不前；嘴角下沉時聲音容易往後傳；所以合唱的發聲訓練，常會被要求面帶微笑，讓嘴角上揚，聲波的傳遞方向最佳。此外，聲音發在硬口蓋比軟口蓋好（因聲波在固體中傳播速度最快），唱高音時，上臼齒記得要更提高，增加共鳴空間。好的聲音要求自然、圓潤、柔軟、清晰、不矯柔造作，具有彈性及音樂性。而且要音色變化豐富，聲音的力度、強弱、長短要能收放自如。在中低音域的音階發聲練習時，儘量以下行音階取代上行音階，會比較容易唱到位。

發聲位置：高位置（high position）的發聲訓練是歌唱教學的最高指導原則，它不僅可以將人聲之美發揮到最高的境界，也是合唱比賽勝負重要的關鍵。長久以來在歌唱教學或表演中，無論美聲歌唱（bel canto）、民族聲樂或通俗唱法，中外著名的歌唱家或學者，常會談論到聲音高位置的問題，但是許多歌者會誤以為歌唱時多些頭腔共鳴就是高位置，事實上頭腔的額竇、蝶竇等共鳴腔體只扮演共振體的一部份。高位置是指歌者在歌唱嗓音中，放鬆喉嚨，提高發聲位置、增加聲音的亮度和穿透力，唱出振幅最強的峰尖“歌唱共振峰”（singing formant）之聲音，而共振峰的產生主要決定於咽喉部，並非頭腔。所以聲音的高位置，就是歌者能以少量的氣息，負荷不大的聲帶，輕鬆的體力，將喉頭保持相對的穩定下，運用共振源一聲帶震動，通過共鳴腔體的共鳴，結合全身的共振，將嗓音集中到面罩的額竇位置，產生多種頻率合成的大量泛音的共振峰聲音，形成明亮、集中、流暢、圓潤、具穿透力的優美聲音。高位置要求高、中、低三個聲區音都要在上牙齒的上方。幾個練習方法：一、以〔撲〕音振動嘴唇發聲 3-5 分鐘，聲音位置自然就會提高，順便練習腹部力量的支持。二、善用咽音（voce faringea）來發聲找到高位置，並混合高、中、低三個聲區，再把〔a〕、〔e〕、〔i〕、〔o〕、〔u〕五個母音放在高位置上練習。三、練習氣泡音，讓聲帶在穩定的氣息吹動下，在喉部與咽部相連的聲道中，得到咽音的基音，並產生泛音共鳴，改善聲音的質量，還可提高發聲的位置與集中度，並治療聲帶的彈性疲乏。四、抬頭讓臉部朝天花板發〔ŋ〕、〔a〕音，很容易就可找到高位置聲音；或是頭頂朝地板，讓血液流到頭部，形成氣血合一，用“哼鳴”或“哼唱”，也會很容易找到，這也是讓頸部體會完全放鬆的好方法。五、利用假聲的聲音位置去結合真聲交換練習，即在練唱假聲的同一位置上，去轉換擴展成真聲，先不追求音量，再逐漸加大音量。六、先提上顎，適度下放喉位，在不改變〔ɔ〕的口型下，練習〔a〕、〔e〕、〔i〕三個舌母音與兩個唇母音〔o〕、〔u〕的音色相融。七、學習泛音歌唱（overtone singing），然後慢慢練習加強聲音的力度...等。

唱腔或唱法：歌唱依不同唱腔主要分為美聲（Bel canto）、民族、流行三大流派。細分還

有戲曲、通俗、美民、美流、美俗、演歌、約得爾（Yodel—阿爾卑斯山地區的傳統牧羊歌）等唱法，加上合唱中常出現的泛音唱法（overtone singing），它是咽音歌唱法的延伸。如西伯利亞聯邦區的圖瓦共和國、蒙古族複音唱法的呼麥（Khoomei）、喉音（throat singing）—由喉嚨緊縮而唱出「雙聲」的技法。其他還有西奇（sygyt）、哨音（whistle）、卡基拉（kargyaa）、咆哮（roar）等。但不論哪一種唱法，練唱時要將高、中、低聲區統一，發聲在最高位置的效果最佳，也較省力氣，而且高位置的聲音關係到共振峰、音準（pitch）、音量、音色（tone color）、音域擴展、聲音強弱變化的控制等層面。在此要特別強調，英、法、德、義、西等外文歌曲或中文、閩南語、客家語等不同語言歌曲，其唱腔略有不同，有的差異蠻大，在歌曲詮釋中要根據不同的曲目需求，如何使用不同的唱腔，去做音色明暗的調整與變化，需要自行仔細去研究。但不管何種唱法，都要掌握科學的呼吸法及發聲訓練，歌唱才能持久。合唱指揮或聲部長要通過科學的發聲訓練，讓團員理解高聲歌唱與喊叫之間的差異，或輕聲歌唱與合唱音響弱聲之間的差異，再經由團員的模仿力及想像力，在不知不覺的快樂團練中提昇個人之歌唱能力。

另一種純人聲的演唱方式—阿卡貝拉（a cappella，無伴奏歌唱），是指無樂器合奏的複調（多聲部）純人聲音樂。它源於歐洲中世紀天主教堂的唱詩班，用清唱聖歌來讚美上帝，然後逐漸演變為無樂器合奏的純人聲表演。從最早單旋律增加到平行 4 度或 5 度，稱為平行奧干農（organum），再歷經多年發展而成為多聲部歌曲。如最早單旋律的葛雷果聖歌（Gregorian chant），除了奧干農外，還有複音康都歌（polyphonic conductus）、經文歌（Matet）、斷續歌（Hocket）等，都是重要的教會無伴奏合唱音樂。這些作品嚴格區分為宗教歌曲（secret song）和世俗歌曲（secular song）兩大類。從 15 世紀末的德普瑞（Desprez J. 1440-1521, 法）時代，到 16 世紀晚期的帕勒斯特利納（Palestrina G. P. d. ca. 1525-1594, 義）、蒙特威爾第（Claudio Monteverdi, 1567-1643, 義）等作曲家，其作品可說達到登峰造極之境。直到文藝復興（1400-1600）後期起，才漸漸成為世俗音樂演唱形式，此時期以牧歌（Madrigal）最具代表性。一些後世學者認為：當時的阿卡貝拉會用一架管風琴或其他樂器，來重複某一個或幾個人聲的聲部。由於 19 世紀管樂器的改良，管弦樂曲、歌劇、藝術歌曲、合唱等聲樂曲，常套用樂器來合奏，無伴奏合唱開始進入萎縮期，所以從古典樂派到浪漫樂派時期的著名作曲家，像莫扎特、貝多芬或布拉姆斯等人，就沒有留下特別的阿卡貝拉作品。到了 20 世紀初，人們開始懷念純人聲的合唱音樂，於是阿卡貝拉才再蔚為風潮。現今的阿卡貝拉，泛指一種以人聲為樂器的編曲手法，通常會在主旋律（素歌）以外的聲部，加入低音、和音、大自然的各種聲響或以人聲模仿各種合奏樂器，例如舒伯特的德文藝術歌曲〈魔王〉，史溫格歌手（The Swingle Singers）就以人聲取代鋼琴合奏來呈現。隨著科技音響的進步，演唱者結合麥克風，使用口技模仿爵士鼓或其他打擊樂器，製造各種聲響，讓聲部也越來越多，同時帶動編曲家來製作各種不同組合的音樂，創造出類似管弦樂曲的豐富效果，如柴科夫斯基（Tchaikovsky, P. I. 1840-1893 俄）創作的〈1812 序曲〉。當代的阿卡貝拉熱潮，由美國開始流行（根據統計，美國至

少有一千多萬個大大小小的合唱團)，然後再逐漸蔓延至歐洲以至世界各地。較出名的有 Take 6 (美國)、五聲音階 (Pentatonix, 美國)、Voice Play (美國)、New York Voices、曼哈頓轉運站合唱團 (The Manhattan Transfer)、真實之聲 (Real Group, 瑞典)、國王歌手 (The King's Singers, 英國)、史溫格歌手 (英國)、聖堂教父 (The Gospellers, 日本)，還有柬埔寨、寮國、緬甸、越南、砂拉越、沙巴、汶萊、東帝汶、馬來西亞、菲律賓、新加坡、香港、中國和台灣的阿卡貝拉合唱團。台灣著名的無伴奏合唱團體有：歐開 (O-Kai Singers)、Sirens 人聲樂團、Voco Novo 爵諾歌手、VOX 玩聲樂團、尋人啟事 (The Wanted)、蝦米視障人聲樂團 (The Bleinders Vocal Band) 等。這些專業的 a cappella 組合團員流動性少，大多由 4-8 人組成，而校園或業餘組合的團員因流動性較大，成員會比較多。如今全世界的阿卡貝拉團體已累積了相當多的曲目，在人類的音樂生活中佔有極重要的位置。

共鳴：身體是歌唱時的共振體，胸廓張開大小會決定共鳴空間的大小，因而產生不同音量，所以歌唱時不只要用身體的前半部，背部的應用更不能忽略它。人體的共鳴腔體包括胸腔、喉腔、咽腔、口腔、鼻腔、頭腔及身體中所有的腔體，而骨骼更扮演聲音共振傳遞的重要角色。發聲時應用不同共鳴腔體比例的多寡，會產生不同的共鳴效果，通常喉腔、咽腔、口腔的共鳴腔體主要決定歌者的嗓音類型與音色的明暗度，胸腔的共鳴腔體可增加聲音的厚實與寬廣度，鼻腔、頭腔的共鳴腔體用來美化聲音的圓潤與輕柔度。發聲時，氣息振動聲帶發出聲音，經過喉、咽、口、鼻、頭、胸腔等器官得到共鳴，主要是呼與吸兩組肌肉群的協調運動，而非喉部的肌肉緊繃運動，在歌唱教學中，如何讓共鳴的空間加大或擴張需要訓練，特別是練唱低音時的空間、用力，往往比練唱高音難，這也是男高音或女高音歌者唱不好低音的原因（聲音虛弱或傳不出去），但經驗告訴我們，演唱低音和演唱高音的方法是不同的，唱低音時，除了挺好胸廓，加大共鳴廂之外，氣息要加力度往下沈，讓小腹部向外推動；而高音時，小腹要將氣息向內往上推動外斜肌使力。至於歌唱共振峰的訓練，不只要調整第一張嘴（聲帶，喉頭位置），還要顧及第二張嘴（頸部的第四至第六頸椎，當後頸部拉高時，可增加頸椎間的空隙，強化聲音的共鳴，讓高音更容易唱）、第三張嘴（負責說話及字正腔圓的嘴巴、喉嚨有如想要打哈欠狀或含一個雞蛋的張開，增加高音共鳴空間）以及呼吸的運用。

合唱團依性別分男聲、女聲、童聲。依演唱方式，分童聲、同聲（女聲或男聲）、混聲。而常見的混聲組合 SATB：女高音 (soprano)、女低音 (alto)、男高音 (tenor)、男低音 (bass)。通常聲部鑑定主要是依據團員個人的音質 (tone quality) 來區分，而非音域。女高音聲音的特質：華麗、高貴、輕巧、明亮、抒情；女低音：音色較淳樸、圓厚、豐潤、平穩、溫暖、深情；男高音：高亢、宏亮、抒情、富彈性魅力，能使用假聲；男低音：音色較渾厚、穩重、圓潤、深沉。如分得更細，還可分第一女高音、女中音、女低音、男高音、男中音、男低音；第二女高音、女中音、女低音、男高音、男中音、男低音...等聲部。演唱聲部可從二部到數十多部，只是聲部的分配要注意音量平衡與音色的統一。另外，好聲音是合唱比賽的要件之一，

因此團員的科學發聲訓練極為重要，首先要建立團員應用全身歌唱的概念，也就是在喉頭與全身放鬆的基礎上，利用橫隔膜、腹肌、背部等身體的力量，以及聲帶有力的閉合狀況下發聲。

台灣的合唱比賽有各級學校（小學、中學、大學），各縣市舉辦的（學生、社會組、師鐸獎），全國賽的（學生、社會組）。包含不同語言的比賽，如國語、閩南語、客家語、原住民、新住民等鄉土歌謠賽，以及阿卡貝拉比賽等，種類還算多。主辦單位為求公正，評審大多採「去頭去尾」的方式來評分，譬如七位評審會刪除最高、最低分數，取中間五位的分數，如分數相同的，再以序位點數來區分名次，通常分數達到 90 分以上為特優；85~89.9 分為優等；80~84.99 分為甲等。有時主辦單位會要求採用序位法來評比名次。而比賽項目除團體賽之外，有些比賽會增加最佳精神獎、舞台呈現、指揮、合作樂器...等不同獎項。得獎者除獎狀、獎盃、記功外，有些還會有豐碩的獎金。至於合唱比賽的評分項目不外乎：1.音準（intonation）、2.節奏（rhythm）與拍子（beat）、3.速度（tempo）、4.旋律或曲調（melody）、5.和聲（harmony）、6.音色（tone color）、7.力度（dynamics）、8.技巧（technique）、9.風格與詮釋（style and Interpretation）、10.語韻（diction）、11.咬吐字、12.指揮（conducting）、13.團對精神（team spirit）、14.合奏樂器（instrumental accompaniment）、15.舞台動作（stage movement）、16.整體專業表現等項目。將分述於後：

1.音準：是指各聲部旋律、調性、調式、音程或和聲關係的準確音高，以及聲音是否唱到位（振幅的頂端）。而音準也與音律有關，音律的種類有純律（pure intonation or just）、十二平均律（Equal temperament）、畢達哥拉斯律（Pythagorean tuning）及中全音律（meantone）等。純律：是用純五度和大三度來確定音階中各音高度的一種律制。完全一度 1：1，完全八度 1：2，完全五度 2：3，完全四度 3：4，大三度 4：5，小三度 5：6，大六度 3：5 小六度 5：8；十二平均律：將一個純八度（如 c1—c2）平均分成十二個均等的部分（半音）的定律法，也是音樂之父巴赫（J. S. Bach, 1685-1750）提倡的十二平均律，其最大優點在於轉調特別方便；畢氏律：是古希臘哲學家畢達哥拉斯（約西元前 580~前 500 年）所提倡的調律法，基本原則是凡兩個不同音高之音所構成的音程，它們的頻率關係必然是 3 的次方除以 2 的次方，或是 2 的次方除以 3 的次方，結果「Do↔Sol」的五度音組合很好聽，但「Do↔Mi」的三度音沒那麼諧和，此音律一直被沿用到西元 1510 年左右，才被後來的中全音律（meantone）所取代，中全音律的核心是保留純律中和諧「Do↔Mi」之大小三度音的組合系統，如以鍵盤的中央 C 音當根音為例，上行 5 度 G 音的音高定會比鍵盤 G 音低了一些，但諧和度更佳。隨著鍵盤樂器的演進，18 世紀以後的合唱團常採用十二平均律或以純律來演唱。較可惜的是當今合唱團以中全音律來演唱文藝復興或巴洛克時代的作品已少見了。另外對音準的要求還包含（高、更高、低、更低、音高適中）是否唱到位，也就是聲音要唱在振幅的頂端。在合唱音準訓練中，旋律線的下行比上行難唱（因下行需要更多的支持力量），自然音程級進的音準比較容易

控制，一般在上行大音程跳進的音高容易偏低，下行大音程容易偏高；而不協和音程或變化音程相對較難。通常作品速度太快時，音準容易偏高，速度太慢時，音準容易偏低；作品節奏太複雜或速度變化太頻繁，音準較難穩定；太強聲音的音準容易偏高，太弱的聲音容易偏低；力度漸強的音準容易偏高，漸弱容易偏低；在低音區唱強音時容易偏高，唱弱音容易偏低；而大調歌曲比小調歌曲的音準更穩定（小調易偏低）。有關音準偏高或偏低問題，除了跟氣息支持的控制有關外，宜加強音感的訓練，包括背熟一個定弦音（如標準音 A=440Hz），再學會相對音高；至於無伴奏合唱的阿卡貝拉，音準相對會比較難掌握。由於音準是歌唱的最基本要求，音不準也是唱歌最忌諱的事，所以唱歌時要嚴格要求音要準、聲要鬆、位置要高。造成音不準的原因很多，可能是耳朵的問題，也可能是用氣、支持、喉位、共鳴空間或其他因素造成。演唱時要特別留意聲音的振動（vibration），是否保持在抖音（vibrato）的上方，演練時不妨藉助錄音機，仔細傾聽自己的聲音。

2.節奏與拍子：節奏是指不同長短音值和旋律上高低的組合，使音的律動輕重緩急形成一種規律，也是音樂、詩詞、舞蹈中聲音的骨幹。它最能表現音樂的性格，情感和色調的變化，能夠掌握準確的節奏，才能掌握歌曲的情緒起伏和感情的脈動。有了節奏的概念，會幫助歌者記憶旋律，對複雜的和聲和音色變化之分析，也會得心應手。一般而言，樂句的節奏緊湊時，音量會增加，節奏趨緩時，音量會減弱。對歌者而言，最易犯的毛病是，演練歌詞時，注意節奏的長短音，會容易忽略語韻的抑揚頓挫；而注意強弱時，又容易忽略長短音。所以在處理節奏時，除了注意歌詞語韻輕重及音樂的特性外，要有同樣的音符，時值不相同的概念，也就是四分音符不完全等於四分音符，八分音符不完全等於八分音符，否則演唱的歌詞會很生硬呆板。一位歌者在演唱中，如何讓心理的音樂節奏變成生理的音樂節奏，或讓有意識和潛意識之間變成更為默契的合作，甚至讓想像力、情意表達...等一些意識控制的表情動作，轉換成下意識或無意識的動作，進而避免讓精神、健康狀態或臨場緊張、情緒等外在的因素，破壞歌唱的完整性，必須讓大腦扮演好節奏與律動的角色。像 rock、slow rock、waltz、rumba、cha cha、hip pop...等各類型音樂都有固定的節奏模式。至於拍子，是節奏組成在一定的時間內，表現音樂的強弱反應。拍號下方數字表示幾分音符當作一拍；上方數字表示每一小節有幾拍。由於拍子依不同單位音符與拍數來組合，因此可以造出無數種類型。拍號大致上分為單拍子、複拍子、散拍子、混合拍子、正規拍子與不正規拍子等。每小節只有一個強拍的拍子稱單拍子；每小節有兩個或兩個以上強拍的拍子為複拍子。而單拍子 2/2 (♩)、3/2、2/4、3/4、4/4 (C)、2/8、3/8、4/8...，依序與複拍子 6/4、9/4、6/8、9/8、12/8、6/16、9/16、12/16...相通。一般在拍子的力度處理：二拍子強/弱，三拍子強/弱/弱，四拍子強/弱/次強/次弱，六拍子強/弱/弱/次強/弱/弱。節奏與速度緊密相聯，指揮首先要掌握歌曲速度（Tempo）的快、更快、慢、更慢、介於快與慢之間如何拿捏。且不能只看拍號或音符的長度來處理，要以歌曲藝術及音型來決定，如 4/4 拍子的歌曲，作曲家如以二分音符為主幹的音型，指揮就要以二拍子來打拍，歌曲才會流暢；等值音符拍子的長短、強弱與舞曲有關，所以 3/4 拍子

的第二拍或三連音的第二個音符往往會比較飽滿。另外在音樂的輕重處理上，切分音常需要加重。

3. 速度是音樂的生命，雖然因時代風格，在詮釋上有所不同，但速度的掌握，對音樂的影響最大。一首輕鬆活潑的歌曲，可能因速度不對而變成了哀歌，而人們常以自己的脈動和心跳做標準。比心跳感覺急促為快，比心跳緩慢為慢，一般而言，快慢之決定，如果樂譜上有標記，會較容易處理，否則如何確定速度，就要去多聽或閱讀相關的詮釋書籍，再依自己對歌曲的領悟及對時代風格做判斷。至於歌曲速度快慢的拿捏，不可以快到聽不清楚歌詞的字或慢到一口氣無法完成該唱完的樂句為原則。唱快的歌曲，聲音不可以浮淺、情緒要穩定不能慌亂。唱慢的曲子，聲音不可呆滯，情緒要積極，有流暢感。大部分的歌曲，歌詞字多的速度較快，歌詞字少的速度較慢。但最難的還是速度的保持。特別是同一首曲子，在速度變化後回到原速的保持，一般常會把漸強的地方唱快，而把長音的拍子唱慢而不自覺。也因此，如何掌控好速度，需要長期的練習去培養。

4. 旋律或曲調：由不同音高的樂音和長短音串連起來的一條音高線，具有音的空間性與時間性，旋律本身也可以具備好的音樂性。音程可分為上行、下行、平行三種，在歌唱音樂中，是最具有表現力的要素。它隨著上下形之走向、級進或跳進、離調或轉調、節奏音型、伴奏、和聲及樂句的長短高低起伏而變化。從早期的單音音樂（monophony）開始，不附加和聲伴奏的單旋律音樂，如西元 1000 年前的希臘音樂、葛雷果聖歌（Gregorian Chant）、原始民歌。再發展到複音音樂（polyphony），此一個或多個獨立曲調同時進行的音樂，起源自九世紀，於十五世紀末文藝復興時期達到顛峰，之後的巴洛克時期持續發展，加上和聲與終止式的定型，以及調性的確立，而形成了主音音樂（homophony）：以一個聲部負責主旋律，其他聲部負責和聲性合奏的演唱形式或風格。自 1750 年到現在，古典樂派、浪漫樂派以後皆是。所以合唱歌曲中的旋律不是孤立存在著，聲部的交織，和聲的佈局，合奏樂器的襯托，都在豐富並拓展旋律音樂。因此在旋律的處理上要優美鮮明，低音要穩健，中音要清楚，高音要準確柔美。線條要有彈性及律動性。並注意樂句完整性（避免不該換氣的地方換氣）、細緻性、流暢度及方向性。在古典音樂的音階中，分動音與靜音，以 C 大調音階的七個音級為例，C、E、G 音為靜音，D、F、A、B 音為動音，動音會有往靜音的傾向性，如 D→隔壁的 C 或 E 音，F→E，A→G，B→隔壁的 C 音走。至於兩個音連結的技巧，不外乎：一、圓滑唱（legato），是美聲唱法（bel canto）的基石。也是歌唱藝術中運音法（articulation）或演唱技法的一種應用，此技巧最難，但它是展現歌唱旋律優美不可缺的技術之一。其練唱技巧要點是氣連、聲連、字連、旋律連、意境連。二、斷音唱（staccato），讓橫隔膜及腹肌的彈動自如。三、加強音或加重的（marcando or marcato）及長音的漸強漸弱唱法（messa di voce）。四、martellato 擊奏（音），通常用在無伴奏歌唱中的口技。此外音樂處理常用的連結有：（一）、音與休止符之間的連結。（二）、字與字之間的連結。（三）、樂句與樂句之間的連結：通常多數音樂作品的處理，以大樂句取代小樂句的處理方式較佳。（四）、前奏、間奏、尾奏之間的連結。（五）、不同音量之

間的連結。(六)、不同拍號或力度之間的連結。(七)、不同音色之間的連結。(八)、不同速度之間的連結。歌者必須要充分理解作品的思想內涵審慎處理。小心換氣的地方，如果不對，不但破壞了歌詞情意的表達，也阻礙了音樂的流暢性。特別是休止符的地方，並不是每個休止符的地方都可以換氣，因為換氣往往會改變聲音的位置。像樂句中的「啊」字之後就不可以隨意換氣，一換氣就會破壞了樂句情緒進行。當然換氣的方式與音樂的效果表達也會不同，而最重要的概念是，音樂的感情線條一定比聲音長，換句話說，演唱一個樂句要有先出現與延長的感情或情緒。而兩個樂句的連接上，如果第一句的尾音比第二句之起音低，第一句尾音要揚起些，反之則要抑些，這樣兩句銜接才會比較順，也可以避免樂句方向性的迷失。

5.和聲：音樂作品的垂直結構，讓兩個以上（含兩個）的音同時響起就是和聲。它相對於音樂水平結構的對位法。在自然科學上以泛音列為其理論基礎，從基礎音振動產生的倍數分音構成了和弦，如三、五、七、九、十一、十三和弦等。和弦名稱是依據根音在音階的名稱而定的，如主和弦、下屬和弦、屬和弦...等。我們處理一首歌曲，不能只看旋律，需要旋律與合奏樂器的和弦一起看，需要知道作曲家是如何把音程結合成為和弦的，清楚音程、和聲織度與級數進行，哪些是諧和或非諧和。在最初複音音樂時期，非諧和音比十八、九世紀嚴格得多。它需要準備及解決。西洋和聲的演進略分三個時期：1.西元 900-1450 年，主要運用平行 4、5 度，以及空心三和弦為素材。2.西元 1450 年-1900 年，是三和弦、七和弦、嚴格調性的建立，以及減七和弦、增六和弦、變化半音及遠系轉調的運用。3. 19 世紀年開始，和聲已經大大突破傳統的規範。20 世紀音樂，在和聲和節奏方面更有許多新穎發展。如德布西（C. Debussy, 1862-1918）的平行和聲、史克里亞賓（A. Scriabin, 1872-1915）的四度和聲，之後複調、無調、十二音列技巧的出現。合唱訓練除培養團員規定的聲部外，也要會唱其他聲部，這樣才能全面瞭解合唱中的織體、和聲及綜合表演手法。

6.音色：音波的形狀，不同的樂器或不同的人發出的聲音，主要取決於不同的泛音，它不同於音質（tone quality），因音質多為天生，不易改變，但音色是可以改變的，可用來區分不同的人、時、地、物，或代表一個角色的個性，也如同彩繪中的顏色，有光、亮、明、暗之深淺層次、明暗對比。在歌曲中扮演極重要角色，它代表喜、怒、哀、樂、愛、恨、悲、恐---等情境，在反覆樂句、樂段或某一個音符需要改變音色，否則音樂會變成平淡無趣，合唱訓練除了要求各聲部音色的統一，以及音量的平衡（Balance）和整齊，還要考慮 a、e、i 舌母音與 a、o、u 唇母音的融合度（Blending），是否諧和、乾淨、優美、華麗。當合唱團聲部之間的音色相融時，自然會產生良好的聲音共鳴與巨大的共振效果；不相融時，會相互削弱共振，如同管弦樂團中，因管樂與弦樂聲音相融性問題，互相消滅了共振峰，其音頻只剩約 500Hz 左右，但人聲的共振峰可達到 2800Hz 以上，讓音樂廳後座的聽眾可以很清楚聽到聲樂家的獨唱。

7.力度：音聲學把力度區分為響度（loudness）與強度（intensity）兩個不同的概念，但在歌唱演練中是指嗓音的音量或傳送力的變化。從發聲技巧來說，歌唱的力度由呼出氣流的壓力與聲帶所產生的阻力來決定，所以聲門阻力是控制聲音強度的主因

，當喉內肌收縮時，聲帶間的空隙會變窄甚至關閉，自然增加了氣流所遇到的阻力，此時氣流的多寡要靠呼氣肌來控制，所以主宰呼氣肌的腹直肌周圍之腹外斜肌、腹內斜肌及腹橫肌等三對肌肉，在歌唱力度訓練中扮演相當重要的角色。在合唱的訓練上，指揮常會要求團員注意聲音的響亮、圓潤、飽滿、柔和與舒展，但嚴格來說，人聲的響度與亮度，是兩個不同的概念，響度是指在同樣的發聲力度下，嗓音所產生的共鳴好壞之程度；而亮度是指聲音的清晰度與核心聚焦（focus）之集中度。響度的大小決定於發聲體振動的振幅，但不同的發聲體由於材料、結構不同，發出聲音的音色也就不同，這樣我們就可以通過音色的不同去分辨不同的發聲體。在合唱教學中，偶而會遇到嗓音音量太小的問題，除了天賦的問題外，探究其原因不外乎：一、觀念錯誤，以為把咽腔調細發音，讓音量變小才能演唱抒情而柔和的歌曲。二、呼氣無力，不用呼吸肌肉群力量發音，以致氣息太淺。（三）不善於利用共鳴器官及腹部力量支持，只靠嗓子叫喊發聲，造成說話或歌唱時都會臉紅脖子粗。（四）口腔內部張不開，發聲著力點壓在喉嚨深處，聲音悶在嘴裡，咬吐字口齒不清。（五）缺乏自信心，大多數是屬於個性內向、孤僻，習慣說話細聲細語的團員。指揮與團員要針對不同的狀況，共同努力尋求克服與解決之道。力度方面，假如合唱團能有控制聲音強弱輕重的技巧，也可以產生動人心絃的感染力。歌曲力度的變化可從 pp→p→mp→mf→f 到 ff，而力度的處理常與樂器相反，也就是——往低音要加力度，往高音要減力度。所以在高音唱得特別大聲是錯的，除非是為了某種效果或樂譜上特別註明。在歌唱力度的訓練上，應依循序漸進的方式進行，逐步加強聲音的表現力：一、養成良好的說話習慣，因歌唱的力度、音量、音質、和響亮度，與平時說話息息相關。二、從歌唱及體能訓練中，鍛鍊呼氣肌肉群與吸氣肌肉群之間的抗衡與協調，以及氣息力度支持的控制，可藉大笑的用氣方式練唱彈跳音，增強腹直肌與橫膈肌的爆發力，以及聲音的彈性訓練。三、弱→強→弱的聲音傳遞（*messa di voce*）練習，從一個單音上的弱起柔音（*soft attack*）做強度並結合音色的變化，再運用到每個樂句的演唱中，特別強調練唱弱音量時，要保持穩定及富有支持的氣息，以及力度轉換的迅速。四、運用咽部橫向與縱向變化與聲道空間形狀之改變，增強聲波的共振峰。五、多練習氣泡音，讓聲帶在穩定的氣息吹動下，在喉部與咽部相連的聲道中，得到咽音的基音，並產生泛音共鳴，還可提高發聲的位置與集中度，並治療聲帶的彈性疲乏，改善聲音的質量。有關歌曲中音符的響度，可用分貝（decibel，縮寫 dB）數字來表示：pp（50dB）→p（55dB）→mp（60dB）→mf（70dB）→f（75dB）→ff（80dB）。以文藝復興時期作曲家、歌手和魯特琴演奏家杜蘭（Dowland, John 1563-1626）的合唱曲〈回來吧，親愛的〉（*Come Again*）為例，主旋律已標示每個音符響度，其他聲部可自行參酌。〔如附件一樂譜〕

8.技巧：歌唱是呼吸、發聲、共鳴、咬吐字等生、心理協調的綜合活動。技巧相當複雜，要面對各種困難與挑戰，從不會到會，從生疏到熟練，需透過個人的意志力，經過長年的持之以恆練習，從呼吸、練氣、練嗓、練字、練腔等全方位的訓練，才能完成。在歌唱過程中，生、心理之調配非常重要。因為心理上的失控會導致生理上的失控。同樣，生理上的失控也會影響心理，兩者互相牽制，互相影響。獨唱與合唱不同，獨唱強調聲音的「個體性」，其核心明確，輪廓清晰；合唱強調聲音的「群體性」，成一個統一的整體。首先要求發聲法是否自然健康，聲音是否唱在最高位置，可從平時要求正確的說話習慣，發音要擺在正確的位置。一般而言，在聲樂的訓練上，低音唱強，高音唱弱，都要有高難度的技巧。為了聲音的平衡，聲音力度和強弱（音頻振幅的大小）的變化，為了音量與音高的平衡，除非作曲者有特別標明，否則唱歌與彈琴剛好相反，上行音階時要逐漸控制音量，下行時要逐漸加力度。另外一般歌者較常發生的問題是，忽略了骨頭、肌肉和血液在歌唱共鳴中扮演的角色，有不少歌者唱歌時，只用身體的上半部或前半部來歌唱，這實在是一件很可惜的事。接著就是音量（大聲、更大聲、小聲、更小聲、音量適中）的控制，以及樂句力度強弱對比、延長（*fermata*），歌詞語韻、咬吐字，漸快（*accel.*）與漸慢（*rit.*突然漸慢，*ritard.*自然漸慢，*rall.*往後加張力的漸慢），漸強與漸弱（*messa di voce*）...等技術問題。樂句起音（*attack*）與結尾的整齊度的要求，起音要避免聲門與氣息間的空隙所造成的秒差，要乾淨俐落且勿滑音。歌唱常用的起音練習：一、柔起音（*soft attack*）。二、硬起音練習（*hard attack*）。三、利用母音的變化，特別是高音的 *modify* 或 *umlaut*，如〔i〕→改成〔e〕口型唱、〔e〕→改成〔a〕口型唱、〔a〕→改成〔ɔ〕口型唱。

9.風格與詮釋：15 世紀前的合唱作品多為單旋律，之後的作品風格略分為五個時期，文藝復興時期（約西元 1400 年~1600 年）、巴洛克時期（1600~1750）、古典時期（1750~1820 年）、浪漫時期（1820~1900）、現代時期（1900~至今）。由於同年代作品可能風格不同，還可能跨越不同年代，所以要以作品本身來確定其風格。文藝復興時期的合唱作品，基本上是複調音樂，和聲多以協和音程為主，聲部模仿時常先後交錯，樂句會在小節的不同拍上出現，所以不能以小節劃分強弱的方式來處理音樂，要以歌詞重音的抑揚為依據。歌詞描繪（*Word Painting*）也是此時期作品的特色，以音型或音樂結構來呈現音樂的意境和情感，常用跳音來表示歡樂，以增減三度音程來表示憂愁。演唱要求：聲音介於主調與複調間，要平直且純淨，動音與靜音、真聲與假聲相結合，需連貫的演唱。演唱速度要求平穩，力度變化只能依據歌詞的情緒稍改變，避免漸強漸弱（*Messa di Voce*）。主要作曲家：迪費（*Dufay, G. 1397- 1474* 法）、歐克該姆（*Ockeghem, J. ca. 1410-1497* 比）、若斯坎·德·普瑞（*Josquin D. Prez 1440-1521*）、伊札克（*Isaac, H. 1450-1517* 德）、塔利斯（*Tallis, T. ca. 1505-1585* 英）、加布里耶里·安德列亞（*Gabrieli, A. 1510-1586* 義）、帕勒斯特利納（*Palestrina, G. P. ca. 1525-1594* 義）、拉索（*Lasso, O. 1532-1594* 法）、拜爾德（*Byrd, W. 1543-1623* 英）、索利阿諾（*Soriano, F. 1548- 1621* 義）、莫利（*Morley, T. 1557-1602* 英）、加布里耶里·喬望尼（*Gabrieli, G. 1557-1612*）、紀邦斯·奧蘭

多 (Gibbons, O. 1583-1625 英) 等。**巴洛克時期**的合唱作品，調性音樂取代了教會調式，從主導地位的複調音樂走向主調音樂的大、小調，大量裝飾性的音符，加上數字低音上的即興變化，小節線劃分強弱拍確立，節奏強烈、短促而律動、旋律華麗複雜，弱起拍子作品多，成為此時期的音樂特色。演唱要求：聲音要求熱情而歡快，豐富的泛音，一連串強弱音群的交替與共振，需結合跳音與靈活的橫隔膜運動之擊奏唱法 (martellato)，清晰的唱出每一個音符的節奏。演唱附點音符後面的短音符，有兩種處理方式：一種是唱得更短，增加音樂的跳躍，藉以推進到後面的重點音符；另一種唱得更長，接近三連音的時值。在速度的處理上以中等速度為主，幾乎不用漸快或漸慢，作品如標示 Allegro 或 Largo，根據音樂家拉摩 (Rameau, Jean-Philippe 1683-1764 法) 或況茲 (Quantz, Johann Joachim 1697-1773 德) 的說法，作品特質的輕快活潑或寬廣，其意義大於速度快慢的指示。而力度的對比則以增減聲部及樂器，做一層層遞增及層層遞減來達到。主要的作曲家：佩里 (Percy J. 1561-1633 義)、蒙特威爾第 (Monteverdi, C. 1567-1643 義)、許茲 (Schütz, H. 1585-1672 德)、珀瑟爾 (Purcell, H. 1659-1695 英)、夏邦提耶·馬克·安東尼 (Charpentier, M. A. 1643-1704 法)、斯卡拉蒂·亞力山大 (Scarlatti, A. 1660-1725 義)、盧利 (Lully, J.-B. 1632-1687 義裔法籍)、韋瓦第 (Vivaldi, A. 1669-1741 義)、泰勒曼 (Telemann, G. P. 1681-1767 德)、拉摩、巴赫 (Bach, J. S. 1685-1750 德)、韓德爾 (Handel, G. F. 1685-1759 德裔英籍)、裴哥雷西 (Pergolesi, G. B. 1710-1736 義) 等人。

古典時期的作曲家受到羅可可 (Rococo)、啟蒙運動 (Enlightenment)、狂飆突進運動 (Sturm und Drang) 等人文主義 (Humanism) 思想影響，多追求客觀的理智，音樂追求的是曲式、調性、單純、明朗與優美，不同於巴洛克時期音樂的華麗與複雜。形式上要求統一、均衡、明晰、精緻，合唱作品的曲式著重結構清楚、段落分明和對稱。在調性的轉換上也會有特性安排，如主調轉到屬調音樂趨於緊湊，轉到下屬調音樂更寬廣，小調轉大調音樂更明亮，大調轉小調的色彩較暗，遠系轉調的感情變化較劇烈。但因各種音階給人不同的感覺，這不是絕對的。此時期合唱的內聲部開始共同烘托主旋律，已不是只扮演和弦填充音的角色。自由速度 (Tempo rubato) 與樂句的漸快與漸慢、漸強與漸弱表現法也開始使用，裝飾音符減少，音樂力度的範圍擴大，成為本時期作品表現上的重要手段。演唱要求：聲音要求在寬廣的音域中，從低音到高音，要輕快、靈活、敏銳，留意每位作曲家的特質及不同語言的唱腔；浪漫主義時期的作品要求：聲音要求有的熱情、輕快，有的深沉、圓潤，有的親密、廣闊，強弱的力度對比起伏大，作品演唱需要豐富的表現力。此時期主要的作曲家：葛路克 (Gluck, C. W. 1714-1787)、海頓 (Haydn, F. J. 1732-1809 奧)、薩里耶利 (Salieri, A. 1750-1825 義)、莫札特 (Mozart, W. A. 1756-1791 奧)、凱魯碧尼 (Cherubini, L. 1760-1842 義)、貝多芬 (Beethoven, L. 1770-1827 德) 等人。**浪漫時期**的作曲家重視個人情感、主觀與民族意識，內容跳脫古典時期的框架，曲式結構更為自由，管弦樂編制與樂器音域漸漸擴展。合唱經常出現在世俗 (secular) 或宗教 (sacred) 作品的管弦樂或歌劇等大型音樂會中。主要的作曲家：韋伯 (Weber, C. M. 1786-1826 德)、羅西尼 (Rossini, G. 1792-1868 義)、舒伯特 (Schubert, F. 1797-1828 奧)、貝

里尼 (Bellini, V. 1801-1835 義)、白遼士 (Berlioz, H. 1803-1869 法)、葛令卡 (Glinka, M. I. 1804-1857 俄)、孟德爾松·菲利克斯 (Mendelssohn-Bartholdy, F. 1809-1847 德)、舒曼 (Schumann, R. 1810-1856)、李斯特 (Liszt, F. 1811-1886 匈)、華格納 (Wagner, R. 1813-1883 德)、威爾第 (Verdi, G. 1813-1901 義)、古諾 (Gounod, C. 1818-1893 法)、歐芬巴赫 (Offenbach J. 1819-1880 德裔法籍)、弗朗克 (Franck, C. 1822-1890 法)、布魯克納 (Bruckner, A. 1824-1896 奧)、佛斯特 (Foster, S. C. 1826~1864 美)、布拉姆斯 (Brahms, J. 1833-1897 德)、聖賞斯 (Saint-Saëns, 1835-1921 法)、比才 (Bizet, G. 1838-1875 法)、柴科夫斯基、德沃札克 (Dvořák, A. 1841-1904 捷克)、薩利文 (Sullivan, A. 1842-1900 英)、葛利格 (Grieg, E. 1843-1907 挪威)、佛瑞 (Fauré, G. 1845-1924 法)、蕭頌 (Chausson, E. 1855-1899 法)、塔涅耶夫·謝爾蓋 (Taneyev, S. 1856-1915 俄) 等人。

現代時期主要有國民樂派 (新浪漫主義)、印象主義、表現主義、新古典主義等流派。國民樂派的作曲家以雅納捷克 (Janáček, L. 1854-1928 捷克)、艾爾加 (Elgar, E. 1857-1934 英)、馬勒 Mahler, G. 1861-1911 奧)、史特勞斯·理查 (Strauss, R. 1864-1949 德)、尼爾森 (Nielsen, C. 1865-1931 丹麥)、西貝流士 (Sibelius, J. 1865-1957 芬蘭)、沃威廉斯 (Vaughan Williams, R. 1872-1958 英)、雷格·馬克斯 (Reger, M. 1873-1916 德)、拉赫瑪尼諾夫 (Rachmaninoff, S. 1873-1943 俄)、霍爾斯特·古斯塔夫 (Hols, Gustav 1874-1934 英)、巴爾托克 (Bartók, B. 1881-1945 匈)、齊馬諾夫斯基 (Szymanowski, K. 1882-1937 波蘭)、柯大宜 (Kodály, Z. 1882-1967 匈)、威勒斯 (Wellesz, E. 1885-1974 奧)、維拉·羅伯斯 (Villa-Lobos, H. 1887-1959 巴西)、托赫 (Toch, E. 1887-1964 奧)、奧福 (Orff, C. 1895-1982 德)、漢森 (Hanson, H. 1896-1981 美)、蓋希文 (Gershwin, G. 1898-1937 美)、柯普蘭 (Copland, A. 1900-1990 美)、華爾頓 (Walton, W. 1902-1983 英) 等人為代表。印象主義，受到印象派繪畫及象徵派詩歌影響，描繪大自然及日常生活中的情景，其作品模糊調性，作曲家以法國的德布西 (Debussy, C. 1862~1918)、拉威爾·摩里斯 (Ravel, M. 1875-1937) 兩人為代表。只是德布西自認為是「象徵主義者」，而非「印象主義者」，他的康塔塔 (cantata)《浪子》(L'Enfant Prodigue)，曾獲得羅馬大獎 (Prix de Rome)。表現主義受到當時畫家、詩人、藝術家及心理學家弗洛伊德 (Freud, S. 1856-1939) 學說的影響，音樂家追求內心靈魂深處的表現，以八度中十二個半音同等的價值取代傳統主音、屬音之美學觀。所以作品的旋律零碎，和聲不協和，節拍不對稱。而以新維也納樂派的荀貝格 (Schoenberg, A. 1874-1951 奧)、貝爾格 (Berg, A. 1885-1935 奧)、魏本 (Webern, A. 1883-1945)、馬坦 (Martin, F. 1890-1974 瑞士)、克雷內克 (Krenek, E. 1900-1992 奧裔美籍)、達拉匹可拉 (Dallapiccola, L. 1904-1975 義) 等人為代表。荀貝格的主要合唱作品有《古勒之歌》(Gurre-Lieder)、《雅各的天梯》(Die Jakobsleiter)、《平安賜福大地》(Friede auf Erden)、《晚禱》(Kolnide) 等。新古典主義作品特性，音樂風格統一，複調的高度發展，以皮才悌 (Pizzetti, I. 1880-1968 義)、馬梯努 (Martinů, B. 1890-1959 捷克)、普羅科菲夫 (Prokofiev, S. 1891-1953 俄)、歐內格 (Honegger, A. 1892-1955 瑞士)、米堯 (Milhaud, D. 1892~1974 法)、辛德密特 (Hindemith,

P. 1895-1963 德裔美籍)、浦朗克(Poulenc, F. 1899-1963 法)、提佩特(Tippet, M. 1905-1998 英)、舒曼·威廉(Schuman, W. 1910-1992 美)、斯特拉溫斯基(Stravinsky, S. 1910-1994)、布瑞頓(Britten, B. 1913-1976 英)、裴西凱梯(Persichetti, V. 1915-1987 美)為代表。演唱要求:聲音要求深沉、冷靜、客觀,頻繁又極端的力度變換,敏感到殘忍緊張狀態的呈現,人聲器樂化的高低音域拓寬,迅速的變化與難於自控的高漲情緒。其他著名合唱作曲家有大衛·約翰(David, J. N. 1895-1977 奧)、湯普森·藍道(Thompson, R. 1899-1984 美)、布哈德·威利(Burkhard, W. 1900-1955 瑞士)、華爾頓(Walton, W. 1902-1983 英)、蕭斯塔科維奇·德米特里(Shostakovich, D. 1906-1975 俄)、巴伯·撒姆爾(Barber, S. 1910-1981 美)、李伯曼·羅夫(Liebermann, R. 1910-1999 瑞士)、霍夫哈內斯(Hovhanness, A. 1911-2000 美)、庫貝利克·拉斐爾(Kubelik, R. 1914-1996 捷克)、伯恩斯坦·雷歐納德(Bernstein, L. 1918-1990 美)、席伯勒(Schibler, A. 1920-1986 瑞士)、李蓋梯(Ligeti, György 1923-2006 匈)、亨采(Henze, H. W. 1926~德)、哥雷茨基(Górecki, H. 1933~波蘭)、彭德瑞茲基(Penderecki, K. 1933~波蘭)、萊曼(Reimann, A. 1936~德)、培爾特(Pärt, A. 1935~愛沙尼亞)、塔維納(Tavener, J. 1944-2013 英)、松下耕(1962~日)等人。近代合唱作品,許多作曲家為了表達個人在作品中想詮釋的情境與意念;常運用了大音程、音堆、複和弦、複節奏、多調性與無調性、聲樂器樂化等作曲手法,來增強音樂的緊張性、刺激性、明亮度及富有個性的聲響,雖然此類音樂更適切的表達了現代人的生活,但相對也增加了演唱的困難度,因為合唱團除使用傳統的美聲唱法外,需使用朗誦、氣聲、嘯聲、泛音、假聲與真聲的交互應用技巧之外,還得重新詮釋,並兼顧字正腔圓,歌詞抑、揚、頓、挫的語韻及歌曲意境的表達。

檢視 1945 年台灣光復後,隨著政治、經濟、環境的改變,以及科技的進步,台灣合唱音樂隨著歷史、社會脈動與文化發展,合唱作品在「繼承傳統」與「現代創新」的兩條路上並行,作曲家多以融合的理念,依各人美感經驗與創作理念,運用傳統音樂素材與西洋作曲手法編寫合唱曲,讓合唱音樂更多元。光復後台灣創作或編寫的作曲家,有王之筠、王士榛、王正芸、王明哲、王思雅、王品懿、王雲峰、王韻雅、王毓燦、王樂倫、方斯由、方清雲、冉天豪、史惟亮、石青如、石郁琳、包克多、白若佳、伍素瑾、朱怡潔、江文也、江秀珠、江佳貞、江佳穎、任真慧、任策、艾倫·樓幸、宋及正、沈炳光、沈錦昌、沈錦堂、何品達、何家駒、何榮明、何碧玲、余忠元、余國雄、呂文慈、呂金守、呂泉生、呂錦明、李之光、李子韶、李子聲、李中和、李元貞、李永剛、李自傳、李和甫(文彬)、李志純、李志衡、李明勳、李欣芸、李孟峰、李忠男、李抱忱、李若瑜、李奎然、李思嫻、李建諭、李泰祥、李哲藝、李清揚、李振邦、李雅婷、李綺恬、李豐旭、吳丁連、吳仁瑟、吳世馨、吳成家、吳孟翰、吳昭蓉、吳昊、吳家鳳、吳博明、吳媛蓉、吳疊、吳聖穎、祈少麟、邵光、長風、周子鈴、周久渝、周幼英、周書紳、周裕豐、周鑫泉、林昀瑀(依潔)、林芳宜、林芝良、林岑芳、林岑陵、林京美、林欣盈、林育伶、林佳儀、林孟慧、林松樺、林明杰、林垂立、林振地、林桂如、林茵茵、林純慧、林梅芳、林進祐、林清義、林道生、林雲郎、林福裕、林碩俊、林煒

傑、林銀森、林樂培、林慕萱、林聲翕、屈文中、金希文、金 巍、松下耕、卓綺柔、邱妍甯、施福珍、洪郁閔、范立平、柯芳隆、柯曉玄、胡宇君、胡泉雄、紀淑玲、哈尤尤道（莊春榮）、秋 明、姚讚福、洪一峰、洪千惠、洪于茜、洪良一、洪崇焜、唐秀月、唐佳君、桑磊柏、徐松榮、徐晉淵、徐錦凱、徐鳴駿、孫思嶠、孫惠玲、孫瑩潔、侯志正、馬水龍、馬定一、馬彼得、馬思聰、高任勇、高竹嵐、高振剛、梁鍾暉、康 謳、連信道、連憲升、張玉樹、張玉慧、張弘毅、張邦彥、張炫文、張俊彥、張家綾、張清郎、張 捷、張菁珊、張舒涵、張惠妮、張義鷹、張錦鴻、張曉峰、張曉雯、張譽馨、張瓊櫻、郭乃惇、郭子究、郭芝苑、郭孟雍、陳士惠、陳中申、陳以德、陳立立、陳功雄、陳可嘉、陳承助、陳玫君、陳怡穎、陳泗治、陳欣宜、陳欣蕾、陳玫琪、陳明宏、陳政文、陳宜貞、陳建台、陳秋霖、陳茂萱、陳武雄、陳明章、陳清忠、陳家輝、陳 珩、陳敏和、陳佩蓉、陳雲山、陳維斌、陳榮盛、陳樹熙、陳澄雄、陳瓊瑜、許世青、許明得、許家毓、許常惠、許雅民、許博允、許德舉、許毓軒、許雙亮、涵韻、莊文達、湯華英、彭興讓、曾辛得、曾筱雯、曾毓忠、曾興魁、游昌發、絲國政、黃永熙、黃友棣、黃世欣、黃 自、黃南海、黃俞憲、黃俊達、黃 敏、黃烈傳、黃婉真、黃微聲、黃漢娟、黃輔棠（阿鏜）、楊三郎、楊乃潔、楊兆禎、楊孟怡、楊茜茹、楊雅惠、楊語庭、楊耀章、楊聰賢、萬益嘉、彭 靖、溫隆信、詹宏達、董昭民、趙立瑋、趙菁文、鄧雨賢、鄧晴方、蔣舒雅、鄭宇彤、鄭智仁、鄭朝方、鄭煥璧、劉文六、劉文毅、劉光芸、劉英淑、劉美蓮、劉茂生、劉郁如、劉韋志、劉貳陽、劉聖賢、劉新誠、劉德義、劉 毅、潘世姬、潘皇龍、潘姝君、潘家琳、蔡玉山、蔡旭峰、蔡宜真、蔡孟伶、蔡承哲、蔡昱嫻、蔡凌蕙、蔡盛通、蔡淑玲、蔡綺文、盧 炎、盧花白、盧亮輝、盧盈豪、盧能榮、駱正榮、駱明道、駱維道、錢南章、錢善華、賴家慶、賴德和、應廣儀、魏士文、魏志真、戴金泉、戴洪軒、戴維后、謝玉玲、謝宇威、謝宗仁、謝宗翰、謝美舟、謝隆廣、鍾弘遠、鍾明德、鍾耀光、韓芷瑜、韓逸康、顏名秀、簡上仁、簡宇君、簡郁珊、簡清堯、蕭而化、蕭育霆、蕭泰然、蕭慶瑜、嚴福榮、羅仕偉、羅芳偉、羅珮尹、羅紹麒、蘇凡凌、蘇開儀、蘇森墉、櫻井弘二等人。（依姓氏筆劃）

10.語韻，歌曲是音樂與文學的結合，語言是歌曲重要的組成部分。歌曲的旋律都是在語言的基礎上產生的，除了少數，如無詞歌，或只用一個母音演唱，例如：比才（Bizet, G.1838-1875）的歌劇《卡門》選曲〈la-la-la〉，浦契尼（Puccini, G.1838-1924）的歌劇《蝴蝶夫人》選曲〈鼻音合唱〉。各種體裁的歌曲之歌詞大部分都是詩，其內容、風格、形式、結構、韻律、節奏、對歌唱歌詞結構的分段、分句、分行、分節，也都直接關係歌曲的樂段、樂句、樂節、動機、及整首歌的結構形式。歌詞的音節，句式結構，語言的輕重緩急，強弱變化，也直接關係整首歌的節奏型態和節拍形式。所以有些文學造詣較深的作曲家，不但對歌曲的拍子、節奏有所選擇，從第幾拍開始都非常考究，才能成就不朽的藝術，像趙元任（1892-1982）、舒伯特（Schubert, F. 1797-1828）等人的作品。讓許多歌者唱得很舒服，聽者也聽得懂，可是還是有些寫歌曲的人，忽略歌詞抑揚頓挫之輕重格律規則，導致產生語韻錯置的問題，不但

難唱也難聽。古希臘羅馬詩文以長短音相間相重，英美詩文以輕重音相間相重。我國語文以平仄音相間相重，而成節奏，此節奏名為音律。音律大約可分三種：長短音律、輕重音律、平仄音律。我國的詩句以字為計算單位，如四言、五言、七言、及長短句等，加上平仄聲的排列，成為律詩的音律。英美詩則以音步數目加上輕重音律。常用的如下：1.抑揚格（Iambic 輕重格，二拍子分節，開始在弱拍）。2.揚抑格（Trochee 重輕格，二拍子分節，開始在強拍）。3.抑抑揚格（Anapest 輕輕重格，三拍子分節，開始是兩個弱拍）4.揚抑抑格（Dactyl 重輕輕格，三拍子分節。開始在強拍）。但因英語系的音節結構複雜，複合音、邊音、氣音也多，音色不像義大利歌亮麗，但它重連貫、重過渡是其特點。而德國之所以產生藝術歌曲（Lieder），主要是浪漫主義思想在音樂藝術中引起的，其特點就是歌詞的高度文學性。它們也用 1.抑揚格（Jambus）。2.揚抑格（Trochäus）。3.抑抑揚格（Anapäst）。4.揚抑抑格（Daktylus）。而德語系雖尾音氣音較多，音色較暗，但重鬆動、沉穩，重內涵、角色、性格，目標在解釋哲思與信仰，其聲音特點在齒與顎。德國樂派更認為最完美的，不在於高音的華麗、響亮，而在歌聲有立體感，有質感，而且能夠在聲音更寬更後的範圍內，通過聲音的實質去表達詩人和作曲家賦於歌曲的感情和意境，以及歌者對作品的理解和風格的表達。義大利歌曲雖然也有 giambo, trochéo, anapéstó, dattilo 之音律，但因義大利語言自身的特殊規律，以母音結尾，加上民族性的熱情，說話較具誇張性，其詩文以計算每行詩的音節數目及韻腳為主，不同於英、德詩，計算每行有若干音步、重音、韻腳。義大利語系大多用響音，色調鮮明、高音亮麗。其特點在咽、口、頭腔，義大利學派認為他們的 Bel canto（美聲唱法）是藝術性、技巧性最高的發聲方法。法文詩同義大利詩，以計算每行有若干音節，但法語系連音特別多，重情緒、韻味、輕盈、流暢，目標在傳達愉悅與喜樂，特點是鼻咽腔共鳴用的特別多，而法國學派認為最完美的聲樂藝術是通過流暢、活潑、不拘形式，而令人感覺清新的聲音，去表達作品的風格和詩意的情調。至於西班牙歌曲，我國的藝術歌曲、民歌，各有不同的藝術風格與獨特品味。通常一首藝術性較高的歌曲，是語言與音樂完美和諧的結合，但要使歌曲真正有生命力和感染力，還是需要通過歌者的表演來實現，因為歌唱的過程是語言浸化音樂的過程，也是音樂溶解語言的過程。一首合唱曲在演練之前要先分析歌詞、朗誦歌詞、再細心揣摩語言本身的韻律，通過情感的體驗去掌握歌詞的輕重強弱、抑揚頓挫、高低起伏，把握整個歌詞的語調、語氣、語勢特點，再與曲調結合，用內心的情感去演唱曲子。如果沒有語言的知識，或對語言的理解分析不夠，即使有再好的嗓子，也無法完美的表現該曲子和掌握其律動。

11.咬吐字，歌唱語言發音主要有三個階段：一、咬字。二、吐字。三、歸韻、收音。咬字指發音的開頭，咬子音；吐字指吐母音，並產生共鳴；歸韻、收音指唱字的收尾。不論演唱中、外文歌曲，要把握一般原則：一、子音要咬的快、迅速而準確。二、母音要盡量拉長、圓而清晰，注意共鳴和變化，因歌唱時真正唱的是母音。三、歸韻、收音要乾淨。要使咬吐字清晰準確，首先要透過正確的發聲訓練，將發聲器官的唇、齒、牙、喉、舌，軟、硬顎之形狀、大小位置嚴格要求，訓練準確。所謂字正腔圓，字正指字準、字真、字純，要求字的音

素及聲調發音準確。字正是腔圓的依據，傳統有一說法「字是骨頭，腔是肉」，歌唱要依字行腔，做到「聲中有字，字中有聲」使字的語言與腔的樂音融為一體。但實際歌唱時，因歌曲之速度，或情感表現的需要，咬吐字的情緒、色彩、語氣、和語調就不能不改變了。在快咬、慢咬、硬咬、軟咬、或慢咬快吐、慢吐慢收、快咬慢吐、緊咬慢吐、各種狀況都直接影響歌唱的律動。例如黃自的〈花非花〉的“花”要軟咬慢吐，如果快咬快吐就錯了。一般而言，活潑輕快的曲子，咬字要敏捷。雄壯歌曲，咬字要硬而有力。抒情歌曲，咬字要軟些。同一首曲子因速度或情緒變化，咬吐字方法也要跟著變化。中文字由子音、母音、和聲調三部份組成，除了一些母音（如啊、衣）和複母音（如腰、外）等單字外，基本上都是母音和子音拼合起來的。音節特點歸納如下：一、一個音節最多由四個音素組成，即字頭、字頸、字腹、和字尾，母音佔多數。二、子音在音節的開頭或尾部出現，沒有兩個子音連在一起。三、每一音節都有字腹和聲調，可以沒有字頭、字頸、或字尾。

12.指揮：指揮是一個合唱團的靈魂，俗話說：沒有不好的合唱團，只有不稱職的指揮。這說明指揮的重要性。指揮負有組織、行政、協調溝通、排練和演出的責任，是合唱團的核心，除工作能力、熱忱與敬業精神外。個人應具備有專業的音樂知識、素養、技能，以及豐富的音樂史與作曲理論，如嫺熟的發聲法理論與訓練能力、敏銳的音準、節奏、音色等聽音能力，好的指揮技能，以及處理旋律連接、樂句長短、曲式段落結構、速度規範、聲音整齊度、歌詞語言與音樂時代的風格詮釋等技巧，快速的合唱讀譜與配器法知識，合作樂器鋼琴的彈奏能力，清楚語言的發音與音樂記憶能力...等。歌唱活動，通常以身體的生理機能為基礎，通過複雜的心理活動來完成，所以生理與心理活動，始終都貫穿在歌唱的教學與演唱之過程中，其中心理因素常處於主導的地位，生理因素則是被動的從屬地位。在演唱過程中，大腦會在同一時間傳遞信息給各器官，來完成多種連續動作的過程，所以從呼吸器官肌肉群的應用，聲帶與喉結的運動，到用氣、支持、腹肌、橫隔膜的控制，胸腔與共鳴器官的擴張、收縮，口、咽、鼻腔等打開時肌肉的調整，咬吐字時唇、齒、舌、喉、腭器官的靈活運用，和演唱時面部的表情、姿體與手勢的動作等，指揮在協調合作扮演極為重要的角色。指揮動作有相對的「動」與「靜」，動指在主動拍揮拍時應有的外在要素技法，如擊拍、預備拍動作，在拍點與反射動作形成的點、線、面之連續動作，如樂句開始與結束的預備動作、速度、力度、換氣、聲部進入句段或轉換、需強調的字或音...等提示；靜指在被動拍用較小的動作，被動的跟隨音樂，也可說是對歌曲音樂的理解與思維之內在要素，後者更為重要。當指揮拿到一份新譜，要養成閱讀（reading）音樂、思想（thinking）、詩意（poem）、感覺（feeling）和審美觀（aesthetic）的習慣。閱讀包括曲式結構、音高、節奏、曲調（旋律）、拍子、音量、情感、術語、和聲織度、速度和力度變化的略讀，以及詞曲背景研究、歌詞分析、音樂比較、背誦之精讀。再根據不同歌曲創作的時代背景，區分不同時期的風格，樂句結構層次的鋪陳、細緻性，以及整首歌曲的流暢性之處理...等。

13.團體精神是指揮與全體團員的互動，以及團體紀律、服裝儀容整齊度。比賽講求團隊的協同合作、默契與集體榮譽感，而非個人的表現，其最高境界則是全體團員的向心力、凝聚力，共同創造音樂的藝術生命。此精神是在平常練唱的過程中，從互相傾聽、配合、理解、包容、接納的團隊意識與合作慢慢培養出來的。

14.合奏樂器，除無伴奏歌唱外，一首合唱曲應該是歌詞、聲部和器樂合奏三位一體的。作曲家常會把戲劇性、交響樂音響及情節氣氛假手於器樂，細緻而深刻的表現出來。特別是樂器改編之鋼琴合奏，如果不去研究原譜，鋼琴就無法彈奏出該樂器的特色。有些詩情畫意和激情的旋律，往往會在合奏中上出現。所以團員與器樂合奏者都需要仔細的去研究分析。在歌唱進行的同時，要維持力度相隨相托的平衡，避免喧賓奪主。一般而言，合唱作品除作曲者原創的鋼琴合奏外，有些作品的鋼琴只扮演音響的效果，有時反而會破壞聲音的和諧；有些以純律或中全音律演唱的歌曲，音高往往會與鋼琴的十二平均律格格不入。文藝復興時期合奏樂器以大鍵琴、豎琴、魯特琴、吉他類的弦樂器或直笛類之管樂器。巴洛克時期，器樂與人聲同等重要，所以歌聲音準、音色要求需配合器樂的性能。此時期為防止速度加快，合奏樂器大多採斷奏法彈奏，讓每個音分開。演唱宣敘調（recitative）時，合奏樂器要配合歌詞的語韻、感情和節奏，有時會以分解和弦彈奏，或與歌詞尾同拍結束，有時可在唱完後再奏出。但受限於樂器製作的材質及技術，漸強與漸弱的幅度差異性沒有今天那麼大。古典時期的合唱常以管弦樂合奏。現今合唱音樂除無伴奏歌曲外，合奏樂器有管弦樂、擊樂器、鍵盤樂器等。最常見的有鋼琴、木箱鼓、曼波鼓等。其中的鋼琴具有相當獨立性。在合唱曲的前奏、間奏、尾奏最為突顯。前奏的啟示是合唱之起始，預示作品的速度、力度和感情。間奏的轉化對於樂句、分段、轉調、烘托，以及章節之間銜接扮演重要的角色。尾奏的意猶未盡手法對音樂有補充與加強的作用。

15.舞台動作作用來對抗緊張，所以合唱演出或比賽，團員配合歌曲的旋律、節奏或意境，在舞台上的表情、肢體語言動作或換位，主要目的是消除團員因壓力，造成頸部、喉嚨、下巴和肩部肌肉僵硬或神經緊張，導致影響聲音機制及自由使用樂器（身體）的能力。同時，動作可以讓他們專注於某些事情，提高歌曲演唱節奏和風格的表達。動作是人類的自然反應，尤其是對音樂表演的動作，因身體是樂器，簡單的動作，如身體搖擺、伸展、支持聲音的手部動作或在唱歌時彎曲膝蓋，可以放鬆喉部的肌肉，緩解腿部、背部和頸部的緊張，通過聲帶的氣流的支撐機制，自動鍛煉激活核心肌肉的橫膈膜。讓團員在排練中使用模仿旋律線或節奏的手勢，可以消除他們的緊張，進而改善聲音並自然表達音樂，不同的動作會創造不同的聲音。由於唱歌是一項全身心的活動，平時練唱要建立一個完整的身體、聲音和頭腦熱身的程序，都有助於鍛煉心肺功能和耐力，以及培養身體意識並幫助放鬆。如有氧舞蹈、步行、慢跑、騎自行車、游泳、乒乓球、瑜伽（Yoga）、太極拳（Tai Chi）等運動，或亞歷山大技巧（Alexander Technique）、費爾登克拉斯（Feldenkrais, 1904-1984）肢體放鬆法的應用都很好。

亞歷山大技巧訓練首先要在心理和生理兩個方面，建立“動覺”或“動感”(Kinesthesia)的概念。在指揮和團員的互動式教學中，需把握整套基於動覺意識的關鍵運作概念。例如 1、對立和動力空間 (opposition and dynamic space)：以身體的脊椎骨為中心，骨骼上下做反向伸展，頭部向上延伸，雙腿自胯骨往下流動。此種對立的延伸，可減輕脊椎和骨盆的壓力，使身軀更富彈力。2、站姿 (standing or grounding)：讓下肢的站立或坐姿建立力量自然往下落的思維和習慣，藉以改善或舒緩上身肢體的僵化。3、抑制 (inhibition)：即是動作中的停頓，目的在於減少不必要的動作，得到身體的放鬆感。4、導向 (direction)：是一種經意識指導和體驗的機制，使身體能夠對所有的動作給予整合，讓音樂表演的各種動作維持在適宜的動力狀態和位置中。5、平衡 (balance)：一種身心理平衡的訓練，當身體運動在延伸、舒展、緩釋、流動等動覺體驗的同時，更重要的是保持心理的平衡。譬如，嚴肅與放鬆中如何去平衡，身體張力感如何與內心緊張感取得平衡；費爾登克拉斯認為在不恐懼及焦慮的狀態下演唱，才會有最好的效果，每一個動作都只是不同的方式或選擇。運用費氏肢體放鬆法，幫助團員開發更多運用肢體的新選擇，當具備有更多選擇的能力與自由之後，恐懼與焦慮自然而然會消失。其肢體放鬆法，是一種肢體教育覺知，以及身體調節的律動，包含身體動作、觸覺和官能的自我觀察，從律動中的察覺到認知，提升潛意識的知能，進而影響身體的意象、組織與運作。讓自己身體感覺變得更輕盈、變鬆、變高，在動作時變得更靈巧、更協調。對歌者來說，它不僅可以增強歌唱時身體肌肉的放鬆及平衡感，並可減輕肌肉僵硬及神經緊張，有效改善歌者的肢體動作及歌唱能力。但要特別提醒，合唱比賽不能因舞台動作而影響了演唱效果。

16. 整體專業表現，合唱比賽或演唱講求整體聲音的和諧、統一、高位置、聲部之間均衡與協調，以及團員之間的默契。專業表現指對整首歌曲所呈現的歌唱音準，節奏與拍子的掌握，旋律或曲調起音的準確、細緻度及流暢性，和聲諧和或不諧和的效果，音色的運用，音樂力度的變化，技巧熟練度，歌曲風格與詮釋的特色呈現，語韻和咬吐字清楚度，指揮賦予樂曲生命力的專業度，團員在舞台上的團對精神及表情，肢體語言動作的靈活與整齊度，合奏樂器者的默契，整體音樂呈現的意境等。記得多年前的一次成人組合唱比賽中，因參賽團體很多，主辦單位把賽程排得很緊湊，我還在埋頭寫前一隊的評語，舞台上傳來的歌聲打動了我的心，猛然抬頭一看，原來是盲人合唱團，把音樂融入大腦，再從心底唱出來，所以會感人。

結論：參加比賽，首先要慎選適合自己程度的曲子，因中外歌曲涉及不同年代、國家、題材、內容與風格，包括歌曲的聲部、調性（大、小調或無調）、音域、聲區、速度、樂句長短，旋律線條的易唱性和悅耳性，音樂的生動性，歌詞的文學性或詩意性，情意的真摯性與力度的爆發性，樂器合奏的融合性...等條件不同。選對了適合自己屬性的歌曲就會事半功倍。由於歌曲的風格因詞曲作者生活環境、經歷、個性、態度有異，加上時代背景的不同，在處理題材、技巧應用與表現手法也會不同，因而形成歌曲不同的風采與格調，所以一首歌曲一定滲透

著它的歷史時代、地域、民族、事件等因素，為了準確把握歌曲的風格，歌者必須從詞曲作者的人文素養、時代、地域、民族、事件等特性，進行作品素材與風格的研究與分析，瞭解作品的精神內涵與歷史風貌，在詮釋上除了要忠於詞曲作者的原意外，最重要的是要有想像力與創造力，努力去創造自己的演唱風格特色，不可以一味的去模仿別人。換言之，歌唱的風格是詮釋的最高境界，而詮釋與風格其實是一體兩面的，唯有將詮釋的功夫紮實，才能達到高水準的風格之境界；合唱藝術最珍貴之處，在結合團員不同的天賦、素養、默契與情感，這也是合唱藝術最迷人的地方。從以上的敘述，演唱歌曲要配合科學的發聲法，從曲子的歌詞著手，分析詩文的重音、抑揚頓挫、韻腳與音節數，揣摩及領悟其情境和思想意識，並朗讀、背誦歌詞，然後分析它的曲式、調性、主題、旋律、節奏、高低潮處、和聲與合奏樂器，注意樂譜中的每一個符號或表情記號，設計每一樂句的力度、音量、音色、層次，除了儘量追求接近作曲家的原意外，嘗試將不同屬性的原曲創新加工，通過音高、節奏、力度和音色變化等手法，美化其旋律，然後總體思考全曲速度、情感、高潮處的佈局，最後演唱時還需要加入藝術的想像力，如人物、背景、環境、表情、肢體動作等意境表達，才能創造出屬於自己合唱團的風格，讓評審及聽眾享受合唱音樂之美。

附件一樂譜

編按：孫清吉教授，美國紐約曼哈頓音樂學院研究所畢業。東吳大學第四屆傑出校友。現任東吳大學音樂學系客座教授及系友會會長、台灣合唱協會榮譽理事長、中華民國聲樂家協會榮譽理事長、臺北市音樂歌劇暨藝術文化基金會、兩宮靖和暨邱玉蘭文化藝術基金會董事、邱正宏美學教育基金會顧問、國際扶輪第 3482 地區台北城中扶輪社副社長暨社區服務主委等職。

附件一

Come Again

John Dowland

Ayres and Lute Songs XVII

65 66 68 68 70 67 68 66 67 68 69 67

Come a-gain: sweet love doth now in- vite, thy gra- ces

Come a - gaine, sweet love doth now in - vite thy gra- ces

Come a - gaine, sweet love doth now in - vite, thy gra- ces

Come a - gaine, sweet love doth now in - vite thy gra- ces

5 67 67 67 66 67 66 67 66 67 55 58

that re- fraine, to do me due de- light, to see,

that re - fraine, to doe me due de- light to

that re - fraine to do me due de - light to

that re - fraine to doe mee due de - light to

Public Domain



2

56 59 57 60 58 62 60 70

9 to heare, to touch, to kisse, to die,

see, to heare, to touch, to kisse, to die to

see to heare to touch to kisse to die to die with thee a -

see to heare to touch to kisse to die to die with

13 67 68 66 67 67 68 66 68 67 66 67 68

with thee a - gaine in sweet-est sym - pa - thy.

die with thee a - gaine in swee - test sym - pa - thy

gaine, with thee a - gaine in swee-test sym - pa - thy

thee a - gaine in swee - test sym - pa - thy

Sheet music from www.MutopiaProject.org • Free to download, with the freedom to distribute, modify and perform.

Typeset using www.LilyPond.org by Peter Chubb. Reference: Mutopia-2009/08/05-1691

This sheet music has been placed in the public domain by the typesetter, for details see: <http://creativecommons.org/licenses/publicdomain>

