

出版者 | 台北市新合唱文化藝術基金會
發行人·總編 | 陳雲紅
撰稿 | 朱元雷 陳雲紅 李佳霖
題字 | 張永鑑
美編 | 曾小奇
校稿 | 沈世靖 張伯鑑
地址 | 新北市中和區中和路 366 號 8 樓之 3
電話 | (02)2920-9028
傳真 | (02)2920-8961
http://www.tcmc.org.tw info@tcmc.org.tw

台灣合唱音樂中心

Taiwan Choral Music Center

2021 冬季號 **會訊**

執行長的話·活動報導·合唱音樂家
音樂家啟示錄·人聲樂團加油專區·感動時刻

讓愛看得見-明天會更好



時光飛逝，全球疫情籠罩已近兩年，許多行業以及個人的生活秩序都受極大影響。今年 5 月，台灣的疫情陷入嚴重警戒，但在全民與政府的共同努力下，警戒點趨緩，國內的活動力也漸恢復較正常的運作，這是一種幸福！

就在疫情嚴重的幾個月中，台灣合唱音樂中心扶植的蝦米視障人聲樂團的團員在生計方面受極大影響。因為他們多數是按摩或是街頭藝人為業，在這段時間幾乎就是“無業”狀態下，他們只能在家吃最簡單的食物過活。但儘管如此，他們對於愛音樂的學習之心，卻沒有因為現實狀況而停止！蝦米團員主動提出希望線上練唱，然後在疫情較趨緩時，就到台灣合唱音樂中心戴口罩實體練唱，此強烈的學習精神，令人感動且讚嘆！

12 月 4 日台灣合唱音樂中心舉辦的公益「愛·堅持」音樂會，就是由蝦米/小蝦米視障人聲樂團成員的演出。這次的音樂會不僅有蝦米視障人聲樂團與小蝦米視障人聲樂團的現代阿卡貝拉演出，我們還特別安排也是街頭藝人的團員的才藝表演，期望在他們以生命頌歌，在彼此的感動中，發現自體生命的無上價值，正向迎接未來的每一時刻。

在 2021 尾聲，以感恩的心面對所有的發生，讓愛看得見，相信明天一定會更好！

台灣合唱音樂中心執行長暨合唱藝術總監 陳雲紅

2021/12

2021 冬季號 會訊

執行長的話·活動報導·合唱音樂家
音樂家啟示錄·人聲樂團加油專區·感動時刻

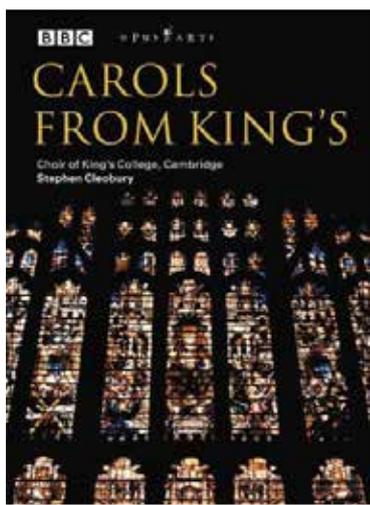
合唱知識家

《Carols from King's》The Choir of King's College



《Carols from King's》更深刻的聖誕感動 -- 來自國王學院的聖誕頌歌

國際聞名的英國劍橋國王學院合唱團（Choir of King's College, Cambridge）雖然是混聲合唱團，但是卻以男童的聲音演唱女高音，這清純的音質表現，在聖樂的表現上唱出了莊嚴與神聖，成為英國合唱的特色之一。



此張聖誕合唱 DVD 專輯並不只是演唱一般的聖誕合唱曲，最重要的是它錄製了宗教儀式的進行，也是一個聖誕合唱的歷史紀錄。此專輯共有三部分，內容分別如下：

第一部分：西元 2000 年聖誕儀式。以〈Once in royal David's city〉展開聖誕的歌頌，接著就是神父帶領天主教聖誕儀式，隨著儀式的進行，同時也演唱〈In dulci jubilo〉、〈Silent Night〉、〈The Shepherd's Carol〉、〈IRiu Riu Riu〉、〈I wonder as I wander〉、〈Sussex Carol〉、〈Gloria in excelsis Deo〉、〈God rest ye merry gentlemen〉、〈Hark! the herald angel sing〉等經典聖誕合唱曲。

第二部分：西元 1954 年聖誕儀式。除了由神父帶領天主教聖誕儀式，合唱團也演唱〈And there were shepherds〉、〈Hail, Blessed Virgin Mary〉、〈A virgin most pure〉、〈While shepherds watched〉、〈The three Kings〉、〈Sing lullaby〉、〈O Come all ye faithful〉等經典聖誕合唱曲。

第三部分：大師對話「God might be listening too」。西元 2001 年，英國劍橋國王學院合唱團的音樂總監 Sir David Willcocks、Sir Philip Ledger 與 Stephen Cleobury 談論聖誕的傳統，以及製作此專輯的意義。

溫馨的聖誕季節來臨，大街小巷飄揚著悅耳的聖誕聲響，隨著音樂哼唱，倍感上主的恩典。此時，如果還可以欣賞聖誕 DVD，觀看聖誕宗教的禮儀過程，在過程中更加了解聖誕的宗教意義，那麼，聖誕的感動會更為深刻。所以，不妨找個寧靜的夜晚，點個蠟燭，完全地放鬆自己，欣賞《Carols from King's》，在人聲與自我對話中，發現自我與神的對話，再回歸到完全自我的面對中，為自己尋找更有意義的生命價值。

（文 / 陳雲紅）

2021 冬季號 會訊

執行長的話·活動報導·合唱音樂家
音樂家啟示錄·人聲樂團加油專區·感動時刻

合唱知識家



腹式呼吸教到會（下）

● 檢視步驟

怎樣確定你已學會了呢？有幾個現象可以觀察出來。

1. 肩膀絕對不會向上聳。
2. 腹部的擴張應該比胸部早而且幅度大。

若你在吸氣時胸部先擴張然後才是腹部，那表示你平常的胸式呼吸習慣還沒有徹底改過來。吸氣時最好胸部不動，注意力集中在腹部。

3. 吸到深處時後腰也會擴張，雙手叉腰可以用大拇指感覺出來。

這其實是我們的目標。原理很簡單，當肺尖充滿空氣時橫隔膜一定會向下移，然後身體內的其他器官一定會被擠到別的地方去了，現象就是腹部及整個腰部一圈都會擴張。你也許常看到一些人在唱歌時雙手叉腰，那就是要確定氣有吸到肺尖，因為手會感覺得到。事實上當你習慣後便可自如地控制橫隔膜向下的運動，讓空氣自然進入。就好像拉開針筒將空氣吸入的原理是一樣的。

而當你學會腹式呼吸後就更經常的運用它，讓它成為你的呼吸習慣。也就是說，隨時要將空氣吸入肺尖都是易如反掌且非常自然的事情。其實就是要學習控制運用橫隔膜。於是每天早起後的深呼吸、做體操時的吸氣、慢跑時、嘆氣前、想要大聲叫喊前等等，總之，需要較多氣息時都應該用腹式呼吸。

● 讓肺部充滿空氣

其實我們的肺部通常並不會充滿空氣，用腹式呼吸也不見得會充滿所有的肺泡，這裡提供一個可以讓每一個肺泡充滿空氣的方法，每天早上做個十來次，氧氣充足，精神百倍呢！那就是先憋氣，將雙手高舉，再吸氣，此時一定會將空氣吸入腹部（肺尖），前面談過不再多說。覺得吸滿時將雙手慢慢向左右伸直如十字架，此時仍慢慢吸入空氣。這個動作有擴胸的作用，因此可讓肺部再多吸進一些空氣；然後，還沒完，再將雙手掌用力相疊置於頭後，如被俘虜般，且能再吸入空氣。哇！此時肺有快被吸爆的感覺，不要太過，這樣，你的肺是吸滿了空氣的狀態了。然後雙手慢慢放下，呼氣。舒服吧！

以下將腹式呼吸的方法做個簡單的整理，同時還介紹一些其他練習呼吸的方法，就都試試看，各取所需吧。

● 訓練腹式呼吸的方法整理

呼（吐）氣方法整理：先要學會將肺部中之空氣完全吐出，此時再吸氣就很容易灌至肺底，腹部及腰環均會凸出，應有很滿足的感覺。所以吸氣前要先學會將氣吐光。

- 壓縮腹部，確實要將肺部中之空氣完全吐出，應於兩秒中做到。

2021 冬季號 會訊

執行長的話·活動報導·合唱音樂家
音樂家啟示錄·人聲樂團加油專區·感動時刻

- 可連續吐氣三次，其中不可再吸進空氣。
- 可慢慢彎腰吐氣至 90 度，確實要將肺部中之空氣完全吐出。
- 要感覺前腹與後背快要碰到一起。
- 空氣完全吐出的感覺像是快要窒息，必須要趕快吸氣那麼樣。

吸氣方法整理：腹式呼吸最主要就是學習能將氣吸至肺尖或是肺底，並養成習慣，不論快吸慢吸都能做到就是成功了。

- 配合吐氣方法將氣吐光後感覺快要窒息，求生的本能會使我們深吸一口大氣，此時的吸氣很容易灌至肺底，應於一秒中完成。試將雙手插在腹腰部，腹部及腰環均應凸出。
- 吸氣時切忌抬胸，因為那就表示氣是吸到上胸部（即肺部的上半），就吸不下去了。
- 可慢慢彎腰吸氣至 90 度，感覺腹腰環愈來愈緊。
- 用鼻子慢慢吸氣較易吸深入肺底。
- 用嘴含吸管般慢慢吸氣也可吸深入肺底。
- 開嘴快吸則須先將橫隔膜迅速下降。
- 當被嚇一跳時的吸氣。
- 躺下來時的吸氣一定是腹式呼吸。
- 快吐快吸亦應多練習。（學習狗狗喘氣）
- 肺部充滿空氣的腹 + 胸式吸氣三部曲：
 - i. 投降式：先憋氣，將雙手高舉，再吸氣，覺得快吸滿時
 - ii. 十字式：將雙手慢慢向左右伸直如十字架，此時仍慢慢吸入空氣
 - iii. 俘虜式：再將雙手掌相疊置於頭後，如被俘虜般，且能再吸入空氣

如此可將肺部吸滿空氣，肺部覺得很漲，並不習慣。但請注意，唱歌時並不一定要將肺吸滿氣，只要足夠下一句用即可。

● 唱歌的吸氣

唱歌前的吸氣要看樂句的需要是怎樣的：

- 通常都是口鼻一起吸氣，可以在很短的時間內吸足需要的空氣。
- 強而亮的句子則要吸滿氣，且胸腔的上肺部也要吸足氣才夠用，因此必須口鼻張大一起吸氣，才來得及吸得快又滿。但請不要太大聲的吸氣，將喉頭張開可以減低吸氣聲。
- 若休止符夠長，用鼻子吸氣較吸得深。但唱前都應先張嘴放母音口型。
- 吸氣時要同時想音的位置及口型。
- 唱前都要有一個憋氣的動作，若是短而強的音則憋氣時間要更長。
- 先用氣才發聲！

● 用（運）氣的訓練

用氣與呼氣是不同的，用氣主要是練習平均的呼氣，此時需注意腹腔（橫隔膜）的運動。

練習方法如下：

2021 冬季號 會訊

執行長的話·活動報導·合唱音樂家
音樂家啟示錄·人聲樂團加油專區·感動時刻

- 發ㄊ聲：最簡單的方法就是用ㄊ來發音，空氣經過唇齒的氣音聽得很清楚。吸氣後發ㄊ聲，要聽起來平均、穩定，表示出氣的穩定度。然後練習加長時間。發ㄊ聲時亦可想像音高，會幫助用氣時的實際位置。
- 吹蠟燭：
 1. 一口氣將燭火吹熄！感覺腹部的用力狀態。
 2. 吸氣後對著燭火吹，但不能吹滅，只能將燭火吹得斜而穩定，不能前後擺動太厲害，然後練習加長時間。
- 吹小紙片：將一張小紙片（如藥房包藥那種的最適合）放於牆上，馬上吸氣後對著小紙片吹氣，能夠維持十秒以上讓小紙片不掉下來就不錯了，然後練習加長時間。
- 用撲嘴皮或 dr 舌頭：
 1. 撲嘴皮閉嘴放鬆，然後將氣用撲聲發出，讓嘴皮快速振動。然後練習加長時間。
 2. 用舌頭 dr，即如德文的 r 子音發音一般，用氣快速振動舌尖。然後練習加長時間。

這些方法都可將氣息練得又長又穩，是唱歌者必須經常練習的。另外，練習憋氣也是很重要的。憋氣除了可以練氣以外，還可以練習喉頭出氣的肌肉控制。其實，每一個樂句的開始都應先憋住氣再開唱，比較能控制起音的變化。

呼吸用氣唱歌的基本功，像坐馬步一樣，要讓腹式呼吸成為習慣！

（文 / 朱元雷）

音樂家啟示錄

I also like to involve the conductor. He needs to respect the piece and be involved in doing it, and the players should be involved in doing it. 我也喜歡加入指揮。他必須要尊敬這曲子，並專心的參與其中，演奏者也是如此。



If I think something is beautiful, there must be somebody out there who will agree with me. 如果我覺得什麼很漂亮，必須有人想法和我一樣。

When you go to the theater, if you're really involved in the play, you don't think about it - you're in it. 當你去戲院，若你很投入在劇中，你不會思考它，你會參與它。

You never write down to the people - you write the best you can with the hope that someone else will feel the same way. 你不會寫東西給大眾，你寫下最好的東西，並期望有人感受和你一樣。

William Kraft (born 1923, in Chicago, Illinois 克拉福特 (1923 年生於芝加哥)

（譯 / 李佳霖）

2021 冬季號 會訊

執行長的話·活動報導·合唱音樂家
音樂家啟示錄·人聲樂團加油專區·感動時刻

人聲樂團加油專區

用 Jitsi Meet 練合唱或阿卡的方法 (下)



◆ 軟體需求

◇ 對指揮而言

- 在 PC or MAC 下載 Jitsi meet 軟體
- 最好有一個 Midi 播放的軟體是可以選擇哪一小節的，這意味著 Media Player 是不行的，應該是一個可以輸入音符的打譜軟體，現在最流行的 Musescore 是一個不錯的選擇。
- 需要準備好要練習的曲目的 Midi 檔、MP3 檔、可參考的 Youtube Link、譜…等等

◇ 對團員而言

- PC or MAC 不需安裝 jitsi meet，手機或 Pad 要事前安裝 Jitsi Meet APP。
- 上網前要將自己的姓名打好，否則若沒開視訊時不知你是誰。
- 準備好譜！

◆ 任何人都可以開啟一個會議室，我們應該說練唱室，本文不是在教如何使用 Jitsi，重點在指揮如何用 Jitsi 來練唱。所以略過所有如何開啟及進入等細節。總之，開啟一個練唱室後會得到一個連結如：<https://meet.jit.si/GuongChingChorus> 任何人按這個連結即可進入練唱室。

◆ 一開始大家可以開視訊及麥克風聊聊天以解相思苦！

◆ 練唱開始，我會先跟大家講今天的進度，雖然事前應該大家都知道了！

◆ 可以做發聲練習，最好是旁邊有鋼琴或可發聲的電子鍵盤。此時最好是先關掉大家的麥克風，會議軟體都有這個功能。

◆ 開始練歌了，先放歌曲的 Midi 檔，如果有打好詞的 Musescore 檔，那就更棒了，我會用它來放，然後分享它的螢幕，這樣大家也可以看到音符及隨著音符移動的游標唱，雖然應該大家還是看自己手上的譜比較熟悉而且還可以看自己的筆記。

◇ 放音樂以前要先關掉大家的麥克風。

◇ 先將 Musescore 檔打開至全畫面。

◇ 回到 Jitsi，可以分享音訊給團員，要勾選分享音訊，然後只有整個螢幕畫面及 Chrome 分頁（以 Chrome 為例的話）。Musescore 不是在 Chrome 分頁內，所以要用分享整個螢幕畫面的方法。

◇ 關掉自己麥克風的硬體開關，關鍵就在這裡了，Jitsi 已經把畫面及聲音送至團員，麥克風若還開著，會再從喇叭收音（假設沒戴耳機）再送給團員，團員就會收到有一點時差的兩個聲音。

◇ 有人會問，Jitsi 可以控制軟體上的麥克風開關啊，那關掉 Jitsi 的麥克風不就好了嗎？沒錯，應

2021 冬季號 會訊

執行長的話·活動報導·合唱音樂家
音樂家啟示錄·人聲樂團加油專區·感動時刻

該是這樣，但事實是如果你關掉 Jitsi 軟體的麥克風，分享的音訊也會被切掉！我認為這是 Jitsi 不合理的地方，Zoom 就不會。所以我才說要有硬體開關的麥克風！

- ◆ 播放時理論上團員要開視訊、關麥克風的狀態跟著音樂唱自己的聲部，這樣指揮至少可以看到團員的嘴型，因此可以判斷一些狀況。
- ◆ 播完後打開硬體麥克風（常會忘記），停止分享畫面。然後可以問一下團員有沒有問題？會議軟體都有軟體的舉手功能，但是用視訊真人舉手似乎比較簡單，團員不必再去學一個功能，手機更是不方便。
- ◆ 然後可以再分享譜的畫面，看是原來的 Muscores 檔，還是有加筆記的 PDF 或其他格式的檔都可以，此時指揮可以解說歌曲、提醒注意難唱的地方、詮釋等等都可以在這個時候說，也可以讓團員提問等等。
- ◆ 然後可以應團員剛問的問題範唱，或從 Muscores 的哪一小節開始再播放一次讓大家試著唱剛才解說的部分，若是很短的句子，可以不關麥克風，大家聽到亂成一團也沒關係，主要是自己唱一下。
- ◆ 因為 Midi 檔或 Muscores 可能沒有正確的速度或大小聲的變化，這時可以播放一個曾經練習過的錄音，或 Youtube 上一個值得模仿的團體演唱版，一樣關麥克風讓大家跟著再唱一次。
- ◆ 當然也可以放某一聲部的 Midi/Muscores，等於是分部練唱。
- ◆ 沒有 Midi 的歌曲，可以請伴奏錄下鋼琴伴奏的部分播放，這種挑戰性更大，因為沒有自己聲部的音樂可以跟，但也是大家練熟以後更進一步的練習法。（Midi / Muscores 也可只播伴奏部分喔）
- ◆ 對於阿卡團因為人少，我就可以一個一個聽他們唱，每位歌手唱時他們可以自己放自己的聲部練習 Midi 檔或任何音樂檔，這樣在同一個音源才會同步，若是我放音樂他唱就又会延遲了。
- ◆ 對合唱團而言，因為人數眾多，平常若很少請他們站起來一個人唱，這時若請他開麥克風唱可嚇壞了，倒是可以請有把握的團員開啟麥克風唱，一來可以起示範作用，另外可以聽聽有可能犯的錯誤，連有把握的團員都會錯的話，一定很多人也會錯在這個地方了，也要謝謝這位團員帶來更正的機會。可以每個聲部挑一兩位，看時間與團裡狀況而定。
- ◆ 當然也可以問團員一些詮釋的重點還記得嗎等等，也可以指定某個團員回答，增加團員的專注度。
- ◆ 這樣就結束一首歌的複習了。

是的，這樣的練習不是合唱，是獨唱練習，其實就是讓團員自己在家練習是一樣的，很多團員是不會在家裡練習的，這也是一個讓他習慣自己在家也可以這樣練習的引導，但一起在網上更是有一些團員及指揮互動的機會，有指揮音樂上的叮嚀，有大家見見面的機會。何樂而不為呢？ The End！

出版者 | 台北市新合唱文化藝術基金會
發行人·總編 | 陳雲紅
撰稿 | 朱元雷 陳雲紅 李佳霖
題字 | 張永鑑
美編 | 曾小奇
校稿 | 沈世靖 張伯鑑
地址 | 新北市中和區中和路 366 號 8 樓之 3
電話 | (02)2920-9028
傳真 | (02)2920-8961
http://www.tcmc.org.tw info@tcmc.org.tw

臺灣合唱音樂中心

Taiwan Choral Music Center

2021 冬季號 會訊

執行長的話·活動報導·合唱音樂家
音樂家啟示錄·人聲樂團加油專區·感動時刻

2021 台灣國際重唱藝術節-感動時刻



台灣盃社會組金牌大合照



台灣盃青年組金牌大合照



樂齡阿卡大合照



演出團隊與觀眾大合照



感動與喝采



觀眾互動

出版者 | 台北市新合唱文化藝術基金會
發行人·總編 | 陳雲紅
撰稿 | 朱元雷 陳雲紅 李佳霖
題字 | 張永鑑
美編 | 曾小奇
校稿 | 沈世靖 張伯鑑
地址 | 新北市中和區中和路 366 號 8 樓之 3
電話 | (02)2920-9028
傳真 | (02)2920-8961
http://www.tcmc.org.tw info@tcmc.org.tw

台灣合唱音樂中心

Taiwan Choral Music Center

2021 冬季號 會訊

執行長的話·活動報導·合唱音樂家
音樂家啟示錄·人聲樂團加油專區·感動時刻

財團法人台北市新合唱文化藝術基金會組織

董事長：李南山

榮譽董事：宋具芳 林光清 陳鳳文 彭富美 蔡鈺培 顏明德

董事：朱元雷 張素英 連勤之 陳雲紅 程宜中 劉錦徐 魏貽暉 蘇彥文

顧問：王銘陽 朱玉昌 呂石明 陸義淋

(全文排列皆依姓氏筆畫順序)

台灣合唱音樂中心組織

執行長暨合唱藝術總監：陳雲紅

流行爵士藝術總監：朱元雷

公關/財務/課務：劉靜惠

行政經理：許乃文

活動企劃：鄭羽婷

網站總策劃：陳雲紅

網站工作團隊：朱元雷 李佳霖 施姍佑 曾小奇

義工大隊隊長：林純青

義工大隊副隊長：歐喜強 余沁茹

(全文排列皆依姓氏筆畫順序)

榮譽捐款人

王銘陽 古秉家 朱元雷 呂錦葉 宋具芳 宋具誠 李南山 周麗華 林光清 林瓊卿 洪光浩 張桂花 張素英 連勤之
陳鳳文 陳家榛 陳麗卿 陳雲紅 彭文錡 彭富美 曾梓峰 程宜中 劉明慰 劉雲山 劉錦徐 蔡鈺培 賴瑪雅 戴淑妹
顏明德 顏鈴達 羅洽河 羅綸有 蘇彥文 中國人壽保險股份有限公司 宏達國際電子股份有限公司

保銳科技股份有限公司

(以上捐款皆為累計紀錄，達50萬元以上者，於中心出版品永久留名。)

捐款芳名錄 (自2021年8月 - 2021年10月底合計)

100,000元(含)以上—299,999元以下

李南山 劉錦徐 蘇彥文 啟鑫科技有限公司

30,000元(含)以上—49,999元以下

陳麗卿

10,000元(含)以上—29,999元以下

余沁茹 沈世靖 陳惠貴 陳麗櫻 劉詩聖

5,000元(含)以上—9,999元以下

卜宏信 朱元雷 林春宏 林家駿 邵麗容 施姍佑 馬莉慧 張民基 連勤之 郭明淑 陳雲紅 彭文錡 彭富美 曾梓峰
辜雅鈴 劉明慰 劉欣宜 劉雲山 賴家慶 賴瑪雅 顏鈴達

3,000元(含)以上—4,999元以下

王臺中 吳政憲 李宗憲 李寶蓮 李蘭君 沈明珊 周鐵生 林姿君 邱怡芸 孫家棟 徐月美 徐邦瑜 張力元 張秀治
張美玲 張萬苓 郭婷 陳茜 陳文鶴 陳月英 陳秋婷 馮蕙珍 黃玲 楊宜真 蓋銘姿 劉僖文 劉榮森 蘇佩誼
永洧實業有限公司

1,000元(含)以上—2,999元以下

丁蘋 仇符瑞 王清瑩 王勝枝 朱秋燕 江麗玲 吳家燕 吳勤櫻 李沛絨 李學人 周青樺 林秀齡 林啟舜 林雪萍
林雅真 邵佩珍 徐國銘 高明嬌 高美蓮 梁開珍 郭瓊玲 陳品穎 陳思忠 傅宏其 黃議陞 楊筠珊 葉碧雲 熊克竝
劉靜惠 諸葛蕙 顏美玲 魏貽暉 蘇郁然 樂青樺 許崔麗娟

1,000元(不含)以下

江沛晨 江景峯 宗秀娟 林芳俞 邱秀雄 洪玫英 胡淑珍 徐子恩 徐子弘 張伯鎧 張淑琴 張惠芬 張菽芳 陳大雄
陳映孜 陳素玉 陳雅慧 曾惠苑 黃晟凱 廖智慧 劉芳宜 薛淑芬 謝佳芳

(全文排列皆依姓氏筆畫順序)

※捐款可作為年度報稅之列舉扣除憑證。

----- 我們的回饋，是深深的感動與滿滿的感恩。我們最大的回饋，就是 -----

用心 做好身邊的每件小事 創造 合唱園地的新思維 分享 生命中的合唱感動 服務 全人類的合唱夢想