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 | 張永鎰

美編 | 曾小奇

地址 | 新北市中和區中和路 366 號 8 樓之 3

電話 | (02)2920-9028

傅真 | (02)2920-8961

ttp://www.tcmc.org.tw info@tcmc.org.tv

2022春季號 會訊

執行長的話・活動報導・合唱知識<mark>家</mark> 人聲樂團加油專區・感動時刻



共同努力!

2020年新冠病毒爆發,打亂了我們的生活與步調,疫情延續至今,雖然 我們逐漸調適新的生活方式,但是許多行業依舊受到極大的衝擊,藝文 的推廣與發展更是深受影響,但是,只要努力與堅持,藝文的熱情必將讓病毒遠離!

因為疫情的關係,台灣合唱音樂中心還是無法邀請國際專業阿卡樂團於四月的「春唱」活動演出,期待十月的台灣國際重唱藝術節可以與國際頂尖阿卡團隊演出!今年擬定的年度活動如下:

3月:2022TCMC 金光閃耀 - 台灣盃現代阿卡大賽金牌音樂會

4月:春唱-超級人聲嘉年華

8月:台灣國際重唱藝術節-台灣盃現代阿卡貝拉大賽-青年組南北區初賽

10月:台灣國際重唱藝術節

12月:《點亮・愛》公益音樂會

2-9 月: Sing Sing 阿卡家族讀譜會

全年:藝術公益-「蝦米視障人聲樂團」蝦米イオ 、台灣巡迴演出

全年:藝術公益-「微笑樂齡」扶植與公益演出

全年:藝術公益-「尖石錦屏國小原住民兒童合唱團」培訓計畫

感謝所有支持台灣合唱音樂中心發展的好朋友,因為有您的支持,我們帶著正能量走過寒冬。 無論環境是否順遂,我們依舊不忘初心,用心規劃與實踐每一個計畫,共創彼此新合唱生命的 春天!

台灣合唱音樂中心執行長暨合唱藝術總監 陳雲紅於初春

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 | 張永鎰

美編 | 曾小奇

校稿 | 沈世靖 張伯鎧

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

将县 | (02)2920-690

ttp://www.temc.org.tw info@temc.org.tv

2022春季號 會訊

執行長的話・活動報導・合唱知識<mark>家</mark> 人聲樂團加油專區・感動時刻



活動報導

2022TCMC金光閃耀一台灣盃現代阿卡大賽金牌音樂會



台灣合唱音樂中心「2022TCMC 金光 閃耀 - 台灣盃現代阿卡大賽 金牌音樂 會」將於 3 月 12 日舉行 – 我們特別 邀請於歷年台灣盃阿卡大賽社會組/ 青年組金牌獎獲獎團隊聯合演出,期 望團隊藉此聯合演出,為國內發展現 代阿卡貝拉推波助瀾,達到推廣的最 大效益。

獲獎團隊演出曲目囊括多種風格,流行融合古典,另類結合不僅賦予傳統文化新生命,也帶領聽眾欣賞阿卡貝拉的多樣性與全新樣貌!除了團隊精采演出,我們還邀請張皓程先生在演出時以輕鬆活潑的方式導聆,介紹各團隊及曲目,提升觀眾音樂聆賞的深度及廣度,開展阿卡貝拉之教育視野。

2022TCMC 金光閃耀 - 台灣盃現代阿卡大賽金牌音樂會

★ 時 間:2022.3.12(六)14:30

★ 地 點:西門紅樓二樓劇場(台北市萬華區成都路 10號)

★ 演出者: Fantasia 人聲樂團 Fantasia Vocal Band、白色邊緣 White Verge、斑馬線人聲樂團

Popphone Singers、Second Language、仕女聲 Gentlewomen

★票 價:500

★優 惠:與台灣合唱音樂中心購票滿 10 張享 9 折優惠

身心障礙人士及陪同者 1 名購票 5 折優待,入場時應出示身心障礙手冊,陪同者

與身障者需同時入場。

★ 購 票:【OPENTIX 兩廳院文化生活】或【台灣合唱音樂中心】02-2920-9028

出版者丨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 | 張永鎰

夫編丨胃小句

地址丨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.tr

2022春季號 會訊

執行長的話・活動報導・合唱知識<mark>家</mark> 人聲樂團加油專區・感動時刻



合唱知識家

如何唱好歌 (Good Singing) — 關於歌唱的身體姿勢

好的歌聲首要也是最基本的是要做到音準,在音準的基礎下,聲音的建築是必要的 功課,有了良好的聲音建築,聲音將會有彈性並且有色彩的變化,那麼歌聲的傳達將會是音樂情感與意境的表達的良好媒介,而不只是唱出優美的歌聲而已。

良好的聲音建築必需掌握四要素:身體姿勢、呼吸、共鳴、音色變化。在身體姿勢方面,最重要的是保持開放的身體,因為開放的身體可以保持身體的放鬆,在放鬆的狀況下氣息的控制與共鳴位置的掌控就更加自如了。現在就讓我們一起談談歌唱時的身體狀態:

- 頭部保持支撐: 感覺後腦撐開, 頭頂承受千斤重物, 額頭腫脹, 五孔撐開。這些感覺都是輔助頸部 肌肉放鬆的支撐以及共鳴位置的保持。
- 放鬆的肩膀:肩膀放鬆了,頸部自然容易放鬆,胸腔與背肌也得以釋放。
- 頸部保持有空間的狀態:頸部是聲帶的位置,周邊的肌肉必須保持有空間且放鬆的狀態不擠壓聲帶 而能夠支持聲帶。我們要知道,在唱歌的時候,脊椎頂端與頭部的平衡是非常重要的,在頸部肌肉 的放鬆原則下,聲音的上提與拋越就會更加自如。
- 下巴放鬆:許多人為了要讓自己唱歌的音量變大,或是聲音有厚度,忘了先勤練歌唱呼吸與穩定共鳴位置,確實常用過於使用下巴用力的方式歌唱。
- ■善於開放胸腔與背肌的力量:脊椎被視為歌唱結構中重要的部分,□咽腔與喉咽腔位於脊椎的前方,接下來是兩片肺葉,橫隔膜,到下腹部深處的骨盆。延著脊椎連接著許多與歌唱相關的部位,尤其在呼吸的動能上非常重要。對於此部分的理解似乎有點難懂,其實對於合唱團員而言,只要先做到擴挺胸背,讓身體有空間感就可以了,因為過於重視,結果可能會本末倒置。
- ■腹肌有力:腹肌是歌唱呼吸的基本支持,練習腹肌的彈性與有力並不能只是在練唱的時候加強, 必須要平日訓練腹肌的彈性與支撐力。
- 運用丹田:建議合唱團員或是初學者不需太過於重視此部分,因為如果過於重視此部分,其結果可能會過於注意丹田而使腹肌變得僵硬無彈性。其實如果善於運用腹肌與有效的呼吸支持,丹田自然會在不自覺中被運用,氣息控制穩定與靈活之後,在需要的時候善用丹田與臀部的力量,將會讓歌聲有畫龍點睛的效果。

出版者|台北市新合唱文化藝術基金會 發行人·總編|陳雲紅

題字 | 張永鎰

地址 | 新北市中和區中和路 366 號 8 樓之 3

電話 | (02)2920-9028

2022春季號 會訊

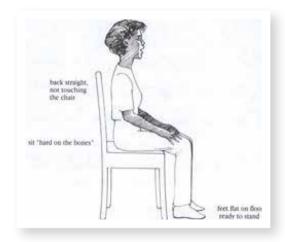
執行長的話・活動報導・合唱知識家 人聲樂團加油專區・感動時刻



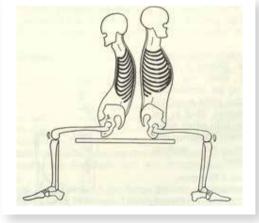
- 關於臀部與大腿的力量:這部分也是支持歌唱很重要的部位,尤其是在唱強音與高音的時候是必須 這個部位的支持。平日可以用運動的方式先訓練此部位的力量與彈性。而在唱歌的時候,必須隨時 覺得此部位與腹肌是一體連貫的。
- ■關於腳部:有句話說:「唱歌的時候,尤其是唱高音的時候要夾臀部,用腳指頭的力量歌唱。」 此就如同「萬丈高樓從地起」,力量來自於地基,並非來自於聲帶的過份擠壓與下巴的扭曲。
- 關於看譜的忌諱:看譜的時候,不低頭看譜,因為低頭的時候就擠壓聲帶,脊椎與頸椎的放鬆與自 由也受影響。看譜時要保持頸部的空間感,善用眼睛360度轉動的能力,所以要善用靈活的雙眼。
- 關於歌唱的坐姿:保持脊椎直立,開放的有空間的身體。
- 關於歌唱的站姿:頂天立地,滿滿的自信心,讓身體有空間感。



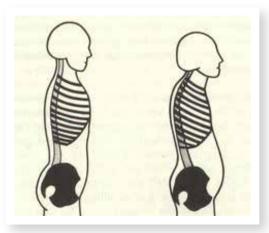
圖一:看譜的姿勢



圖二:唱歌的坐姿



圖三:坐姿的比較



圖四:站姿的比較

出版者丨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 | 張永鎰

美編 | 曾小奇

地址|新北市中和區中和路 366 號 8 樓之 3

地址|新北市中和區中和路 電話|(02)2920-9028

傳真 | (02)2920-8961

http://www.teme.org.tw info@teme.org.tv

2022春季號 會訊

執行長的話・活動報導・合唱知識<mark>家</mark> 人聲樂團加油專區・感動時刻



合唱知識家

阿卡無線上手法(一)-方法

2013年,因為合唱中心的教育分享情系列要邀請身障的朋友來玩阿卡,再加上樂齡

阿卡,這兩種族群都希望能夠快樂的唱阿卡,也就讓我發展出一套不用看五線譜就可以輕鬆將一首 流行歌曲改成簡單的阿卡貝拉型態的唱法,也在此分享給大家,希望更多人能夠透過這個方法輕鬆 上手,無限快樂! 無五線就無限快樂喔!

基本上只有三個重點:1、要用到這首歌的吉他和弦代號 2、要會看簡譜 3、要自行創造伴奏形態。 就先用一首歌當例子:《恰似你的溫柔》

C Am Dm G

某年某月的某一天 就像一張破碎的臉

Sop. 3 3 4 2

Alto. 1 1 2 7

Ten. 5 6 6 5

Bas. 1 6 2 5

(其中 Alto 的 7 及 Bass 的 6,5 都是下加一點的低音喔,用藍色代表)

除了 Bass 以外,其他聲部不超過三顆音符,複雜的和弦也不過四個音符吧,非常簡單就可以上手,絕大多數的朋友馬上就會了,還是抓不到音的朋友,就可以學人聲打擊,也很拉風!所以主唱加四部和聲加打擊,六個人就可以成一團了。 身障朋友組了四個團,樂齡組成六個團,互相觀摩,還可以比賽,其樂融融!

再來,唱歌甚麼歌詞呢?一開始不外乎用鳴、啊的長音當伴奏,不滿足的時候,伴奏的創意就要加 進來了。例如可以:嘟噠噠噠,Bass 唱嘟的長音,其他聲部從第二拍開始唱躂。

C Am Dm G

某年某月的某一天 就像一張破碎的臉

Sop. 3 噠噠噠 3 噠噠噠 4 噠噠噠 2 噠噠噠

Alto. 1 1 2 7

Ten. 5 6 5

Bas. 1 嘟 6 嘟 2 嘟 5 嘟

出版者丨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 | 張永鎰

美編 | 曾小奇

校稿|沈世靖 張伯鎧

地址 | 新北市中和區中和路 366 號 8 樓之 3

1424 (--)----

ttp://www.tcmc.org.tw info@tcmc.org.tv

2022春季號 會訊

執行長的話・活動報導・合唱知識<mark>家</mark> 人聲樂團加油專區・感動時刻



通常在副歌(Chorus)時用比較複雜一點的伴奏形態,加強語氣。其實大家一講就會了,若還不知道用甚麼,我會先帶領大家唸出一些節奏形態,例如:嘟 - 噠 - 椰 - 噠 - ,然後大家跟著唸,我再換一個,嘟噠噠噠嘟 - 噠 - ,唸個十個八個後,可以讓同學自己輪流產生節奏形態,其實被帶過以後,就會比較有概念,都可以唸出一些東西來的,然後就可以用同學產生的節奏當做副歌的節奏形態,同學也很有成就感!

就這麽簡單的方法,你也試試看吧!下一篇會把其他的注意事項及實際執行狀況再詳細寫清楚。

(文/朱元雷)

TCMC-2022活動



三月 TCMC台灣合唱日-阿卡貝拉歡樂趴

三月 TCMC金光閃耀-台灣盃現代阿卡貝拉大賽金牌團隊音樂會

四月 春唱

八月 台灣盃現代阿卡貝拉大賽-青年組初賽

十月 台灣國際重唱藝術節

十二月 【點亮・愛】公益音樂會

全年 藝術公益-「蝦米イ尤、台灣」巡迴演出

全年 藝術公益-「微笑樂齡」扶植與公益演出

全年 藝術公益-「尖石原住民少年合唱團」培訓計畫



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 | 張永鎰

美編|曾小奇

校稿|沈世靖 張伯鎧

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)2920-896

ttp://www.tcmc.org.tw info@tcmc.org.tv

2022春季號 會訊

執行長的話・活動報導・合唱知識<mark>家</mark> 人聲樂團加油專區・感動時刻



人聲樂團加油專區

Jamulus 線上同步軟體安裝及設定須知(一)

Jamulus 是一個可以線上同步練唱的軟體,為了達到最小的延遲時間(Delay Time), 所以硬體的需求較高,且目前一定要在 Windows 或 Mac 或 Linux 的系統上執行,

Android 手機是可以安裝但不建議使用,除非只是聽大家練唱,不出聲音。 iphone 或 iPad 目前是無法執行的。(有人在 iphone 執行 Server OK)

◆ 硬體需求:

- ◇ 可以跑得動 Windows 10 或 Mac OS 10.10 以上的桌上電腦或筆電。PC 的 CPU 時脈速度以 2GHz 以上,記憶體 RAM 4GB 以上為佳。
- ◇ 不要用 wifi , 將電腦直接用乙太網路線(Ethernet Cable)來連接家中的路由器(Router)如右圖,因為 wifi 會慢約 20~30%。Ethernet Cable 建議用 Category6,會更快。
- ◇ 最好有安裝 Audio Interface 就是俗稱的錄音卡,以下是 5000 元以下的產品:





Audient EVO4, \$4500(PCHome)



RODE AI-1, \$3900(PCHome)



Focusrite solo, \$4600(SP)



Tascam US 1x2 3280(SP)

便宜,舊款的:



M-Audio M-Track Solo, \$2000 (SP)



BEHRINGER UMC22, \$2150 元 (SP)

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

地址丨新北市中和區中和路 366 號 8 樓之 3

電話 | (02)2920-9028

傅真 | (02)2920-8961

執行長的話・活動報導・合唱知識家 人聲樂團加油專區・感動時刻



- ◇ 可優質麥克風,一分錢一分貨,建議至少 1200 元以上的。
 - ✓ 若有錄音卡,通常需要 Canon (XLR) 平衡式線材的較佳
 - ✓ 若無錄音卡則最好是 USB 麥克風
 - ✓ 鐵三角 AT9933USB,\$1200



JLab TALK GO,\$1999



✓ 若家裡原來就有有線的麥克風,買一個 XLR to USB 轉換器也可。 Alctron XU-2 MKII 録音棒, \$1440 (PCHome)



- ◇ 優質耳機,一分錢一分貨,頭戴全罩式當然是聽得最清楚的,可以隔絕外面的聲音,價格大 概 500 元以上的就可以,要降噪的大概都要 6000 元以上。若真的用你現有的耳塞式當然也 可以,但一定不能用藍芽耳機,會有延遲。
- ◇ 當然也有套裝的,耳機加麥克風約 3~4 千元,或再加錄音卡約 7~8 千元等都是不錯品質的產品 才會成套的賣。其實自己配耳機 560 + USB mic 1200 + 中等錄音卡 3200 = 約 5000 元可以搞定。

待續

(文/朱元雷)

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|張永鎰 美編|曾小奇

校稿 | 沈世靖 張伯鎧 地址 | 新北市中和區中和路 366 號 8 樓之 3

2022春季號 會訊

執行長的話・活動報導・合唱知識家 人聲樂團加油專區・感動時刻



2021 TCMC公益【愛・堅持】音樂會-感動時刻



大蝦米演出



小蝦米演出



愛心義賣



獅子會大合照



與觀眾大合照



愛心留言

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

地址 | 新北市中和區中和路 366 號 8 樓之 3

電話 | (02)2920-9028

2022春季號 會訊

執行長的話・活動報導・合唱知識家 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

蓄 李佳霖 連勤之 徐國銘 程官中 劉錦徐 魏貽暉 蘇彥文 事:朱元雷

問:朱玉昌 陸義淋 (全文排列皆依姓氏筆畫順序) 顧

台灣合唱音樂中心組織

網站總策劃:陳雲紅 執行長暨合唱藝術總監: 陳雲紅

網站工作團隊:朱元雷 李佳霖 施姍佑 曾小奇 流行爵士藝術總監:朱元雷

義工大隊隊長: 林純青 公關/財務/課務:劉靜惠

義工大隊副隊長:歐喜強 余沁茹 行政經理: 許乃文

(全文排列皆依姓氏筆畫順序) 活動企劃:鄭羽婷

榮譽捐款人

呂錦葉 宋具芳 宋具誠 李南山 李香錦 周麗華 林光清 林瓊卿 洪光浩 王銘陽 古秉家 朱元雷 張桂花 張素英 連勤之 陳家榛 陳雲紅 陳鳳文 陳麗卿 彭文錡 彭富美 曾梓峰 程宜中 劉明慰 劉雲山 劉錦徐 蔡鈺培

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 戴淑姝 顏明德 顏鈴達

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11月~2022年1月底合計)

1,000,000元(含)以上-2,999,99元以下 林光清

500,000元(含)以上-999,99元以下 李香錦

100,000元(含)以上-299,999元以下 何炳賢 張素英 戴淑姝

50,000元(含)以上-99,99元以下 方嘉男 程宜中

30,000元(含)以上-49,999元以下 王瑞鈐 徐美玉 陳麗卿

10,000元(含)以上-29,999元以下

丁阿抱 王昇傑 吳宜璋 吳建諭 吳美靜 周麗華 林宗諺 林昇平 林萬田 林瓊卿 李春生 沈世靖 沈靖國 洪英德 張榮陣 陳千筠 陳仰霖 陳惠貴 陳隆志 陳鳳揚 陳闕明 陳麗櫻 彭文錡 翁志明 曾振禹 黃美玉 黃崑醫 蔣文清 楊美霞 劉啟岳 劉詩聖 蔡淂楀 鍾蔚文 闕河誠 顏維廷 仁易靈芝國際股份有限公司 宜家貿易股份有限公司

5,000元(含)以上-9,999元以下

卜宏信 朱元雷 李綠苔 林春宏 林家駿 邱麗姿 邵麗容 施姍佑 洪正修 張民基 張清添 連勤之 郭明淑 陳秋媛 陳雲紅 彭富美 曾梓峰 楊惠雅 劉明慰 劉雲山 賴瑪雅 顏鈴達 譚 彦

3,000元(含)以上—4,999元以下

王臺中 江邦彦 吳政憲 李宗憲 李蘭君 沈明珊 周鐵生 林姿君 邱怡芸 孫家棟 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 曾正方 馮蕙珍 黃 玲 楊宜真 蓋銘姿 劉僖文 劉榮森 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 卓鈺薰 周青樺 林秀齡 林雪萍 邵佩珍 徐國銘 高明嬌 高美蓮 張惠美 梁開珍 郭瓊玲 陳思忠 陳秋婷 傅宏其 黃議陞 楊筠珊 葉碧雲 劉靜惠 蔡榮杰 諸葛蕙 顏美玲 魏貽暉 蘇郁然 欒青樨 許崔麗娟 熊克竝

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 許乃文 陳映孜 陳昭慧 陳雅慧 曾惠苑 黃晟凱 廖智慧 陳大雄 陳素玉 劉芳宜 薛淑芬 謝佳芳

10