

減法的藝術

——用小相機拍出好照片

閔其慰 世新大學廣播電視電影學系講師、開南大學資訊傳播學系、
創意產業與數位電影學士學程講師

【摘要】攝影，最重要的是觀自己的心、看自己的心，心要與大自然、大環境結合在一起。拍照可以很簡單，可以從模仿開始，從中學習，進而創作出自己的作品。用不同的角度觀察，可以看到不同的世界，而有不同的啟發。本文介紹相機的成像原理、相機的種類、傻瓜相機的優缺點，還有用傻瓜相機，也能拍出一張有溫度的好照片。

關鍵詞：攝影；蒙太奇；成像原理；照片說故事

大家可以透過影像，將自己身邊的生活、自己的信仰、自己所看到的事情記錄下來。所以，文字與影像現在都數位化了。早期只有用文字做記錄，攝影對很多人來說，是很昂貴的事情。像我雖然家裡有相機，但不曾使用它；直到三十年前到世新大學就讀電影科系時，才第一次認識相機，而且一定要學攝影不可。現在拍照不喜歡的可以刪掉，這在以前是不可能的，一定要等拍完拿去沖洗照片，才能知道拍得如何。光是一捲底片，再加上沖洗照片的費用，大概好幾百元，這對學生來講，負擔實在很大。以前底片拍完，如果不全部沖洗成照片，至少也要打樣，將每一張底片全部洗在一張大的相片上，再將比較好的勾

選出來，拿去沖洗。

一開始學習攝影的時候，當然會浪費許多底片，而且拍完後，還要記錄每一張相片的光圈、快門和天氣狀況，才知道拍出來好不好，下次要如何改進。這些程序很複雜，也很麻煩，我畢業之後，就再也沒有使用過裝底片的單眼相機。大約在 2000 年的時候，市面上開始販售畫素很低的數位相機，更迭的速度非常快，畫素從 300 萬、500 萬畫素、……；拍完後可以馬上看到，非常方便。所以，進入數位化之後，我慢慢發現，影像的門檻愈來愈低了。到目前為止，大家的手機幾乎都有照相的功能，除非是不想被打擾的人，才會刻意買按鍵式功能的手機。現在因為智慧型手機都



有照相功能，大家每到一個地方一定先拍照。例如到餐廳，不是先吃飯或聊天，而是先拍照，回去再給其他人看，或是回家自己照著試做，或者馬上上傳和別人分享。

一、攝影，唯乎一心

攝影最重要的是觀自己的心、看自己的心。攝影要拍得好，最重要的是，你的心在想什麼，有沒有與大自然、大環境結合在一起。如果你想要留下歷史，或是想要留下周遭一些感動的事情，重點是你感動了沒，還是只是為了拍照而拍照？所以，我很在意我的學生們攝影時，是不是能夠有一些感觸。我很喜歡和社會的人士或長輩們交流攝影的事情，他們很有感受，有很多的人生體驗，讓我覺得這些體驗是可以學習的地方；尤其是在社區大學的學生，只要教他們一些簡單的攝影技巧，溝通簡單的攝影後，就會發現他們拍得比我更好。因為他們看到一些事情的感覺、感觸比我還深，而且他們將那種感覺在腦海裡轉換成影像，知道應該要怎麼布局構圖會更好看，並將腦海裡感覺的影像呈現出來。

以前有一位很有名的猶太人的王，名叫所羅門，他有一個很有名的故事。有一天，有二位婦人帶著一個小孩到所羅門王面前，都表示她們是小孩的母親。於是所羅門就很有智慧，他叫人拿刀要將小孩砍成兩半，這時其中一位婦人因為心疼小孩而決定放棄。最後，所羅門王將小孩判給



▲閱其慰老師於「時光旅行：口述歷史工作坊」臺北場上課

這位心疼小孩的婦人，因為只有真正是小孩的媽媽才會心疼這個小孩。這就是猶太人最有智慧的王。而所羅門王曾經說過一句話：「水中照臉，彼此相符；人與人，心也相對。」就像是人與人之間的關係。如果我今天上臺擺臉色，大家的心情也會受到影響；如果我很開心，大家就會跟著開心。而人與大自然之間也是如此。當我們想要認識大自然的時候，我們用自己的眼睛多去看大自然，或是更關心、更多的觀察這個環境時，環境也會回應我們。所以，這是攝影最重要的一個意義和真諦。攝影不在於使用的媒介，不管是使用手機、傻瓜相機或單眼相機，如果我們的心是渾渾噩噩的，也不去關注周遭的事情的時候，根本拍不出好的照片，也沒辦法記錄更多想要記錄的事情。所以，最重要的是在於我們的心。有一部電影《食神》說：「只要有心，人人都是食神。」所以，我說：「攝影，也是在於我們的心。」



（一）攝影眼·慧眼

當你努力觀察一些畫面、一些人事物時，會發現有些人的角度很美，這就叫做攝影眼。專家會發明一些字眼，顯示自己很專業，發明了攝影眼這個名詞，好像遙不可及。其實每個人都有攝影眼，在佛教就稱為慧眼。有一雙慧眼，有會看人、會觀察世間的很多事情的智慧，就是一個很好的攝影師。看到很多人的笑容，當你將笑容拍下來，留下記錄給別人看的時候，也會覺得歡喜，這就是攝影眼。

例如看到一對老夫婦從遠方走來，一種是直接拍攝這對老夫婦；另一種是用一些東西在畫面中襯托老夫婦的情誼與情感，在整個畫面中將情緒和氣氛帶出來。如果有一些人事物讓你覺得很難過，或是讓你想到自己的人生，可以直接拍攝，也可以透過周遭的環境與它之間的關係，將它留下來。另外，拍照不一定直接對著人，也可以透過櫥窗或玻璃的反射，觀察到很多平常不會特別注意的事情。有時候看到櫥窗，它就是一個櫥窗，但是當你看到櫥窗的背後有一個不同的世界時，透過櫥窗拍攝，又是不一樣的感覺。又如拍攝一個人走在山坡上的小路，相片裡有沒有人物，是有一些差別的。人是最美的，人在大自然中存在，其實差異很大。如果只有拍攝山坡，會覺得空蕩蕩的，但加上人物之後，就可以襯托出大自然的景色了。

（二）模仿·創作

我們常常會在別人的電影裡，或在別人的創作裡，看到很多不同的構圖。構圖，就是看到一些影像或一些畫面，可以不必理會是否合乎構

圖。一開始學習，就是模仿別人拍攝，自己再慢慢用心體會、感覺。如果覺得拍出來的照片很滄桑，下次就按照這個模式拍攝，慢慢的加上自己的想法。滄桑，就從小小的一點，慢慢的擴大更多的定義和感覺；歡喜，也是從這一點，再慢慢的擴大成自己的定義和感覺。這就是創作。

（三）拍照，簡單就好

拍照，愈簡單愈好。一張照片裡，不要有很複雜的東西，像是單純的拍一片濕地或一棟建築物，都會覺得心曠神怡。很多人常說，下雨天不能拍照，這是錯誤的想法。越是要做記錄的人，下雨天越是有不同的眾生相、不同的樣貌會呈現出來。在照片裡，往往只會看到實的世界，但攝影師可以發揮自己更多的想像力，例如下雨天時，地板潮濕的狀態，可以拍攝地板的倒影，再將它反過來；還有玻璃的倒影、水中的倒影等；另外，照片裡是否有人物，也會有差異。

（四）減法的藝術

其實用照片說故事很簡單，就是要用心觀察某些物件。照片裡有很多物件，如佛像、書、人、茶杯等，這些都是屬於物件。我常講攝影是一種減法的藝術。繪畫是慢慢將物件累積起來，如畫一座山、瀑布、河、垂釣的人等，這些都是加進去的；而攝影時，會發現有很多物件同時出現在畫面中，如何拍，必須抉擇，儘量將不必要的去除，只留下想要的物件，留下可以說故事的物件。所以，攝影是減法，繪畫是加法。

（五）蒙太奇

電影有一個名詞「蒙太奇」，其實是很生活化的東西。例如今天看到我穿袈裟，袈裟是衣服，



我是人，這兩種元素加起來，會認為我是出家人；如果我穿袈裟留頭髮，和我是剃度過的，又是不一樣的感覺。如果我穿一般的衣服，就知道我是在家眾。其中的差別在 A+B 產生一個 C，也就是認知。又如衣服的顏色也會影響對心情的認知。像是穿紅色的衣服，可能會認為很開心；穿藍色或深色系的衣服，看起來很憂鬱。衣服是衣服，人是人，但兩種元素加起來，就會讓人產生新的感受，這就是蒙太奇。我們看電影，看了很多畫面之後，會用一句話形容很刺激、很好看或很感傷等。為什麼這些畫面累積起來讓你有這些感受？就是一個畫面加一個畫面，這些畫面累積起來，讓你得到一個感覺。

而照片說故事的方式，就是這個物件和另一個物件加起來，帶給你的一個感覺。畫面裡說故事，在學術專業稱為 $A+B=C$ ，就是蒙太奇。例如砲口下的一朵花，會讓人產生一種新的感覺。又如想要留下一位老菩薩的身影，要如何拍他？如果是戴著眼鏡，可以將他的眼鏡放在前面，老菩薩坐在眼鏡的後面，拍出來的照片可以表現出有學問的感覺了。這也是 $A+B=C$ 的感覺。

二、欲善其工，需瞭其器

前面提到的都是意識方面的內容，再來是瞭解相機。我們先從傻瓜相機開始談，因為手機的原理都是一樣的。

相機有四種：

1. 傻瓜相機：是攜帶型或口袋型的小型相機，稱為 Compact Camera、DC (Digital Camera)，又稱為袖珍相機。一般講數位相機，就是指這種。
2. 類單眼相機 (SLR-LIKE)：機身與鏡頭連在一

起，不可拆開，比較大，類似像單眼相機。

3. 輕單眼相機：鏡頭與機身可以分離，轉開後可以看到感光元件，稱為 EVIL (Electronic ViewFinder Interchangeable Lens)，中文是電子式的觀景窗可更換鏡頭。這種相機看到的是電子螢幕的內容，不像單眼相機看到什麼就是什麼。
4. 單眼相機：簡寫 DSLR，這是最高級的。

(一) 相機的成像原理

相機如何將物件拍下來，最重要的因素是光。有光，才有攝影；如果世界上沒有光，就是黑暗的；人的心沒有光，就是黑暗的，很奇妙。攝影有很多的佛法在裡面，也有很多信仰在裡面。當光照在人的臉上，反射到相機裡面之後，才會成像；如果什麼光都沒有打開，而且外面也是黑暗的天色，根本無法看清任何人事物。所以，相機就像是人的眼睛，也需要有光線反射到人的臉之後，才能看得到。

當光反射到人臉之後，進入鏡頭，再到感光元件。感光元件在以前就是底片。以前的底片，是拍一張照片之後再轉到下一張；現在的數位相機，將拍攝的影像轉成 010101 的數位訊號。感光元件上有很多的畫素、像素，如 1800 萬畫素、2000 萬畫素等。事實上，像素越大不代表相機越好；畫素愈大，不代表畫質越好。相機的畫素大，只是可以將相片放大，但畫質不好的相片，根本就無法放大。而畫質的好壞，是與感光元件的大小有關；感光元件越大，畫質越好。如果將同一時代、同樣材質、同一款型的感光元件晶片，放在單眼相機裡，一定會比放在傻瓜相機或手機上的畫質好。因為單眼相機的感光元件比傻瓜相機或手機大，而大的感光元件的畫質，一定比小的畫





圖 1：相機曝光原理過程

質好。現在的感光元件，95%大概都是這五年內由某一廠牌製造提供給各品牌的相機，品質都差不多，主要差別是感光元件的大小，而畫素只是相片放大、縮小的差別，並不是購買時很重要的考量因素。

（二）相機曝光原理過程

相機拍照時，畫面先進入鏡頭，按下快門後，在感光元件成像，再轉成 010101 的數位訊號，將影像格式化之後儲存到記憶卡，再從記憶卡讀取顯示在螢幕上。（見圖 1）這時感光元件裡的畫面自動清空，就可以繼續拍下一張，是這樣的一個循環。以前使用底片，如果拍完沒有轉到下一張，就會有兩個影像重疊，造成重複曝光。

拍照時，光線先進入鏡頭，再進入到光圈。光圈就像是人的瞳孔，控制光圈的大小，影響進光量的多和少。人就像是一部全自動的相機，白天太陽很大的時候，瞳孔會自動縮小；進入室內後，瞳孔自動放大。

光圈之後，進到快門簾幕。快門簾幕就像是窗戶的窗簾一樣，窗簾打開，光線進來才會曝光；窗簾關起來，光線進不來，就不會曝光了。所謂快門，全稱是快門釋放鍵，就是將快門釋放掉、打開的意思。在拍照按下快門的那一刻，快門簾幕就會打開，再馬上關起來。快門簾幕從打開到關起來，也會影響到進光的多少。所以，拍照的時候，光圈的大小或按快門的時間，都會影響到進光量。

再來，影像到達感光元件，再經過影像處理引擎校正，送至記憶卡儲存，將影像呈現出來。感光元件是非常精細的，上面若有灰塵，都會呈現在照片上，即使是一顆非常細小的沙子，在照片上就會變成一大顆。

（三）快門時間

1 秒鐘的時間，對我們而言是很快的，但對相機是很慢的。如 1/8000 秒、1/4000 秒、1/2000 秒、1/1000 秒、1/500 秒、1/250 秒、1/125 秒，稱為高速快門。例如要拍攝飛在空中那一瞬間的物件或是人跳起來的一剎那，就要使用高速快門拍攝。又如 1/15 秒、1/8 秒、1/4 秒、1/2 秒，則稱為慢速快門。例如拍攝人在走路，有流線、殘影的感覺，或是夜晚的街景、流水綿密的感覺，都可以使用慢速快門拍攝。在晚上，用 5 秒鐘的快門，就有足夠的時間拍一張用手電筒或煙火寫字的照片了。



（四）使用傻瓜相機常見問題

瞭解傻瓜相機的構造、狀況、快門等，就可拍出一些像流線、殘影等效果不錯的照片。但是用傻瓜相機也有一些常見的問題。

1. 室內拍照光線不足糊糊的

首先要想到前面提到的理論，像是要拍出人走路時殘影的感覺，快門時間要長一點，快門的速度慢，就可以拍出糊糊的感覺。換句話說，在室內拍照糊糊的感覺，是因為快門時間有點長，光線不夠亮。相機為了拍出曝光正常的照片，就會將快門時間加長。因為快門時間的長短，影響進光量的多與少，雖然光圈也會影響進光量，但傻瓜相機的光圈幾乎沒有動，並不會有太大的影響。唯一影響傻瓜相機進光量最多的，就是快門時間。所以，要改善光線不足，拍出來的照片不要糊糊的，就是讓快門時間縮短一點。處理的方式是絕招 1——調整 ISO 值。

ISO 稱為「感光度」，就是感受光線的程度。感光度越高，感受光線的程度就越高，需要的光線少，快門時間就相對縮短了；感光度低，越不容易感受光，需要的光線多，快門時間就相對拉長了。不過調整 ISO 值有個缺點，就是照片的粒子會變粗、有雜訊。

ISO 感光度的值是倍數增加，最低值是 100，然後是 200、400、800……。每一部相機的 ISO 值都不一樣，有的單眼相機可以達到 12800。ISO 值在 100、200、400、800，稱為「常用感光度」、「常用 ISO」，不會有雜訊；ISO 值在 1600、3200、6400，甚至更高，稱為「擴增 ISO」，會有雜訊。如果相機的 ISO 值最高可以調整到 6400，表示大概 ISO 值在 800 之內還不會有雜訊，但 1600、3200

或 6400 就會出現雜訊；如果相機 ISO 值最高是 800，200 是常用 ISO，400、800 就會有雜訊。相機的年代不同，感光度也不同。早期的相機比較會有雜訊，現在晶片成本降低，感光元件愈做愈好，感光度提升比較高，常用 ISO 值不會有雜訊的範圍就比較大一點。如果感光度調整為 auto 模式，只會在常用 ISO 的範圍，不會到擴增 ISO 的部分，這是為了預防出現雜訊，避免被誤認為相機品質不好。所以，為了拍出清晰的照片，必須手動將感光度調高，相對的要忍受一些雜訊，或是顏色比較不飽和的結果。另外，ISO 調高，可以將移動中的景物拍攝清楚，如被風吹搖動的花或是移動中的旋轉木馬等。

不過，弔詭的是，傻瓜相機如果調整為全自動 auto 模式，就無法調整任何功能；如果調整為 P 模式，稱為程式模式或半自動模式，除了光圈及快門不能調整外，其他功能都能調整，包括調整 ISO 值。

2. 白天拍人像背光，臉黑黑的

絕招 2——白天適時使用閃光燈。拍照時都會用到閃光燈，但是都不知道怎麼用。閃光燈的功能鍵，通常在相機桌面會有一個閃電的圖示，或按選單（menu）進去之後也可以看到。閃電圖示上顯示「A」，指 auto 模式，稱為自動閃光燈，就是在光線亮的地方，閃光燈不會作用；在陰暗的地方，閃光燈就會作用。所以，拍攝的時候，可以視情況需要，選擇強制關閉或強制打開。例如到博物館參觀，拍照不能使用閃光燈，如果用全自動模式拍照，閃光燈會因為光線不足而作用，這時就要強制關閉閃光燈。又如拍攝站在背光的地方的人，一定是黑的，這時要強制打開閃光燈，可以適度曝光，拍出來的人物就會光亮清楚。



閃光燈還有一個很重要的功能，稱為慢速同步閃光功能。閃光燈圖示上會有 S 的符號，S 代表 slow 慢速的功能，但不是每一部傻瓜相機都有這個功能。平常晚上拍夜景，最好用腳架，燈光拍出來才不會變成線條。例如用腳架拍攝夜景和人物，周遭沒有燈光，如果是用強制閃光燈，拍出來前面的人物很清楚，但後面的夜景都不見了。這時就要使用慢速閃光燈，才能將夜景和人物同時清楚呈現。因為一般閃光燈的快門時間的速率是 1/60 秒，或者是小於 1/60 秒，但夜景的光線很微弱，拍夜景需要很長的曝光時間，大概是 1/2 秒或 1 秒鐘。傻瓜相機會自己控制，它的慢速曝光通常是 1/2 秒，曝光時間很長，但使用強制閃光燈，閃光時間就變得很短，1/60 秒。如果用強制閃光燈，按下快門那一刻，快門打開，閃光燈亮起來；亮完之後，快門馬上關起來，這時人因為反射到閃光燈的亮度，所以人很清楚，可是夜景的光線很微弱，需要等待的時間比較長，亮度還來不及進來，快門就關起來了，夜景就會不清楚。所以，用慢速同步閃光燈，按下快門的那一刻，快門打開，閃光燈亮，亮完之後，快門會一直等到夜景的光線都進來之後才關起來，就可以同時將人和夜景都拍得清楚。

另外，有些相機有防紅眼的功能，就是拍照時，閃光燈會閃二次。拍照時，閃光燈照到眼睛的瞳孔反射出紅色的點，是因為在暗處人的眼睛的瞳孔會放大，紅色的點是視網膜的微血管。為了避免拍到眼睛的微血管，必須讓瞳孔縮小，所以閃光燈會先閃一次，刺激瞳孔變小，約一秒鐘後，閃光燈會再閃第二次，這時候快門打開才會真的拍照。

還有一種「小花模式」，這個只出現在二種相機，一種是傻瓜相機，一種是類單眼相機。小花模式可以近距離拍照，有近攝功能。用小花模式，可以近距離對焦，將小小的物件拍得很大、很清楚，如昆蟲、螞蟻、花等。不過，每部相機的近距離都不一樣。單眼相機上雖然有小花模式，但只是將色彩變得較鮮豔，並不是近拍功能，不能直接近距離拍攝；如果要近拍，需要先更換微距鏡頭。而傻瓜相機和類單眼相機的小花模式，更動了鏡頭的焦距，可以直接近距離拍攝。如果要近距離拍攝，又不想帶很多鏡頭，可以考慮選擇類單眼相機，相對的，畫質就會比較差。所以，我常說，小花模式是傻瓜相機的利器。

近距離拍攝時，對焦對在前面，就可以拍出前面清楚後面模糊，這個與景深有關。近距離是指一公分、二公分，才算是近距離。至於景深的部分，時間有限，就先不說了。如果要拍攝人物清楚但背景模糊的照片，傻瓜相機是不可能做到的，要用輕單眼或單眼相機，因為光圈愈大，才越容易造成後面模糊的狀況。感光元件大的相機，如單眼相機，才能拍攝出前面清楚、後面模糊的效果。

三、善用你的眼，用不同角度觀察——看見全新的世界

有傻瓜相機之後，可以開始用不同的角度去拍攝，而且可以用小花模式近距離拍攝，拍出別人拍不出來的感覺。

（一）心向神往——拍什麼，自己先是什麼
拍照時，要先讓自己和對方有一樣的想法，



這一點非常重要。例如要拍小朋友，如果欠缺一顆赤子之心，怎麼能將小朋友拍得很可愛；又如要拍狗，如果很討厭狗，不懂狗可愛的地方，又怎麼能將狗的可愛拍出來。所以，觀察很重要，自己是什麼也很重要。像是在拍小朋友的時候，要先觀察小朋友的表情、小朋友和狗之間的互動，還有要和小朋友有同樣的視角。我們在拍人像的時候，會希望拍人像是拍同樣的視角，因為視角有不同的意涵。前面提過蒙太奇和照片說故事，俯角和仰角各有不同的意涵。仰角，如仰之彌高，表示對方是偉大的；如果是俯看，表示對方是比較渺小的。例如以前蔣總統在新春拜年的電視談話中，攝影師都會將蔣總統拍得有一點高高的感覺，這就是用視覺上讓人感覺蔣總統是英雄。這是視覺上的作法。

而平視角，也很重要。拍小朋友的時候，如果每次都用俯角拍攝，就只能拍到小朋友的額頭和頭頂，看不到他的眼神了；如果是用平視角度來拍攝，就可以拍到小朋友的眼神、動作和表情；如果是用仰角拍攝，會有更不一樣的感覺，因為小朋友通常都是比較幼小、卑微，可是仰角卻將小朋友拍得仰之彌高、偉大的感覺，就可以拍出小朋友帥氣的感覺。所以，攝影的角度不同，可以帶出被攝影對象有不一樣感覺。

（二）貼近取代旁觀

拍照不一定都是用旁觀的方式，也可以貼近被拍攝的物體。如前面提到運用小花模式，將花拍得大大的。還有物件的組合可以產生一種新的感覺。例如用小花模式近距離拍攝家人的全家福照片和一棟玩具的房子，就可以呈現出一家人團圓很溫暖、很溫馨的感覺。如果只有單拍全家福

照片或玩具房子，就不會給人一家人溫馨的感覺。如果是將整個客廳拍下來，也不會有人注意到這小小的全家福照片。所以，這就是減法的藝術。

小花模式什麼都可以拍，帶著它到不同的地方，用不同的角度，就可以拍出不同的照片。像是木頭的紋路、樹葉上的小水滴、石頭等等。又如拍攝蠟燭時，用小花模式焦距對在燭蕊上，因為對光是對不到焦點的。就像是人的眼睛，眼睛清楚才不會覺得人很模糊。用大光圈拍攝前面清楚、後面模糊的人像照片，有時候景深很短，可能會拍出鼻子清楚、眼睛模糊的照片，使人感覺人像不清楚；但如果眼睛清楚，其他地方模糊，就沒有問題。又如拍攝花朵的時候，花蕊才是對焦的點，花蕊要清楚。

（三）等待——看到時間

攝影要等待、要有耐心，很多好的照片是等待出來的。有時候可以從照片中看到時間的流逝。有一種符號可以代表時間流逝，如人的殘影、流水綿密等。例如楓葉季的時候，摘兩片楓葉放在河邊，要拍出流水綿密像雲海一樣的感覺，可以用約一秒鐘的時間曝光，而且要使用腳架，ISO 愈低愈好，畫質才會好看。因為如果 ISO 太高，快門速度很快，就無法長時間曝光。

所以，可以透過快門的不同，拍出不一樣的物件。例如想拍攝廟宇前高掛的燈籠被風吹晃動的感覺，可以用腳架、快門時間大約 1/4 秒，就可以拍出晃動的感覺。但如果用 1/200 秒或 1/500 秒，燈籠就會定在那裡，拍出來是剎那的感覺。因為快門時間短，可以拍出剎那的感覺。另外，快門時間長，拍出來的是殘影、流動的感覺，像是拍攝水的流動、路邊人走動、車子的流動，就



可以看到時間。這種速度的感覺，需要長時間曝光才能拍出來，可以用單眼或類單眼相機拍出來，或是用可以調整光圈快門的傻瓜相機也可以拍出來。

（四）仰望——看到景仰

用仰角拍攝，會有一種尊敬的感覺，也可以拍攝出雄偉和偉大的感覺。例如小時候看蔣公銅像覺得很雄偉，長大後再回去看，卻沒有小時候那種雄偉的感覺。這是因為身高距離的緣故。另外，也可以拍出透視感——越遠越小，越近越大。像是拍攝樹林的茂密或天空。

（五）俯望——看到小世界

手上水凝聚的感覺，可以用小花模式拍攝出來。還有開始會去看到不同的角度，也開始會注意到反光、倒影。例如拍攝玻璃的反射，從側邊拍攝出一邊實的、一邊虛的感覺；或是拍攝葉子上的一灘小水裡的天空的太陽；還有像咖啡杯裡也有世界，反射在咖啡杯裡的吊燈；或是像雨後公園的樹木有水滴下來在地面上形成的紋路；或是溼的地面上的倒影。從倒影上可以看到不同的世界，這些都可以成為創作來源。

（六）相反——看到新（心）世界

從不同的角度看不同的世界。例如拍攝躺在軌道上人物的照片，拍完之後倒過來，就好像在太空漫步一樣。所以，拍攝時，不同的思考模式就有不同的作品。又如從玻璃的反射、地板的倒影拍攝到的畫面，將倒影虛的畫面顛倒過來，虛景就是實景，虛虛實實。

（七）大就是小，小卻是大

拍照時，愈小未必愈不重要，愈小可能愈重

要。例如拍攝一張小孩看大海的照片，小孩只在右下角；然而事實上，這張照片的主體是小孩子，有了小孩子，就將面向大海的心胸與未來的希望拍出來了。又如有一張一家三口在戶外遊樂的照片，這家人只占了不到 1/6 版面的左下角，卻可以讓人看到和樂融融的感覺。

（八）A+B=C

這個前面有提到。拍照的時候，如何將畫面裡的物件加起來，產生新的感覺。例如一張照片上如果同時拍了火車加上列車長，就會產生一種火車即將要開了的感覺。或是可以用輕單眼相機或是單眼相機的慢速度拍攝時，用快速度變焦作轉變，快速度變焦軸可以拍出光影的感覺。又或是用不同的角度去看，例如拍攝一對老夫婦感覺是離開椅子走向不知的未來或是其他的想法等等。

所以，拍照時，用不同的角度看，可以創作出不同的作品，希望大家可以得到一些啟發。

四、傻瓜相機如何自拍？

前面介紹了相機的簡單構造，有鏡頭、快門，但比較細節的沒有提到，如快門的按鈕、對焦。基本上相機裡有對焦功能，像我們按下相機時，會發出滴滴的聲響，表示相機在對焦。

接著講如何自拍。我們常常會用相機自拍或用手機自拍。「眼+冥想，用不同角度想像自拍，看見全新的自己」。自拍的時候，是拍自己，也會拍到自己的後面，一定要透過自己的眼睛看看後面。例如後面有佛像和時鐘，如果要拍自己和佛像，不要有時鐘，這時要有一些想像力，想像自己的角度，因為自己看不到相機的畫面。我自



已發明一些小口訣：

1. 小臉在前、大臉在後。因為相機有透視的功能，就是離鏡頭愈近就愈大，離鏡頭愈遠就愈小。所以，臉小的人一定在前面，臉大的人就移到後面。
2. 快門在前、景物在後。快門也就是相機在前面，所以要想像景物在後面的感覺。如果相機能翻轉螢幕，自拍時眼睛要看鏡頭；否則拍出來眼睛會吊白眼，不好看。
3. 躲在後面、下巴遮掉。站在後面，下巴就可以被前面的人遮掉。
4. 由上往下、瓜子面像。由上往下拍攝最佳角度大概是在 15 度，比較會有瓜子臉，臉會比較尖。如果太高，就容易吊白眼；如果由下往上拍攝，容易有雙下巴。
5. 按快門前、先作冥想。對自己的相機要有點感覺，按快門之前先想一想，要知道可以拍多寬，可以拍多少人。

如果是一群人自拍的時候，前面的人少，後面的人可以排多，不要全部的人都在第一排，要把人分散在各排，越後面人數越多，才有可能將所有的人拍進去。還有自拍的時候要看一看後面的景物，再稍微想一下構圖的感覺。

（一）正面自拍

如果後面的文字或景物是很重要的訊息，要一起拍攝，這時要注意位置、角度，再加上一些冥想，想像拍出來照片的樣子，來決定文字或景物的位置。另外，正面自拍時，如果人多，要儘量擠進來，但是太多就不行，臉會都縮在一起了。

（二）情境自拍

自拍人像時，不一定要看著鏡頭，有時候可以像演戲一樣，或拍攝自己臉部或身體的局部。例如走路時，將相機拿在旁邊自拍走路的樣子，不一定要整個臉都拍到，可以選擇局部拍攝；或是拍自己頭髮的飄逸感、自己看書的樣子等等。不看著鏡頭也能有感覺和深度，因為自然不做作。

（三）表現主義的自拍

在表現主義的藝術層面，最重要的一樣東西，就是光線。像是在舞臺上表演，燈亮表示開幕，而關燈，就是閉幕。另一樣是鏡子。在鏡子裡看到自己，或在鏡子裡看到其他的。自拍的方法給大家一些不同的啟發，沒有一定要怎麼拍，也不一定用相機拍自己，可以拍鏡子裡反射的自己，也可以側邊拍自己很生活化、很自然的感覺。

（四）睹物思情自拍

自拍的時候，不一定用人，也可以用一些物件代表自己，如衣服、喜歡看的書、包包、鑽石或戒指，甚至是在路邊看到的花，都可以拍下來。例如和老公喝下午茶的飲料和甜點，都可以入鏡拍下來，以後看到這些照片時，就會想起彼此之間共同的回憶。

（五）影子自拍

還有影子自拍的方式。影子也是代表我們自己。例如在太陽下，拍兩個人手牽著手的影子。

（六）自拍倒數計時

自拍時，有時候覺得景物也很漂亮，也想拍進去，這時利用相機的倒數計時功能，設定大約 10 秒，利用腳架或找個地方固定相機，就可以拍攝了。



五、結語

傻瓜相機其實可以拍出許多有趣的東西，不一定要用單眼相機或是很好、很貴的相機。相機的成像原理大概知道了；影像模糊時，可以調整 ISO；適當的打開或關閉閃光燈；還有最厲害的小花模式。所以，傻瓜相機最基本的三種功能，就是 ISO、小花模式和閃光燈。另外，還有一種功能，白平衡（WB），有分陰天、太陽天、燈泡、日光燈的模式。這些模式是用來告訴相機現在是在什麼光源下，但有些人刻意不按照現在的光源調整，可能會發現新的且不一樣的感覺，像是拍出藍藍的或黃黃的照片。這個稱為色溫。色溫，就是人心裡的感知、心裡的溫度；也就是說，藍色讓人感覺憂鬱，黃色可能會使人覺得熱情；而憂鬱和熱情就是心裡的一種溫度。所以，如果想拍出一張不同感覺的照片，可以調整 WB 的設定值；或是調整 auto 全自動的模式，相機會依照現在的環境光源進行拍攝。

另外，相機還有跑步模式、風景模式、水族館模式、雪景模式等，這些大概沒有實質的功能。如果會 P 模式，會調整 WB、ISO、閃光燈，這些模式就沒有作用了。以運動模式來講，比較可以拍出運動、跑步時的剎那感，原理是當光線不夠的時候，自動將 ISO 調高，讓快門在一定快的速度上。所以，只要是想拍快門時間短的照片，就可以用運動模式拍攝，並不是一定只限於用在拍攝跑步上。還有就像拍風景的時候，也不一定要用風景模式拍攝。將相機調整為 P 模式，就可以調整色彩，拍出許多不同顏色的照片，如色彩飽和、黑白、復古等照片。所以，這些模式的功能，都可以在 P 模式下調整 WB、ISO、閃光燈的設定

值，拍出相同效果的照片。

最後，要告訴大家的是，不論用什麼模式，只要拍照時，心中有那個環境，把自己的心放在那個環境裡面，都可以拍出好照片。

問題與討論

【問題 1】

調高 ISO 感光度好像會有曝光過度的情況？

【回答】

不是曝光過度，是因為感光度太高了，紋路就不是那麼的清楚。因為感光度越低，拍出來的照片越細緻；感光度高，拍出來的照片越模糊。像是在戶外光線充足的地方拍桌子和桌墊，是可以看到一些紋路，但當感光度調高之後，拍出來的照片就看不到這些紋路了。因為在光線充足的情況下，再將感光度調高，感光度就會爆掉了。

【問題 2】

請問快門應該怎麼按？按的時間是不是會有落差？

【回答】

通常拍照有基本的順序。首先，相機要開啟電源，如果有鏡頭蓋要拿下來；再來，相機中間都會有對焦框，有的是十字形，將對焦框放在想要清楚的東西上。假如要拍清楚這個東西，對焦後，輕按快門，相機會發出滴滴的聲響，對焦框會變成綠色或在框的右上角出現一個綠色圓點。當對焦對到之後，手不要放開，可以左右移動調整構圖。雖然將想拍攝的東西對焦在中間，但拍攝時不一定要放在中間，可以稍微移動到右邊或左邊，位置確定後就按下快門。按下快門的祕訣，



就是按下去的那一刻，絕不能讓相機知道你按了它的力度。如果相機知道，表示你也會知道，相機就一定會晃動。另外，有些人拍完之後，在快門還未關閉時就直接將相機移走，拍出來的畫面都是晃動的。大部分相機會晃動的原因是姿勢不對或習慣不好。拍照的時候，常常習慣很用力按快門，這樣就會造成晃動，一晃動就模糊了。所以，對焦之後，儘量用指腹的肌肉輕輕按下去，不要讓相機知道的力度就比較不會造成畫面晃動；按完之後，手指可以馬上起來，但是動作不要很大，直到相機螢幕看到畫面後，就可以移動相機了。很多人的壞習慣是拍完後急著要看，但是相機還沒有拍完，就會造成畫面晃動。所以，拍照要等到相機螢幕出現畫面才算完成，這時才可以查看剛剛拍攝的結果。但是有的人可能習慣性手會不穩或是容易緊張等原因而造成晃動，不得已時就將 ISO 調高。

【問題 3】

請問明明對著物體對焦，可是對焦框會亂跑，要如何處理？

【回答】

在相機的 menu 裡，有一個功能是可以固定中心對焦點和移動式自動對焦點。當調整為中心對焦點的時候，對焦點就永遠在中間；也有相機的功能較好一些，可以上下左右移動對焦點的。另外，有些相機還有微笑模式、人臉模式，自動尋找微笑或人臉對焦拍攝。但這些功能基本上都很笨，通常都會建議學生關閉不用，只要使用中心對焦就好了。

【問題 4】

請問場景模式是不是 WB 的意思？

【回答】

不是。場景模式是前面提到的風景模式或是運動模式等，是方便拍攝用的。若是你不太懂這些模式，可以直接設定為 auto 或場景模式。有些相機有提供二、三十種場景模式，但其實這只是行銷的手法而已。

【問題 5】

請問什麼是曝光補償的功能？

【回答】

曝光補償又稱為 EV。簡單來講，拍一張照片，如果覺得照片顏色暗暗的，就將曝光補償調高；如果覺得拍出來太亮了，就將曝光補償調低。曝光補償的形狀是一條線，中間有個 0，向右是正的值 1、2、3，向左是負的值 -1、-2、-3。通常可以在設定裡找到這個符號之後，可以將數字調到負的或正的，結果是讓拍出來的照片比較亮一點或比較暗一點。但拍完之後，記得再將設定值調回 0，否則下次拍出來的照片，不是太亮就是太暗了。

【問題 6】

請問什麼是焦距無窮遠？

【回答】

相機的焦距有分幾公分的距離或無窮遠的距離。無窮遠的符號是 ∞ ，就是對焦點在無限遠的地方。通常超過 30 公尺以上，都會列為無窮遠。例如拍攝大山或大海，景的距離很遠，如果用手動對焦，就會出現無窮遠的符號 ∞ 。



【問題 7】

請問 ISO 和快門會影響光線嗎？要使用閃光燈嗎？

【回答】

快門會影響到進光量的多少，ISO 調高也會影響感光程度的多少。快門時間變短，進光量愈少；快門時間加長，進光量愈多。而剛才講的曝光補償和 ISO、快門是否有關係？這個叫做結果，也就是不管 ISO、快門、光圈是多少，最後拍出來的照片要亮一點，曝光補償就調到+1；如果最後要暗一點，就調到-1；至於中間過程，ISO 是 800 或是 1600 都可以讓相機調到-1，因為變數有光圈、快門、ISO 三項。ISO 調高，若要曝光不足或是過度，它就會控制快門時間，滿足最後結果是曝光過度、不足或是剛好。所以，曝光補償是照片拍攝出來的結果，而中間過程 ISO 的高低、光圈的大小、快門時間的長短，最後都可以滿足。如果將快門時間加長，就會自動將光圈縮小或將 ISO 降低；如果將 ISO 調高，為了要滿足它，就可能將快門時間縮短。因為它們互相影響，你大他愈小，他大你就小，最後都可以滿足，這就是一個結果論。最後要亮或是要暗，還是要正常，是由你告訴相機。通常相機一打開，曝光都是設定在正常值。例如去拍古厝，想要拍光線灑在房子地板上的明暗差距大一點，或是暗的地方要更暗一點，就可以將曝光補償調到負數，讓拍出來的照片影子可以更深、更黑暗一點。如果想要拍亮一點，例如在太陽底下拍人像，人會是黑的，這時可以將曝光補償調高，但後面的背景也會曝光過度。這種情況不一定要用閃光燈。閃光燈是為了人要亮，而且後面也要清楚才使用它。如果

背景不好看，可以用曝光補償造成背景曝光過度，反而會有糊掉的感覺。這些都是可以靈活應用。所以，P 模式最好，什麼都可以調整，如果用場景模式的運動模式等，這些功能就都不能調整了。

【問題 8】

請問曝光補償是不是就可以取代調整快門、光圈和 ISO？

【回答】

傻瓜相機是不能調整光圈、快門的。如果用單眼相機手動的 M 模式，快門、光圈會影響最後曝光的結果。因為傻瓜相機無法調整光圈、快門，就不會影響曝光的結果，所以只能用曝光的結果來調整光圈、快門，決定最後拍出來的亮度和暗度。

【問題 9】

請問可以用曝光補償取代光圈和快門嗎？還是這兩種方式各有優劣點？

【回答】

如果相機是可以調整光圈、快門，用半自動模式，就是用這樣的方式；用 M 模式，就是手動模式，就可以調整光圈、快門。假如光圈很大、快門時間很長，曝光就會過度；或是光圈很小、快門時間很短，曝光就會不足，影響結果。兩種作法都可以，一種是創作主導性比較強，自己用不同的光圈、快門去影響結果；另一種是傻瓜相機只能用曝光補償調整亮度和暗度。

【問題 10】

請問現在的攝影都講構圖的重要性，如果不會，那麼最簡單的構圖是什麼？



【回答】

最簡單的是九宮格的黃金比例。人的身上有很多部位都是依照黃金比例被創造出來的。例如鼻子的距離和整張臉的距離，比例是 1:1.68。人被創造是很奧妙的，如九頭身美少女，就是指腳的長度和身體的比例，是黃金比例的概念。什麼是 1:1.68？大概是三分之一和三分之二的構圖。例如要拍攝人和中正紀念堂，可以是人占三分之一、中正紀念堂占三分之二，也可以是人占三分之二、中正紀念堂占三分之一。又如拍攝海天一線，如果覺得雲彩很美，天空就多一點，地面少一點；反之，覺得海浪很漂亮，就海浪多一點，天空少一點。所占的比例，可以依自己的感覺調整。

九宮格的四條黃金比例線交集四個黃金比例點，將要拍攝的重要物件放在比例線的位置，三分之一的位置，右邊三分之一或左邊三分之一；再來就是圓的或小的物體，讓它在黃金比例點上。例如用小花模式拍攝一朵花，花蕊和花的頭就在黃金比例點上。所以，黃金比例點通常都是放比較重要的物件，它的位置是在上下左右三分之一的地方。

第二個對稱。像人的眼睛和耳朵就是對稱的。所以，構圖時，左右兩邊都要有物件。例如左邊有棵樹，右邊不能沒有物件，至少要有一張椅子產生重量的平衡；又如右邊有個人，而左邊沒有，就會讓人感覺整個畫面往右邊倒了。

第三個是斜對角。例如拍橋的時候，可以斜對角拍攝；拍河流的時候，可以從左上蜿蜒拍攝下來。而左邊有個物件，右邊也要有個物件；左下角有個物件，右上角也要有個物件。左上、右下的對角關係。例如拍攝樹枝和花的時候，通常

由下往上，拍攝一朵花和葉子。

所以，構圖基本的三個概念，第一是黃金比例線；第二是對稱，左右平衡；第三是斜對角。

【編者按】本文為「時光旅行：口述歷史工作坊」2014年5月24日臺北場之錄音謄稿，經編輯組整理，講者審閱後刊載。

