

# 以家用數碼錄像機做「隨行記錄及演講類錄影」的幾點說明

## 一、光線的學問

光線是攝影及一切美術藝術的基礎。大陸翻譯的詞稱攝「像」，繁體中文的翻譯詞稱攝「影」。認真說來，攝「影」才是對的。包括整個地球世界的所有實體都是從我們肉眼的構造來透過光線的「七彩色譜」所形成的「光影」來作辨識。

這就是為甚麼我們在全黑環境下就甚麼也看不見了，及在光線昏暗的地方就會很容易看錯東西及看錯人的原因。（軍隊不讓「色盲患者」參加，也是這個道理。）

所以當我們要作一個錄像時，首先要注意的就是「光線問題」：

1. 整體光線是否充足？
2. 主講者（及主要發言人）的位置是否光線充足？屬「順光」？還是「逆光」？

順光（面光）：光源在主體的前方（臉是亮的）

逆光（背光）：光源在主體的背後（臉是黑的）

3. 有無辦法調整位置？

盡量把主講者的位置調整在「順光區」（面對光線的區域）內。

當然也有情況不許可的時候，例如場地的布置是固定的，本來就不宜搬動！

（千萬不可只顧光線而堅決要求搬動場地，造成失禮！）

4. 在無法調整位置的情況下，如何補救？

A. 先把自己可控制的補救辦法做好：

(1) 設定「逆光補償功能」——整體光線充足、只是主體背光的情況下。

(2) 設定「夜視功能」——整體光線都不充足的情況下。

B. 其他客觀條件的補救辦法：

(1) 盡量把位於主講者前方的燈具（要避免正上方的燈具）都打開。

(2) 主講者身邊如有白牆、或穿白色（淺色）衣服的人，亦可獲取「補光」效果。

(3) 向主人借用桌燈或立燈放在主講者前方，使區域光增亮。（勿只直接打在主講者一人臉上）

(4) 「借光」——借用大塊的白色硬紙板、或是木板（美耐版）、或是保利龍，從主講者的前方將光線「反投射」至主講者的臉上。

※這是萬不得已的時候才用。因為這個動作太大，會影響現場的氣氛及聽講者的注意力。（如果是「朝山拜廟」時拍攝昏暗洞內（室內）珍品及文物時，即可請同行居士們協助做這個工作了！）

5. 拍攝時的注意事項：

(1) 一定要記得先設定「白平衡」。

(2) 千萬不可把其他光源（尤其是日光燈、及色系不協調的燈光）拍進畫面內。

(3) 盡量避開把外有強光的窗戶拍進畫面，以免加大畫面上的「光線反差」。

## 二、噪音的防範

1. 注意附近有無建地施工或室內裝潢施工的噪音。
2. 注意附近有無工廠機房的噪音。
3. 注意附近有無特喧嘩的人群。
4. 注意聽講的大眾裡有無特喜喧鬧的人。

以上 1~3 情況，應務必在演講開始前請主人方預作交涉，設法請其暫停施工與喧鬧。情況 4 則可在演講正式開始前預作佈達，請大眾收心、肅靜。

5. 預先以耳機「測聽」環境音的品質。（注意使用麥克風的各調整功能）

## 三、畫面（構圖）的美觀

### A. 拍攝前的檢查

1. 清除不美觀的雜物（如葉皮、茶杯、紙屑、垃圾桶、電線、衣物等）。
2. 移開不適宜的裝飾品（如裸體的藝術雕塑、或過於世俗的裝飾品）。
3. 主講人的儀容、及其他與會者的儀容（頭髮、衣領、臉上油光過重等）。
4. 座位排列的整齊與否（勿使畫面顯得雜亂）。
5. 主講桌的美化（借用盆景或插花、或小型佛像等）。
6. 盡量設法（適度地）遮擋無法移開的雜物。

### B. 「鏡位」（腳架位置）的選擇

1. 注意避開其他人的後腦勺檔在鏡頭前。（使腳架水平視線高於主講人頭頂 10 公分左右）
2. 有利於攝影師自由活動、又可不妨礙聽講人視線的位置。
3. 利用牆柱當自己的靠背。（可使自己的位置比較不顯眼）
4. 無足夠空間撐放腳架時，則需找固定物作手肘的支撐，以減少鏡頭的晃動。例如桌椅靠背、牆柱等。
5. 遇到大場面時，就必須找「制高點」，居高臨下，才能拍到完整場面。

### C. 畫面角度的設定

#### 1. 注意主客體（主配角）的區分

- (1) 主體（主角/主講者/正在說話者）佔據畫面的比例一定不能小於五分之三。
- (2) 主體（主角/主講者/正在說話者）一定要是正面。

#### 2. 注意迴避「背景」中的不當線條

- (1) 例如背景牆上的方磚線條剛好貫穿主講者的腦袋、眼睛、嘴巴、脖子，形成「被切割」的視覺巧合。（其他如電線桿或圍牆頭等都能造成此效果）
- (2) 例如主講者頭頂正上方剛好有一吊燈或是長日光燈、特別顯眼者。
- (3) 例如主講者的頭部剛好「看似」貼在身後佛像的腳下、或肚子上。
- (4) 例如主講者身後的佛像剛好被畫面框切在脖子上，或是剛好從腰部被切除！

#### 3. 注意避免被遮擋（或切到畫面框外）的部位

- (1) 眼睛
- (2) 整隻手臂
- (3) 手腕以下、腳腕以下

#### 4. 以鏡頭遠近為標準的幾個名稱

遠景：人的高度只佔畫面高的三分之一。（大遠景：人的高度就更小）  
全景：人的高度佔畫面高的五分之四。  
中景：膝以上。 近景：胸以上。 特寫：肩以上。 大特寫：鼻以上。

## 四、鏡頭「語言」

透過鏡頭來說話，就叫做「鏡頭語言」。

攝影機（攝像頭）做的事，就是帶領我們的眼睛去看事。把小的東西放大，是為了讓我們看得更仔細。只把某樣東西放在中間、把不重要的景事物隔到畫框以外，那是為了讓我們把焦點集中、只專注在我們應該注意的這件東西（人事物）上。

錄像時攝像頭運動的速度快，觀眾就會跟著急躁、緊張、不安、心跳加快。

錄像時攝像頭運動的速度慢，觀眾就會跟著緩和、穩定、走神、睡著。

錄像時攝像頭抓的不穩、不停地晃，觀眾就會跟著頭暈、噁心、逃之夭夭。

因此鏡頭移動的快與慢，得符合人的心跳脈率；有起伏、有變化，有驚喜、有低沈，有歡悅、有感動，有悲傷、有堅定。而無論如何起伏，都不可超過人心臟的負荷才好。

所以在後製編輯的時候，就也得像寫文章一樣，要有「起、承、轉、合」——有開頭、有結尾，有段落、有重點。而且還能讓觀眾「喘氣」，不至於「上氣不接下氣」！

這就像人說話的時候，有上句、下句、及每一句中間的「換氣」位置。錄像帶給觀眾的內容也是一樣，要有「換氣」的地方。否則觀眾就會「窒息」。

## 五、鏡頭語言的用法（國際標準用法）

### 1. 全片的開頭與結束，或是大段落的開頭與結束。

a. 淡入/淡出(Fade in/out)：從全黑到全亮；從全亮到全黑。（鏡頭固定）

b. 推入/拉出(zoom in/out)：從全景到特寫；從特寫到全景。（中間不可轉向）

※ 開始前及到達後，都得繼續數 5 秒。

### 2. 介紹環境——先整體、再局部。

定拍鏡頭(cut to)：

a. 定拍大全景：不移動，數 5 秒。（可作為 pan 鏡頭、及推拉鏡頭的開始）

b. 定拍中景、近景、或特寫。（介紹局部用）

PAN 鏡頭(pan to)：以自己站立不動為軸（腳架不動、攝影機動）

a. 左右水平移動：左 pan 右、或右 pan 左。（pan 是英文簡稱）

b. 上下垂直移動：上 pan 下、或下 pan 上。

※ 就跟下象棋一樣，正規的攝影移動線都要謹守「垂直、水平線」的移動。中途轉向、或是斜著走，都是不入格的拍法。

### 3. 介紹重要的人、重要的表情

a. 定拍近景（胸以上）。※不過臉特大或頭特大的人就要稍「鬆」一點（胃以上）。

b. 定拍特寫（重要講話時）

c. 定拍特寫（傾聽的觀眾）

d. 定拍中景（不專心的聽眾——與其他聽眾拍在一起、形成對比）

※ 凡是定拍鏡頭都最短不能少於 4 秒鐘。（需預留後製編輯的掐頭去尾部分）

### 4. 凝聚觀眾的注意力

a. 在主講者說話時，從遠景慢速推入(zoom in)到近景主講者後、就停住不再移動。

b. 凡屬移動鏡頭均應緩速，凡屬定拍鏡頭均應長過 10 秒後才離開。

## 六、記錄者的任務

擔任「隨行記錄攝影師」的人，就如同是一個重要會議的「會議記錄員」，或是一個有社會使命感的「專題記者」，或是一個有歷史使命感的「見證者」。

而無論作為一個小小的會議記錄員，或是護衛史料、擲地有聲的史學家，只要能根據「三要領、四大件」來進行工作，即可完成他們的使命。

我們先倒過來講「四大件」。這個四大件的意思，是指在我們的記錄內容裡必須具備四大要件，才算完整：「人、時、地、事」，缺一不可。

**人：**以會議記錄的思維即「誰是召集人？誰是主席？誰是出席者？誰是列席指導員？誰是在場聽講的觀眾？誰是特別來賓？誰是被表揚者等等」。

**時：**這是哪一天（哪一年、哪一月）的事？

**地：**這是在哪裡舉行的事？是誰提供的地點？

**事：**這是甚麼事（活動本身的過程）？是因為甚麼事而舉辦的活動（前因）？

這四點，有的是直接以畫面即可表達（例如門牌號碼、街口的路標、路線等等），有的可以透過訪問來說明（例如舉辦的原因、或是散會後聽講者的感想、及為甚麼要來聽講等等），有的是必須在事後剪接時用字幕作說明。端看各人的準備功夫及喜好而定。

至於「三要領」，則是從「操作員」躍升到「技師」、「指導師」、乃至於「大師」的自我提升途徑：「信、達、雅」三階段。

**信：**完整無漏的真實記錄。

**達：**完整、無漏、真實，而且清晰簡要、有條理，連沒唸過書的人都看得懂。

**雅：**除了「達」之外，還能顯出自己的「風格」，進入「被視為教材範本」的層次。

當然要達到「被視為教材範本」的層次，就不是只從「臨場攝影技巧」可以做到的。這裡面還要有「靈魂」（思想、理念），及「美學層次」，才有可能「自成一家」。

※例如我們所熟悉的古代大書法家，純粹以賣字畫傳世的人其實很少（名為畫工），反而是另有正業的思想家（如蘇東坡、歐陽修等）的書法才被世人視為珍品，願予收藏。

所以，當我們希望從「信」提升到「雅」這個階段時，就至少必須做好「事前準備——資料蒐集」（Research）的工作，才能達成。

例如前面已提到的「四大件——人、地、事」，都得預先打聽清楚，才知「到時候一定得拍到哪些人、及怎麼拍？」

如果自己本來就很熟悉那個場地，那就更可以在家裡就先計劃「場地/環境介紹」的拍法，及「補救光線缺陷」的辦法。

甚至於還可以因為預先的「畫面想像（計劃）」而發現其實有很多畫面已不必重複再拍，或是哪些畫面其實是無意義的、根本不必多拍；

尤其是聽了那麼多開示的「第一耳」資料後，肯定會比其他聽講者更有收穫、更有體會。則如何從「雅」的方向著手，以更有「意境」的角度來「莊嚴道場」、使觀賞錄像帶的弟子們更能感受到深一層的「法義」？

以上種種，都是作為一個「義工攝影師」所能得到的最大收穫及獎勵！阿彌陀佛。

----2007/10/15 左合十敬述