

光是生命影是情 用照片說出好故事

跟著胡毓豪 修練攝影心法

文／張坤華 圖／時報出版社提供

數位工具與行動裝置日趨普及，攝影變成許多人生活中很重要的一部分，但拿起手機就猛按，效果未必理想。如何把照片拍好，胡毓豪建議，要先「學會緩慢」，先用眼睛看世界，從培養「觀看的習慣」開始……。

受數位攝影盛行的影響，加上臉書推波助瀾，每年已有超過60億的影像，不斷推陳出新，可是量的暴增，並沒帶來質的提升，問題出在哪裡？

拜行動數據與科技發展所賜，拍照、上網、跟朋友分享，成為我們日常生活中，重要休閒娛樂之一。大多數人都喜歡拍照，但是怎麼樣才能拍出美美的照片，吸引眾人目光與讚嘆，是許多人想知道的謎，也是百思不解的問題。你有想學攝影，卻不知從何處著手的煩惱嗎？

資深的攝影記者 新聞攝影老師

談到攝影，胡毓豪是一位值得推薦的名師。他從高一開始接觸攝影，就讀世界新聞專科學校（世新大學前身）時，即在中央通訊社攝影組實習。

在《中國時報》三大張的時代，以及民國80年的《時報週刊》，他一路從攝影記者，歷經召集人、主任、研究員；曾任世界新聞專科學校新聞攝影老師，也曾到東京進修藝術攝影，並兼任《中時》的駐日攝影記者；更先後獲得行政院金鼎獎、臺北市政府金橋獎、觀光局文藝創作獎、中興文藝獎……等多項殊榮。

時至今日，他還經常背著10多公斤的攝影器材，上山下海拍照，一如以往一樣。今年8月，剛



➤ 胡毓豪老師認為人才是攝影的中心，作品的好壞，全靠修練下功夫。

出版的新作：《按下快門前的60項修練——胡毓豪攝影心法》，已連續數週，名列好書暢銷排行榜。

在好友、學生印象中，胡老師是一位風趣幽默，富有俠義風格的良師益友。對於攝影而言，他要求非常嚴謹、專注認真，並以研究學問的態度，不斷思考分析、求新求變。因此，經常能以淺顯易懂的一、兩句話，直指核心，為求知者解惑。



➤ 光線深淺層次豐富，配合行人與鮮豔衣著的烘托，一張好照片，像畫龍點睛一樣。

掌握相機特性 隨處都有好題材

要隨手拍好照片，首要之務就是徹底熟悉相機。胡毓豪打趣地舉例說：「水果刀是用來切水果的，你拿它殺雞宰羊，一定是不行的；反過來，拿牛刀切水果，也一定不對。要拍好照片，不熟悉自己的工具，等於到廚房燒菜，搞不清楚柴米油鹽，卻希望成為名廚，那是不切實際的。」

他直言，現在很多智慧型手機，都強調照相功能多強多強，但設計的重點，還是以通話和商務應用為主。至於攝影的功能，跟數位相機，或專業的單眼相機相比，仍然有很大的一段距離。

「一般用手機拍照，拍攝者可以掌握的變數並不多，除了充分了解它的特性，熟悉拍照的操作介面，重要的是享受拍照的樂趣，培養用照片說故事的能力。不過，想拍出專業攝影作品，還要克服很多困難。」胡毓豪這麼說。

相對地，比較好一點的全自動小相機，普遍都具備S（快門先決）、A（光圈先決）、P（程序曝光）、iA（智能自動）、多重防手震、廣角望遠的伸縮鏡頭、低光源夜拍、動態錄影……等各種功能，要拍出好的照片，就簡單得多了。然而，免不了要先詳細閱讀使用手冊，針對每一種功能反覆試拍、練習，直到熟能生巧為止才行。

當然專業的單眼相機，更能精準地掌握攝影藝術創造的每一個過程，要捕獲令人驚豔的代表作品，也比較有勝算。話說回來，人才是攝影的中心，作品的好壞，全靠修練下功夫。

學攝影也學禪理 是生活也是人生

想學好攝影的朋友，胡毓豪建議，要先「學會緩慢」，不要拿起相機，想都沒想，就急著按下快門；嘗試培養「觀看的習慣」，從不同的角



➤ 拍照的時候，要注意動靜之間的平衡，運用巧妙，可以產生令人會心一笑的趣味。

度取景，多拍幾張，然後再深入分析比較，如此持之以恆，一定能愈拍愈好。

「禪修有止觀法門，移到攝影也很實用。止是專於一，觀是深入看。只要能深入看，就可以發覺可觀之處。觀的訣竅，在心靜，能淨更好。清明的心，自然看得透徹。」胡毓豪言簡意賅地描述攝影的心要：「手，用來操作相機；心，用來了解拍攝對象，這兩樣都是拍出好照片的原點。一般人想拍好照片，卻不肯用心，這是人性的怠惰，鐵定不行。改變心態才是拍好照片的第一步。再來就是用減法去拍，便能拍出與眾不同的佳作。」

他進一步說明道：「我們的眼睛和鏡頭完全不一樣，人類的靈魂之窗，天生就只看自己想看的，不要的自動捨去，但是相機鏡頭恰好相反，它不管你要不要，都照單全收。如果不用減法去拍，影像會呈現雜亂無章，而失去重點，用這種的影像說故事，肯定無法引起讀者的共鳴。」

他透露，自己有個拍照的習慣，就是每到一個地方，都會用心去找些與眾不同的題材，例如：每次和朋友去看桐花季，大夥兒爭相拍桐花，他總會拍人或拍景物；又如植物園蓮花開的季節，大家都拍蓮花，他反而拍樹、拍建築、拍青蛙等等，道理很簡單，物以稀為貴。

光影搭配與點、線、面的安排

「攝影是光學和化學的結合，即便是數位影像，也是光和電的關係。太陽光芒經過千萬的旅程，飛奔抵達地球，然後用色溫展現顏色。攝影人最少要懂得色溫，才能進一步談顏色。數位時代只是拍的動作，變得容易；技術的門檻，反而越來越高。要拍照，不能不懂這些。」胡毓豪一語道破拍照與光影、色彩的關係。

他說：「光是攝影的生命，影子是照像的情感，有命有情才不至於行屍走肉。情有深淺，用



➤ 這是一張由點、線、面，構成好照片的實例。

濃淡來表現，不知情的深淺、怨濃嫌淡，就難以掌握黑的可愛、灰的綿密、白的清爽。一張好的作品，光影的層次越細膩越好，它更大的門檻是眼界，不是感官上的看，是知覺、覺知上的看。」

至於點、線、面構圖的安排。胡毓豪強調：「點注重位置；線的利用有曲直、彎斜；面有各類形狀，狀異形殊，妙用在心。內在的涵養，就得從勤跑美術館和藝廊做起，多看、多聽、多問就成了。美的欣賞，不但要訓練，更要有覺知，是一點一滴，長時間累積成的，想要速成，恐怕很難如願。」

要有傑出的作品 想法先要傑出

為什麼現在影像倍數成長，品質反而下降？胡老師認為，最主要是拍照變成手的活動，而不是心思的籌謀。沒有思考的影像，就像寫了一堆文字，卻不知道到底寫些什麼？想講些什麼？

根據胡老師的看法，「拍照就像作文，一定要有主題，要有內容；內容一定要生動活潑，才能吸引讀者的眼光。再三強調，拍照一定要有想法，就是這個原因。然如何拍有想法的照片呢？第一，當然要有想法，想法是什麼？可以很簡單，就像肚子餓了，要吃什麼？吃飯或吃麵，這

就是想法；更進一層，要去那裡吃？地點有了，再來就是價格，這樣一層一層去推，答案就越來越清晰了。」

「換成拍照，就是要先想要拍什麼？拍給誰看？目的是什麼？這就是想法，想法不同，做法就會有變化，一切都是活的，只有活的，才能說故事。專業人士拍照，必定出於想法傑出，技術自然應運而生，絕不是先有技術，然後才有偉大的作品，想法比技術重要，這是專業人士必須面臨且不斷地挑戰。」他說道。



➤ 對稱性的倒影，不是隨處可得，拍攝者必須用心要找到對的位置，才能拍得到。

「人，最大毛病是視覺疲乏，久看生厭，導致生活周遭，儘管眾寶齊聚，依然毫無知覺。如果跟國外友人，異地而住，保證彼此都會發現，住家附近有很多可拍的景物。為什麼變化會如此之大？問題就在於新鮮感、好奇心，以及我們的態度。」他總結一切表示，「學習拍照最好的方法，就是從身邊做起，功夫練好了，隨即轉移陣地，視覺受到新的刺激，就會更加敏銳，也更明白如何取捨鏡頭。看似平凡的東西，也許取景、構圖對了，就變成傳世傑作。練習看光線變化，熟悉光的強弱、對比、角度、色溫，可用構圖取捨、組織、佈局，自然心境和視野就會廣闊，技巧也跟著一起提昇。到時候即使在住家附近，隨意散步，也能信手拈來，尋到好的攝影題材。」🌀