

聰明女孩的 不敗攝影術

蘿娜·雅博絲莉 Lorna Yabsley 著

謝凱蒂 譯

目錄

寫給讀者的話	6
引言	8

chapter 1 如何駕馭相機 12

何謂攝影？	16	該買什麼裝備呢？	30
何謂相機？	16	曝光三角	36
相機種類	18	曝光與測光	40
鏡頭淺論	20	光	44
其他關於相機的一二事	24		

chapter 2 拍照 48

專注觀察畫面—該怎麼「看」	50
構圖規則（以及突破規則）	52
人	54
嬰兒	56
稚齡兒童	58
青少年	60
家族與團體照	62
上課時間：人像攝影	64
時尚、俊男美女	70

裸體	72
活動	74
婚禮	76
派對	78
文化活動	80
體育活動	82
大自然與野生動物	84
動物與寵物	86

風景攝影	88
上課時間：風景攝影	90
旅遊與假期	92
靜物攝影	94
食物、商品、室內裝潢	96

chapter 3 後製 122

電腦器材	124
影像處理流程	127
影像處理	128
輸出	130

chapter 4 走向專業，享有報酬 132

個案研究： 檸檬斑馬攝影工作室	136
個案研究： 鐘絲攝影工作室	138
個案研究：芮娜	140

誌謝	142
----	-----



chapter 1

如何駕馭相機

攝影風潮正興，拜智慧手機、自動曝光與對焦等功能之賜，人人都是攝影師。科技讓我們拍出更好的照片，多數使用者只要依賴相機的全自動功能，就足以應付所需。但並非只要有數位技術就一切搞定。數位技術確實讓一般人更接近攝影世界，但進階攝影則不可能只依靠全自動功能。你不控制相機，相機就會控制你！

本章將帶領你逐步學習攝影的基本原則，了解各種相機與鏡頭的運作方式與效能。此外也將說明影像檔案類型、畫質、各種模式與功能，以及色階分布圖、曝光補償按鈕等等。取得這些關鍵知識，你就能拿回主控權，知道如何讓相機發揮最大功效，最終拍出更好的照片。



首先，你必須了解攝影基本原則。接著再了解相機構造與功能設定。控制曝光的人必須是你（而非相機）。不能只是設定在全自動模式，就開始大按快門，然後看著照片自己變成你要的模樣。

絕大多數的人確實只需要全自動功能。由於先進科技之「聰明」，相機的「傻瓜」模式已能精準判斷曝光度。依賴全自動功能雖非差錯，但在某些環境

下，相機可能無法依照你的想法判斷你的場景。為了掌握創作權，你還是必須了解基本攝影知識。就如學習開車，一旦了解個中道理，就不覺得困難或複雜了。相機也係簡單，若你愛美好音樂，必得下功夫練習。

那麼，就請你發揮現代人同時多工的神力，準備左手畫圖，右手畫方！記得，就算你不是科技達人，還是能成為傑出的攝影師。

◆你和我、我和你

億萬為之的大流行你也難逃好畫面。我突然置身在這群快樂的年輕人面前，切入了他們的畫面，卻忘卻了我的。這時應用一點女性魅力與幽默感，並謝謝好司機，你就能全身而退。

35mm f/80h sec ISO-400

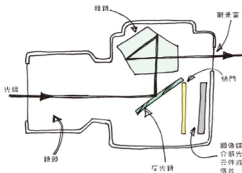
小提示

★如果全自動功能，使用手動或半手動功能，你就跨出了一大步：從相機控制你，變成你控制相機。

何謂相機？

最簡單的就是「孔洞相機」，大約與暗室一樣，就是個不透光的盒子，一端有個孔洞，另一端固定著一張底片或相紙。而最精緻的相機則是今日可見的「無反光鏡輕便系統相機」、「數位單眼相機」，以及「數碼後背片幅至大片幅相機」，個個功能卓越。

攝影器材進步之速令人眼花撩亂，你或許志在使用最先進的系統，但其實多數相機的功能都很理想，所以別太執著，就用你現有的相機，好好享受創作過程才是重點！



過去百年以來，相機與底片的進步讓一般大眾得以進入攝影世界，起點就是布朗尼 (Brownie)，這款廉價的簡易箱型相機讓大眾了解「快拍」的概念，但真正的 35mm 底片相機先驅則是萊卡 (Leica)。在這之後，尼康 (Nikon) 的 F 系列問世，這種單眼 (單鏡反光) 相機的五棱鏡與反光鏡，能讓拍攝者以視平線看到相機所看到的景象，也是首款可更換鏡頭等配備的系統相機。

唯一永恆不變的因素則是相機後面的人，這永遠是最重要的攝影元素。

在我們還使用底片的上古時代 (其實僅為十幾年前)，畫質取決於鏡頭光

學、底片、沖洗過程以及相片本身。如今進入數位攝影時代，畫質則是決定在感光元件的種類與尺寸、鏡頭、相機的處理器、數位後製，以及沖印過程。

早期的數位單眼相機可能得運用兩層貸款才買得起，況且還有品質與操作難度的問題。現代數位相機其實就是功能強大的電腦，可從相機本身的簡單與選項操作所有功能。底片相機唯一的電子元素只有測光錶的電池 (當時這也算先進了)，它的機械式操作因而顯得笨重，因此被取而代之。手動調整鏡頭的光圈與快門時，總會發出令人心曠神怡的喀噠、喀噠聲，我其實很想念呢！



底片與數位之間

我們也別忘了底片與數位的基本差異。許多攝影師仍使用底片，我也偶爾為之。底片的品質確實難以超越，純粹主義者也依然認為底片勝過數位。就早期的廉價小型數位相機而言確實如此，但隨著科技進步，(恕我直言)數位的

品質已然凌駕於底片之上。這兩者之間確實存在微妙差異，就好像 CD 與黑膠唱片的差別，但我們還有許多因素必須考量，例如影像準確的後製、沖印方式與品質等等。但這重要的需要嗎？只要品質已經「到位」，最重要的顯然仍是照片的內容與構圖。

舊與新

我用口說型快拍相機拍下了市場販售的吉甯街相機，舊鏡頭的倒影旋即出現在新鏡頭的取景器上，原來些許衝突與科技交融之遙距，有實感。

相機種類

學習使用相機已經夠麻煩了，卻還得面對千百種相機，它們各有獨之令人羨慕的稱號，例如 D3Xs 或 ZD8（我彷彿覺得是某款汽車），要跟這些日新月異的先進相機真的很頭痛。

別擔心！其實主要只有七種相機（至於相機狂使用的那些少見又特殊的機器，我們就別管了），身為新手的你，只需了解輕便相機、類單眼，以及數位單眼相機等等就可以了，萬一你是純粹主義者，而且又酷、又潮，還一心熱中於萊卡，那麼或許就再加一種運動測距相機吧！希望你知道其實僅有區區七種相機之後，可以減少一些恐懼感。

那麼，你用的是哪一種呢？



智慧型手機 (smart phone)

兼具功能、附加配件、品質優越的感光元件、強化影像的應用方式，還有立即分享照片的功能，手機真是超方便又超輕便的相機。怎不叫人愛不釋手？就常常使用，而且用得開心。



輕便型相機 (compact, 也就是傻瓜相機)

這是眾所週知、深受喜愛、自己市場多年的機器，輕巧、操作方便，可隨身使用，款式包數以百計，從統計數據來看，智慧型手機出現後，輕便相機的銷場都銳減。



類單眼相機 (bridge)

體積較大，鏡頭不可拆卸，有單眼相機的外觀與手感，並配備電子取景窗，但仍比單眼小一點、便宜一點，一般具有部分手動成全手動操作功能。



運動測距相機 (rangefinder)

略大於輕便型相機，但仍十分便於攜帶，因比專業類單眼相機與運動測距相機，一般配有性能卓越的定焦鏡頭，只是數目有限，且並不完全是實際拍攝需要，其實只適合純粹主義者。



無反光鏡系統相機 (mirrorless systems)

這是最新一代的輕便系統相機，微單眼型，卻與逐漸衰退的數位單眼一樣，足以容納全片幅感光元件，數位單眼相機透過反光鏡系統，數碼器可提供實景，而此類相機則不使用電子數碼窗，所以輕便，只是你與主體似乎就疏遠了點，這種相機既輕便又能更換鏡頭，相當不錯，但為了輕便，後方取景就受限一些。

數位單眼相機 (DSLR)

數位時代來臨之前，它只稱為單眼相機，也就是單鏡反光相機。這些 35mm 系統相機的設計與功能已經演進得非常完整，一般人都認為它們孔聖的機身，且即可更換鏡頭而無須擔心，體積雖大於輕便型，但仍可攜帶，所以專業人士多使用此系統相機。你位數碼器看到的畫面就類似五倍鏡看到的景物，因而能更靠近主體並與之互動，对焦與取景也更為容易、快速、精確。如果說「小」則太，那麼加上配備之後的單眼相機卻嫌笨重而不美，還好新一代數位單眼已相當輕便，你若是玩真的，數位單眼是非常理想的選擇，也最符合用來學習攝影。

中片幅與大片幅相機 (medium format and large format)

這些是專業的大型相機，相較於標準 35mm 底片，它們的感光元件尺寸更大，畫質因而更完美，可呈現更多細節。中片幅約是 6×4.5 吋到 120mm 寬方，為專業人士愛用，某些品牌與型號也有其他尺寸的片幅，要選對大片幅相機就好像回到舊時光，那時不使用公制，只有熟悉的 5×4 吋以及更貴及的 4×5 吋，它們又稱為座架式相機，必須配合使用三腳架，還得在頂上掛塊帆布，才能清楚看到反射在毛玻璃廣角的影像。高級商業攝影與美術攝影依然使用此類相機，但隨著科技發展，它們的品質與價格（來自於片幅尺寸）也逐漸被取代了。



光圈

光圈是曝光鐵三角的最後一角，以 f-stop（光圈級數）為單位，指的是有多少光線可以透過鏡頭，到達感光元件或底片。就像人的瞳孔隨著光線強度變化而張大或縮小，鏡頭內的晶片也是以同樣的動作調整光圈大小。

光圈直徑愈大，進光量愈多，f-stop 數值較低。

光圈直徑愈小，進光量愈少，f-stop 數值較高（參見「特殊鏡頭」的圖表說明）。

使用全手動與半自動模式時，你可以調整光圈的 f-stop 值，控制多少光線可以抵達感光元件，傳出正確曝光。若是全自動模式，就由相機自行決定光圈值，但不見得能符合你預期的效果，所以還是學著自己控制光圈吧！

景深

從這兩張照片中，可以看出景深對焦點的影響。我使用 45mm 定焦鏡頭，第一張照片以非常大的 1.8 光圈取得很淺的景深，對焦點是女孩的臉，男孩的身後則顯得柔和且失焦。第二張照片只靠調整焦點移到男孩身上，

45mm f1.8 2000h sec ISO 300

光圈也控制對焦範圍，稱為「景深」。大光圈可營造淺景深，對焦範圍很窄；小光圈則有較大景深，對焦範圍較長。「景深」一詞有些難解，大致上就是指你的照片是否從前景到背景都清晰對焦，或是因失焦而產生柔和與模糊的效果。

以長鏡頭最近距離對焦，並使用大光圈，可造成超淺的景深；相反地，當你與主體的距離較遠，以廣角鏡頭配合最小的光圈，就能有最大景深。

這其中牽涉複雜的科技，某些關於景深的說明猶如天書，你只要拿各種鏡頭配合各種光圈大小實際進行拍攝，就能親眼見證不同的效果。

奔跑上的男孩

為了捕捉快速的動作，你得選擇高速快門。這與臨時起意拍攝的畫面，需要時使用長鏡頭，以便立刻捕捉男孩身影，相機設定在 S 模式，以 1/800 秒的快門速度確保影像清晰。當天陽光充足，最後的曝光設定是 1/800h sec ISO 400。



景深釋疑

「景深」指的是主體前後，可清晰對焦的一段距離。控制景深的三個主要因素是：光圈、鏡頭的焦距範圍，以及你與拍攝主體之間的距離。簡言之，光圈大、景深就淺，對焦範圍窄，可使背景模糊，只以主體為對焦點；相對之下，縮小光圈、對焦距離拉長，背景與遠處的物體都能清楚呈現，常用於拍攝風景或團體照，畫面內的每個人與四周環境都能清晰對焦。



一點就通！

構圖規則 (以及突破規則)

自古以來的藝術家與攝影師建立了許多強化構圖的「規則」，最基本的就是「三分之一」原則：畫面以水平與垂直方向各切為三等份，眼睛點就落在這些切分線上，尤其是線條的交叉點。風景照最能印證這個原則，我們常見地平線被安排在最上層的三分之一，若想強調天空，則將地平線放在最底層的三分之一。另一個常用的構圖規則是「對角線」：重要元素應落在劃過畫面的對角線上。

男嬰與嬰兒

這張照片並未經過裁切，拍攝當時的構圖就是如此，在拍攝時就剛好截過。日後放大照片時，畫面才不會受損，也能迫使您更專注觀察主體，以求當下完成構圖。後製技巧的存在有時反而減少了現場的拍攝空間，還可能在拍攝時力求對位，才能確保照片水平。最後請注意圖中的對角線如何支撐了整體構圖。

50mm f/5.6 80th sec ISO 400

對角線



60 選入必知

「長寬比」指的是照片長度與寬度的比例，這決定了外觀的形狀。

- ★正方形照片的長寬比是1比1
- ★35mm 底片是3比2
- ★輕便相機與輕便系統相機是4比3
- ★全景則是16比9

許多數位相機提供長寬比的選項，但您總能在後製階段裁成您需要的比例。傳統相機或相機並不一定是零先尺寸，因此經常需要裁切。如果拍照時便已完成心中的構圖構圖，卻必須裁掉部分畫面，可能會令人大感無奈。例如35mm 底片的3X2長寬比，就與最常見的10X8規格不相容。



個頭版上的伴侶

上圖在構圖階段就決定是正方形畫面，上、下、右邊在拍攝時就已完成，左邊也是當時就準備好後製階段進行裁切。

105mm f/5.6 100th sec ISO 400

這世上唯一不變的規則就是：所有的規則都可以推翻。比起遵循一堆刻板又生硬的「正確」規則，不如憑直覺開發你獨有的構圖能力。相信自己，賽你的觀察能力進行構圖，你或許不能取悅所有人，也可能被批評為不守規則，但只要能放你所好發揮創作欲，其他的就不再重要。你的構圖技巧與風格必定會與時俱進，終至成熟。

我喜歡人臉與畫面構圖的方式，上緣直接切過頭頂，這並非突破性的新手法，翻閱任何雜誌都能看到許多例子，可是委託拍人像的客戶大多不喜歡脫離軌軌，只習慣一般「規定」的、與完整入鏡的拍法。但這是我的風格，我也會捍衛自己的創作判斷。

上課時間： 人像攝影

拍攝人像最大的挑戰，就是必須給模特兒明確、篤定的指示，當他們信任你、覺得自在，才能展現最佳狀態。喜歡面對鏡頭的人不多，大多數人都會害羞，或只是耐著性子強顏歡笑。當然也有人天生喜歡施展魅力，可以與鏡頭產生美妙互動，但他們畢竟是少數，多數人常是不知所措，只能依賴你的引導。

你必須具備某種程度的舞臺管理技巧，才能拍到人像的精髓。無論你追求渾熟自然的感覺，或是精心雕琢的姿態，都必須以明確的指令掌控拍攝全程。

熟能生巧，但身為新手的你必然要面對額外的壓力，光是器材的操作就教人手忙腳亂了，你得一邊調整曝光、一邊尋找最佳構圖，很可能因為應付不及而慌亂起來。你的模特兒或許並不知道你正面對技術與構圖的挑戰，還自開始跟旁人聊了起來，甚至感到愈來愈不自在。

之後我將舉兩個實例像說明，在這之前，先讓各位知道我拍人像的慣例步驟。

首先要大致決定模特兒的姿態：只拍頭部、半姿、站姿，或是全身。據此判斷需要多大的場地，接著布置背景，並做好畫面構圖。構圖力求潔淨，避免物件過多，而場要有足夠的距離可以變換焦距，還要充足、平均、自然的日光，曝光作業才會簡單、一致。

此時就可以請模特兒就位了。你已經有簡潔的背景，也已經做好曝光，可以專心指導模特兒，並進行構圖。

小提示

★人像攝影兩步驟：

先顧好背景

再建議模特兒入座



派對

誰不愛派對？尤其是我們這些現代人。派對上必定不缺的就是笑容。派對快照若要升級為令人感動的攝影作品，攝影師必須自外於派對，你得以旁觀者的身分觀察三五好友的互動、等待笑話揚梗的時刻，或是找個理想位置獲取派對動態。至於兒童派對，你必須盡量蹲低、以孩子的視角拍攝，才能有好畫面，此外也別忘了拍氣球、蛋糕、蠟燭等等。



←即興團體照

拍照時切忌過大光圈，很簡單，花了點時間調整畫面，避免大家因為匆忙靠近，影響了攝影趣味。
35mm f5.6 1/20th sec ISO 400



低光源可能是你最大的挑戰。傍晚的派對一旦進入黑夜，你就只能仰賴人工光源與閃光。若必須拍到特定人像，最好趁著還有自然光的時候拍攝。派對燈光與暮光相互配合之際，常能營造理想的畫面。

主人安排燈光晚餐雖然是美意，卻是攝影的一大挑戰。你可能被迫以閃光為主要光源，為免直接閃光造成冷感畫質，只要狀況允許，就盡量將閃光槍對著其他平面反射光源，或是使用柔光罩。

除了閃光，高 ISO 與慢速快門也能提高進光量，難免不了產生動態模糊與抖晃，但我認為值得，如此才能拍出柔和光質與宴會氣氛，而非銳利、冷清的閃光畫面。拍攝跳舞中的人，可帶點動態模糊，反而比清晰的瞬間動作更生動。重點就是發揮創意、挑戰界限，並設法超越障礙。



✍我喜歡在派對場地遊盪，即興記錄畫面，捕捉驚喜。

↓派對上的女士

你可以交談拍攝正式與輕鬆的畫面，高質量與惹人厭惡，也以不同方式記錄派對的氣氛。

35mm f5.6 1/20th sec ISO 400



我喜歡在派對場地遊盪，即興記錄畫面，捕捉驚喜。多數人看你幸禍或對著他們，都會有點尷尬，但我也發現，如果光在不知情的狀態下被拍到，接著他們通常就會掉色白若地面對鏡頭。你必須隨時做好準備，投入當下的活動。

記得拍攝地、食物、飲料，以及主人，作為活動紀錄。最後要提醒的是，你若是正式受託拍攝，請保持清醒，切勿「酒醉」。