

# 歌，應該怎麼唱？



前政府常任秘書長  
現任商會行政總裁、  
歌手及作家

圖、文：楊立門

唱歌可以養生之說，最近不少人在談論。有說歌唱是個涉及多個內臟的運動，可以運行氣血、增強免疫力，持之以恆的話，可以延年益壽。這些雖有待醫學驗證，但以我這個「歌齡」已不短的人來說，身體的感覺正是如此。還有一些間接的好處，就是你一旦認真地開始唱歌，你便會自動遠離那些會影響你表現的東西，如煙酒、油膩上火的食物；你站立時會挺胸收腹，說話時聲音更響亮，更會養成早睡的習慣。

身邊不少朋友問我，怎可以把歌唱得好些。我的答案是，未學唱，要先學聽。為甚麼職業歌手表演時都要戴耳機？就是要聽清楚自己的聲音，才可以避免荒腔走板。大多數嫌自己的聲線不好，所以要有合唱時才敢出聲，其實自己對着自己清唱，是不錯的自我改善方法。若你要躲在浴室才敢唱，便儘管在浴室多唱些吧，不過請你不要停留在這個階段，一定要有個心理準備，有一天在眾人面前表演一次，才能有進步的希望。

綜合我多年「自我訓練」的經驗，我可以和讀者們分享以下幾點心得：

- 🎵 先學一些比較簡單，適合自己聲線的歌，還要找個可以唱得較舒適的調(key)，不要勉強自己。
- 🎵 唱國語或英語歌的話，要先掌握歌詞的正確讀音。發音或吐字不正，哪怕是一個單字，也會影響整體表現。
- 🎵 在網上搜尋不同歌手演繹的版本來聽，然後找個K歌伴奏版來練習。有一個手機應用程式更可以把你的演唱錄下來，你一定要翻聽多次，找出唱得不好的地方來改善。這些程式還會給你打分，不過準確性不高，不必太在意。
- 🎵 把歌詞背熟，演唱時盡量不要看。
- 🎵 不要隨便相信別人給你的稱讚，因為他們出於禮貌或善意，永遠會拍手叫好。所以要讓家人或熟朋友對你說出真心話，你才會知道犯了哪些錯。
- 🎵 多參與朋友圈的歌唱聚會。沒有這樣的群組，便去組織一個吧。定期搞些閉門的表演，只邀請些相熟朋友來觀摩，輪流獻唱，久而久之便不會怯場了。到你有所足夠信心時，不妨找機會作公開表演。

歌唱是門藝術，多少講求天分，要唱到不走調已絕非易事，不少歌星也做不到。把它當成一種有益身心的運動和娛樂，你便可以放開懷抱地唱，享受音樂給你的愉悅。慎防不要做「咪霸」就是了！

