



「聲演故事」工作坊及 「開咪實錄」環節

課程回顧

引言

我們的聲線在日常生活中十分重要，但我們卻甚少花時間為提升溝通技巧而鍛煉自己的聲線。為加強故事大使的說話能力，香港公共圖書館於2025年舉辦故事大使技能提升課程。有關課程由「**聲演故事**」工作坊和隨後的「**開咪實錄**」環節組成，前者旨在鞏固參加者的發聲技巧，強化他們的表達能力和自信；後者則讓參加者將新學習的技巧應用於現實場景，再由觀眾和導師提供富建設性的回饋。

訓練重點

「聲演故事」工作坊

本工作坊涵蓋四大訓練範疇：

1. 提升語音質素

1.1 身體因素

我們說話時除了需要適度控制呼吸外，亦須配合聲帶及共鳴腔體（包括口、鼻、咽喉和胸腔）的正常活動。定期進行鬆弛練習和呼吸運動，有助我們鍛煉和維持一副好聲音，從而增強我們公開演講和說故事的能力。導師在工作坊上分享了多項實用貼士，包括：

- **打哈欠和哼歌** — 鬆弛聲帶，有利腔體共鳴
- **下顎鬆弛練習** — 舒緩緊張情緒，提升語音清晰度
- **腹式呼吸** — 增強發聲力度和聲音耐力

1.2 心理因素

為增強演說的感染力，我們需要培養不斷求進的心態，持續提升說話技巧。導師在工作坊上為參加者介紹**A.A.A.框架**，指出成功的演說必須具備三大元素：

- **可聽度 (Audibility)** — 確保聲線清晰
- **吸引力 (Attractiveness)** — 運用合適的語調引起聽眾的興趣
- **權威性 (Authority)** — 展現自信和公信力

導師也鼓勵參加者了解自己的長處和發展需要，並運用**3D策略**訂立明確的自我改進目標。3D所指的是：

- **期望 (Desire)** — 確立目標感和動力
- **決定 (Decision)** — 決心自我改進
- **承諾 (Declaration)** — 公開目標，信守承諾

2. 通過日常鍛煉強化發聲技巧

導師鼓勵參加者通過日常鍛煉強化發聲技巧，並為參加者介紹**M.A.P.框架**，闡述三項有助提升演說效果的要素：

- **抑揚頓挫 (Modulation)** — 適當控制語速、音調和音量
- **咬字與發音 (Articulation)** — 發音準確清晰
- **聲音投放 (Projection)** — 在不同空間中有效傳播聲音

導師也為參加者介紹**P.E.T.模型**，闡述三項有助增強演說感染力的策略：

- **停頓 (Pause)** — 通過適當的停頓凸出重點
- **強調 (Emphasis)** — 凸出重要字詞或觀點
- **語調 (Tone)** — 根據語境調節情感

導師使用以下故事為例子，展示如何有效運用發聲技巧說故事：

黑漆漆的房子

在一片黑漆漆的樹林中，有一座黑漆漆的房子，	(降低音量、放慢語速)
而在那黑漆漆的房子中，有一個黑漆漆的房間，	(在逗號位置停頓)
而在那黑漆漆的房間中，有一座黑漆漆的櫥櫃，	(提及「房間」和「櫥櫃」時，增強語氣)
而在那黑漆漆的櫥櫃中，有一個黑漆漆的層架，	
而在那黑漆漆的層架上，有一個黑漆漆的盒子，	(營造驚悚氣氛)
而在那黑漆漆的盒子中，原來有隻鬼!!!	(在逗號位置停頓；使用最高音量凸顯鬼的出現)

3. 了解故事結構及「故事弧形」的重要性

故事大使必須清楚了解故事內容，才可流暢並投入地分享故事，引起聽眾興趣。是次工作坊上，導師建議參加者特別留意下列各項：

- 角色
- 故事情節
- 衝突與解決方法
- 觀點與角度
- 旁述與對話

導師也為參加者介紹「故事弧形」的概念。「故事弧形」反映故事的整體結構，要素包括：

- 起 — 介紹角色和背景
- 承 — 情節逐步發展，漸趨緊湊
- 轉 — 困難或衝突出現
- 高潮 — 最緊張的時刻
- 合 — 化解困難；故事完結

4. 將發聲技巧與演讀及演繹互相結合

說故事的方式以**演讀**（以文字材料為參考依據）和**演繹**（不以文字材料為參考依據）為主。兩種方式都需要說故事的人有效運用發聲技巧。

在工作坊上，導師以莫威樂的故事《我應該分享我的冰淇淋嗎？》為例，示範如何以**演讀**方式說故事。故事講述大象Gerald掙扎應否與好友Piggie分享心愛的冰淇淋。以下技巧適用於如何將這個故事呈現出來：

- 調節語調和音量 — 營造緊張氣氛
- 調節語速（包括在適當位置停頓） — 表現出猶豫不決的心理狀態
- 調節發音 — 凸顯不同思想和感情之間的衝突

另一方面，**演繹**方式適用於分享個人生活點滴（例如分享最難忘的旅程）。說故事的人可運用以下技巧提升表達效果：

- 善用肢體語言 — 增強演說的吸引力，維持聽眾的興趣
- 控制抑揚頓挫和聲音的投放 — 帶出矛盾逐漸增加，並且凸顯衝突的發生
- 調節語調和節奏 — 帶出思想和感情上的變化

「開咪實錄」環節

「開咪實錄」環節讓參加者通過短講、個人分享和詩歌朗誦，將說故事技巧學以致用。主要活動包括：

- 舞台演出 — 提供機會予參加者展現才能
(每場演出為時一至三分鐘。在正式演出前，參加者可作個人準備和兩輪綵排。)
- 建設性冒險 — 引導參加者了解有何改善之處
- 回饋環節 — 為參加者提供清晰明確的回饋，幫助持續提升發聲技巧

結語

2025年故事大使技能提升課程有助參加者掌握一系列說故事技巧。除了通過恆常練習以鞏固所學到的知識外，參加者也應積極與良師益友切磋交流，並將「持續練習，把握表演機會」這金句銘記於心，不斷努力提升說故事技巧。