

精采學坊



攝影

人生哲學課

文 | 懿如·依依
圖 | 攝影班

過去，玩昂貴的專業相機並不簡單，拍照可能是為工作或興趣，其他多半是外出遊玩時所留下的紀念；現在，智慧型手機普及，攝影功能齊全，不少人習慣發表自己拍的照片，記錄生活點滴。在幾乎人手一機的情況下，拍照儼然已是全民運動，既是新的溝通模式，也是抒發心情、展現自我的新方式。難怪「學會攝影技巧」成了時下正熱門的社交必殺技。



講師群



蘇麗雲



陳孝友



許琇珍

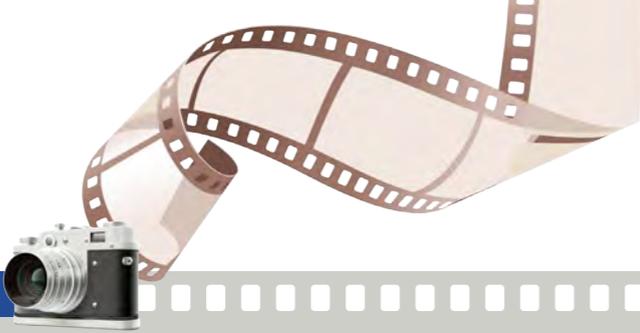
驚豔攝影展 來自感恩心

好一陣子沒欣賞攝影展了！這天的展覽是由福智「精采人生成長學坊」的「攝影與人生」課程所舉辦。初次見面的新學員們，爭先恐後的欣賞著教室一隅陳列的照片：女孩凝神點香的一片虔敬、婦人灶邊蒸糕的炊煙裊裊、曙光中有蓮花剔透如洗、靜夜裡見車燈匯聚如流……完美的構圖，專業拍攝技巧展露無遺，尤其故事性更是精采絕倫。大夥兒一邊討論、一邊讚歎！講師及護持義工群的心血結晶，成功為「精采人生」攝影課程揭開序幕。

課程開始，蘇麗雲班長說了個美麗、感人的故事：一個媽媽從小孩一歲起，不定時拍下孩子與先生的互動，直到孩子三十歲。孩子的成长過程，父子之間的變化，以及媽媽對先生與孩子的關懷與用心，一點一滴都呈現在相片裡。透過這些照片，她希望孩子學會感恩父母，其中深意動人。麗雲老師希望學員學習攝影時，能漸漸體會拍攝者在按下快門前，對人事物應有的關心；被攝者則要從照片裡學會念恩，攝影才會變得更有意義。



精采學坊



蘇麗雲

蘇麗雲喜好攝影、畫畫及書法，在藝文方面有天生的美感。師專時期加入攝影社團，因此熟悉基本攝影原理。2004年退休後，她在「攝影與人生」班學習，從學員到義工期間，除了向陳孝友老師學習，也至社區大學進修拍照及影像編修。她在數位相機功能有不少深入的研究，目前擔任相機基本認識課程講師。



講師義工群 締造好成績

班裡有三位主要講師，他們各有所長。蘇麗雲班長是當然的大家長，溫暖而貼心的關懷著每位同學，她負責講解基本課程，為新學員打下紮實的基礎。

許琇珍老師擅長等待時機，營造環境氛圍，精準捕捉完美時刻，因此作品參展屢屢有斬獲。她關注社會人文，也關心環保議題：「我喜歡拍美輪美奐的古蹟，但也拍雜亂不堪的垃圾，可以發人省思。」

鐵漢柔情的陳孝友老師什麼都拍，拍攝嬌嫩的花朵時，不管是玫瑰、蘭花……朵朵拍得嬌豔欲滴；拍家族大合照時，無論老小，皆一個個端詳：「右邊八十歲的老人，不知他還能在家族聚會中出現幾次；左邊不到十歲的小孩，每拍一次都是他的成長紀錄。」心懷生命無常的概念，讓他更珍惜拍攝機會。學員對他印象最深的部分，是他分析照片時的犀利與幽默，總逗得班上笑聲不斷。

義工群更是大陣仗，多達十四位。上課時，除了講師的總體演說，互動時間幾乎是一對一或多對一的個別指導，形成完全客製化的教學。講師和義工們可說是傾囊相授，掏心掏肺、毫不保留的把自己所學逐一教給學員。有的人因此欲罷不能，接連上了好幾期攝

陳孝友

陳孝友從大學時代開始拍照。就業後參與過公司攝影社團，偶有佳作。退休後又在攝影學會斷斷續續學了近十年的傳統攝影，奠定了很深的根基。他參加了第一期精采人生「攝影與人生」課程，第二期便轉任講師，教授數位攝影的攝影技巧，至今已有十四年之久。其間也到社區大學密集學習相關技巧五年，因此擅長拍攝各種題材。他在人才濟濟的九十多位學員裡，得過三次金牌與二次優選，成績斐然。



影課。溫馨的是，這些學員也慢慢成為課堂助手，常自動自發幫助新同學熟悉專業內容。

作品檢討 窺見人生哲理

專業課程中，多數學員最喜歡室內與戶外的實習拍攝。在室內練習時，利用人偶娃娃做前景，以月曆圖片為背景，經過每個人不同的視角，組合出的故事面貌各有千秋，趣味橫生。講師還設計了轉動的傘花，以及自由飄浮的泡泡，讓學員練習慢速快門的攝影技巧。



精采學坊



相較於室內，戶外實拍顯得更有挑戰性。遠方蒼鬱的山與蒼白的天空該怎麼保留比例、池中的大石和岸上的行人要在何時按下快門、挺拔的荷花及平鋪池面的荷葉須如何取捨，才是完美的構圖？光線的拿捏，各項攝影功能的設定……在在考驗著學員們的觀察、思惟及應變能力，真實驗收學習成果。大家都獲得了寶貴而美好的經驗，成果豐碩。

實習結束後，作品檢討的時刻讓眾人既期待又緊張！孝友老師及琇珍老師就每張照片細細分析、講解，提點學員如何改進。有的主題太雜亂、畫面元素太多；有的留白的空間太少，讓人產生壓迫



感；有的對焦沒有放對重點，一細看才發現照片糊了……雖然技術的純熟是學習的目的之一，但神奇的是，從照片中可以看出每個人不同的個性及在意的細節，攝影課成了一門人生哲學課。此時學會拍出一張成功的照片，練習從自己的習慣中「隱惡揚善」，也是重要課題。

檢討課上，學員個個表情專注，不亞於拍攝時的認真。課後許多人收穫滿滿，好評不斷，他們終於知道怎樣避免用錯誤的方式攝影了。此外，「照片編輯軟體」課程也有很大的迴響。學會了這套能看圖、能編修照片的軟體，不僅可以作為日後檢視自己作品的好幫手，也不需再擔心照片一時沒拍好，只能報銷了。

許琇珍

許琇珍在「攝影與人生」也是由學員邁向講師。對傻瓜相機、單眼相機皆駕輕就熟的她，2009年師從賴吉欽學習相機基本功，並常與陳孝友老師相互切磋交流。許琇珍學習用心，勤能補拙，在不經意的玩拍過程中參加攝影比賽，作品由佳作入選，直攻銀牌、金牌。這段心路歷程，讓她深刻體認國際知名攝影師皆是經年累月的勤耕勤拍，鍛鍊創作力，才能有所成就，絕非唾手可得！



美好理念 讓攝影更精采

精采而豐富的專業課程外，其實最特別的是「理念課」。觀觀念恩讓義工蘇琦玲心胸更開闊！她發現越懂得感恩家人，生活會越愉快。早年她個性內向，不習慣與人互動，因而不得夫家長輩歡心。當時吃了不少苦頭，卻也因此督促她一直往前走，更努力善盡晚輩的責任，最後成辦了許多年輕時做不到的事。回首這段歷程，讓負責講授理念課的蘇琦玲非常感恩：「要不是當初被反對、排斥，我可能沒有今天。」

義工鄭建興則對生命關懷的理念特別有感觸：「許多人外拍時，會為了搶鏡頭而去干擾那些美麗的生命，甚至破壞環境。」慈心有機農業發展基金會在推廣有機農業之餘，最重要的是傳達尊重生命、友善環境的態度。因為了解關愛大地、關懷生命的重要性，有了這份具人情味的發心，就懂得多花一點時間等待精采畫面的出現，而不會刻意影響小動物的生活或植物的生長。透過理念課程，攝影與心靈的提升產生了共鳴，進而相輔相成，這是學員們最寶貴的收穫。





揮別幽谷 翻拍繽紛



兩年前，先生因感冒發燒引發急症，才三個月就走了。那天起，我天天以淚洗面，無法自己。朝夕相處的屋裡，充斥著對他的不捨，尤其是他的味道，總是勾起我最深的記憶，因此我保留著他的衣褲，以慰藉心中無盡的思念。即使後來我試著出門散心，但處處都殘留他的痕跡：水果攤的大水梨，節省的他會特地買給我吃；路邊的某家銀行，曾經我們一起進去過……傷痛，好難走出。

小姑見我消沉許久，特地來關心：「大嫂，你們真有福報。」我不解，她說：「有多少人可以像大哥這樣安詳的走，而且是在最親近的人懷裡？」先生走時，是在我懷裡吐出最後一口氣的。這麼說還真是福報啊！那我到底在傷心什麼呢？小姑的鼓勵，讓我很感激。之後我聽她的話，參加福智「精采人生——攝影與人生」的課程。那段如遊魂的日子，開始有了轉變。

起初，攝影課所教的數位相機，我一竅不通。從前唯一的攝影經驗，是當保母時，用傻瓜相機幫小朋友記錄成長的軌跡。由於學識淺薄，聽課令我有些吃力。但講師教學非常用心，所以我決定提振精神，只要能聽懂一點，回家就努力練習，練會一步就賺到一步，好像早期學徒跟師傅學習那樣的賣力。

經常天沒亮，我便守在屋頂上等著捕捉美麗的雲彩；家裡的蘭花開了，我也認真取鏡，拍下花兒嬌嬈的特寫。老師很讚賞我的成



王林蕊 攝影



果，歡喜之餘，我逐漸有了信心。「外拍」課程，就是我最期待的時刻。無論是山林飛瀑或路旁玩耍的花貓，都教我驚喜！跟著大夥兒盡興搶拍精采的瞬間，也讓我慢慢忘了煩惱。

某天我拍了張自己很滿意的照片，但老師發現我的相機設定為自動模式，而非依照場景自行調整設定。當下我感到挫敗，立志一定要學會自己操作拍攝的設定。於是我主動帶著相機，到處閒逛、取景，想用更專業的方式將隨處發現的美好時刻保存下來。經過不斷的練習，我越來越熟練，越拍越有心得，甚至試著挑戰自己，站出來面對人群，拍下他們美妙的剎那。

去年暑假，我站在上千名來參加「教師生命成長營」的老師面前，為他們留下一起學習的珍貴紀錄。一想到將來這群人會利益無數的學生，其中的神聖感，對我無疑是巨大的鼓舞。女兒知道後，也對我刮目相看！她發現原先怯懦的媽媽，居然這麼勇敢的為千人拍照而不畏懼，興奮的把我的作品發表在臉書上，親友見了都讚歎不已，紛紛為我高興！

從單純為掩養的孩子拍下成長紀錄，到歡欣的拍攝天地萬物之美；從原本的羞怯與生疏，到越拍越有自信，攝影讓我眼界驟開，幫助我跨越先前的低潮和沮喪，變得積極而正向，得以重拾足夠的勇氣再次融入群眾，真是獲益良多。透過「攝影」，我終於能展翅揮別幽谷，讓我的「人生」徜徉在天地的繽紛之間。



有好理念 才有好照片



理念課程講師蘇琦玲原是「攝影與人生」的學員。當初來學攝影，是被一個電視廣告吸引了：別人用筆寫日記，我用相機寫日記。

學了一陣子，蘇琦玲當起了攝影班的義工：「這樣既可以繼續學習，又能做善事，一舉兩得。」沒多久，班長給了她一項任務——為學員講授觀念恩、慈心護生等理念課程。這個挑

戰，並不簡單，因為有的學員一心只想學習攝影技術，便以遲到或早退避開理念課程的時段。

一心想讓大家受用到好理念，蘇琦玲絞盡腦汁。上網找資料、搜尋相關影片、重新剪輯、細心揣摩……終於，有料有趣的內容得到學員的注目及認同。她大方分享授課技巧：「要獲得共鳴，就要點出心靈深處的感受。」

例如某次她放了一段影片：一位媽媽煞費苦心為兒子燉煮一鍋好料，兒子卻不耐的砸了個粉碎……蘇琦玲問學員：「如果你是父母，會希望子女怎麼做？」她認為事情發生的當下，應該想辦法做好，不要留下遺憾，因為這一生不可能重來，宛若畫面不可能倒帶。「體會是一個關鍵！」她結合自己的體驗，拋出問題，細心引導，推動學員融入情境、深入思考，進而明白怎樣對待父母。

善於結合生活、生命，使學員感同身受，是因為蘇琦玲自己走



學員蕭燕雪 攝



學員吳惠平 攝

過一段深刻的歷程。遙想當年遠嫁屏東，就在準備進大廳奉茶時，隔牆聽到公公向親友抱怨她個性內向、講話不討喜。雖然當時心裡很委屈，但她自許：「嫁進來，就要以晚輩的禮儀對待長輩。該做的事還是要做。」蘇琦玲一甩台北嬌嬌女形象，勉強自己去做不喜歡或不熟練的事，跟著先生學習直銷，接觸人群，努力向前走。

回想這段往事，蘇琦玲立刻對公公觀功念恩：「因為過去這些歷練和體會，現在才能大方推展理念課程，把觀功念恩、代人著想等好觀念帶給大家。」她希望學員不只學會攝影，也能體驗到這些正面概念的實用性，讓生命變得更好。

透過正向理念的學習，蘇琦玲練就了一雙「發現美的眼睛」，因此拍到許多美好的照片。但在「好還要更好」的心理作用下，她一度陷入攝影技術與器材的追逐之中。看到別人拍出了好照片，她總會想：「如果我的備配更好、技巧能再精進、等待的時間更持久，我也一定能拍出好作品。」於是，她會花更多時間和精力去買器材、充實技術、苦苦守候更精采的畫面。

蘇琦玲驚覺，自己竟處在無止境的追求當中。她反省自己：「為什麼一定要與人齊頭？只要懂得欣賞，以現有的能力跟條件去做好就行啦！」她體會到很重要的一點：「在驚喜的瞬間，即使沒有捕捉到完美鏡頭，但欣賞到了，其實也很值得歡喜！」雖然看似輸了面子，實則贏了裡子，因為活在當下就是人生最美的一刻——她已在內心按下了她的快門！