

● 新手父母 06

宝宝摄影

用傻瓜相机留下孩子美好的回忆

李宜洁 摄影·撰文

汕头大学出版社

宝宝摄影专书教您从生手变高手 Step by step, 轻松上手!

国际知名摄影师柯锡杰真情推荐



图书在版编目(CIP)数据

宝宝摄影：用傻瓜相机留下孩子美好的回忆 / 李宜洁著 .

—汕头：汕头大学出版社，2003.7 ISBN 7-81036-560-6

I. 宝. . . II. 李. . . III. 少年儿童人像摄影摄影技术 IV.J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第047582号

本书经城邦文化事业股份有限公司新手父母出版事业部授权，在中国独家出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

宝宝摄影

作 者：李宜洁

责任编辑：胡开祥 吕志峰 何曦

封面设计：郭炜

责任技编：姚健燕

出版发行：汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话：0754-2903126 0754-2904596

印 刷：深圳普加彩印务有限公司

邮购通讯：广州市天河北路177号祥龙花园祥龙阁2205室

电 话：020-85250482 邮编 510075

开 本：890×1168 1/

印 张：3

字 数：30千字

版 次：2003年7月第1版

印 次：2003年7月第1次印刷

印 数：8000册

定 价：18.00元.

ISBN7-81036-512-6/J·57

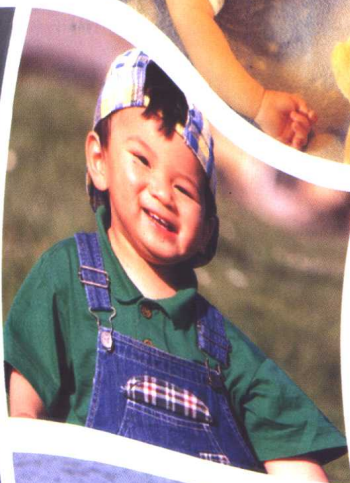
版权所有，翻版必究

如发现印装质量问题，请与承印厂联系退换

宝宝摄影

用傻瓜相机留下孩子美好的回忆

李宜洁 摄影 撰文
汕头大学出版社



真情流露的写照

李宜洁

李宜洁在日本受专业摄影教育,后来进入知名的摄影工作室从摄影助理做起,在严苛的工作环境中磨练自己、增长技艺。这和我过去的经历有些许相似之处,而身为一位女性与母亲,她对孩童的细腻情感与关注,使她在为人母之后展开了儿童摄影的新旅程。

有一些人认为摄影是门艰深的专业,是只有摄影工作者才能掌控的技艺,另一些人则认为摄影是易如反掌的简单事,按下快门照片就来。这两种看法都有其正确以及偏差处,摄影中的光学、美学、色彩学、材料学等理论,每一理论都自成一个博大精深的体系,需要长时间的学习与操作,因此让平日忙碌的一般大众对摄影裹足不前。反过来说,拜现代科技发展之赐,摄影器材日益精良与人性化,使得摄影过程中技术的困难性大大地减低,傻瓜相机于是产生,造成了有好相机就能拍到好照片的错觉。李宜洁这本宝宝摄影工具书适时地弥补了以上两种看法的偏差,在书中她用浅显易懂的语汇与图示,为那些满怀亲情与热诚但对艰深专业的摄影理论不得其门而入的父母亲,按部就班地讲述摄影中许多重要的观念与技巧,而对那些拍照时不假思索的父母来说,这本书无异于提醒他们,相机再精良也不能替人思考,只要多用点心,照片中的孩子会更可爱、更讨人喜欢。

我想这本书,不管是对结婚生子后重新回到摄影工作上的李宜洁或是那些想为孩子们留下好照片的父母们来说,都会是一个好的开始,一种真情自然流露的写照。

(本文作者为国际知名摄影家)

用相机参与小孩的成长

何飞鹏

年轻时，曾喜欢过拍照，因此养成随手留下照片的习惯。

年长后，我有两个女儿，当然也留下了她们不少的相片，这其中当然也有许多令我们怀念的照片，记录了她们与我们(我和我太太)成长的点点滴滴。

许多人看了我们的照片，羡慕不已，大家都说：“你会照相，怪不得能留下这些的照片”，我听了颇不以为然。其实摄影虽曾是我短暂的兴趣，但年长以后，留下来的，只是随手照相的习惯而已，而且因为不方便，使用的相机也仅是业余的傻瓜相机而已。但是拍多了，好照片自然不缺，我的想法是：随手拍、随意拍，好照片自然来。

我想说的是，替小孩留下影像，是父母亲的责任，当然你也可以进摄影棚，找专业摄影师，但那是偶一为之，重要的是，用你自己的手，自己的傻瓜相机，随时替宝宝留下纪录。父母亲应该参与小孩的成长，而不应该完全依赖专业摄影师，因为那会是你与他们共同的生活体验，共同的回忆。

李宜洁小姐，是我认识的最好的宝宝摄影师，她曾是摄影记者，后来成为专业的宝宝摄影师。她的专业当然没话说，可是我们要求她，用最简单的语言、最简单的方法，教所有的新手父母们用傻瓜相机，替自己的宝宝拍摄。我看了她的书，她做到了，让一般人能拍、能做，当然拍多了，好照片就在其中。其实大多数的专业摄影师跟你我一样，也是“以多取胜”，拍多了就会有好照片。

请跟我们一起来：用相机，参与宝宝的成长。

(本文作者为新手父母出版公司发行人)

为你欢喜

张咏捷

嗨！老友，知道你即将出版第一本摄影书，远在小岛的我，为你欢喜。

新西兰的日子还好过吧？那里的气候和饮食还适合台湾人吗？豆豆、bean-bean 和你的老公都好吧？你现在还是像以前一样，会为孩子们下厨做蓝莓派吗？这些年来，我一直都还记得你烘烤的蓝莓派的滋味，那是我吃过的最可口的派。

依稀记得那个即将临盆、挺着大肚子的你埋首在观景窗后，努力按快门的身影。看着豆豆从你的肚子里出生，看着 bean-bean 在你的肚子里一天天长大，看着孩子们在你的膝下玩耍，在你怀抱中幸福成长，看着你在摄影棚里认真对焦却游刃有余的眼神，我想，那是一种深懂平衡的做事精神和方法吧。那也许是天性，或者是受过日本教育的你，懂得如何在繁忙杂乱中调节自己而不失序吧！

你看！一张结构完美的照片，即使倒过来看，也不会失去它的平衡美，那种迷人却又难以形容的美感，就像你放下相机时，为孩子们做的蓝莓派，细心揉制的派皮酥脆可口，不甜不腻的蓝莓馅料，再加上拿捏得像快门一样准确的火候和时间，才能烘烤出一个味觉、视觉和口感都恰到好处的派。好了好了！想得我口水都快流下来了。看看你！为孩子们拍的照片，也像精心烘烤的蓝莓派一样，散发着甜甜的气息，没有沉重的理论，没有黏腻的使命感，有的，就是一个真心疼爱孩子的母亲所散发的，那发自母性内心，平凡而不造作的关心和喜悦。

（本文作者为地方文化工作者）

与宝宝共舞

李宜洁

拍Baby，是我开始当妈咪之后的事。当我第一次感觉新生命和我共同存在，那是多不可思议又有趣的感觉；摄影不只是我的兴趣、专业，也是我所热衷的工作，因此用相机记录宝宝成长的点滴，成了我永不停止的任务。

夏朵儿童专业摄影棚，是我从第一线的新闻摄影记者工作转型后的第一个天空，女儿豆豆和Bean-Bean也在我的棚内长大，在我的相机定格下，小手小脚、一颦一笑、第一次爬、学步……都留下了永恒回忆。

在这甜蜜温馨、布置得像家一般温暖的摄影棚内，我为来拍照的父母、小朋友们，留下无数回忆，有的父母从大肚子、孩子一出生，就来拍照，在暗房中显影、放大，看着孩子以飞快的速度长大，化刹那为永恒。

亲爱的读者，我知道你的需要、你的疑问和你要的答案，因为当我放下专业相机时，我也是一位妈妈。在这本书里，没有艰深的专业技术，有的是你常遇到的问题 and 所需要的答案，让这本书与每一位爱孩子的父母快乐分享。

本书得以问世，首先得感谢发行人何飞鹏先生及总编辑胡芳芳，以专业而敏锐的出版触角，了解第一次当爸爸妈妈的新手父母们，非常希望有一本书，能教他们把孩子的照片拍得更好，《宝宝摄影》一书因此诞生。站在身兼专业儿童摄影及两个女儿全职妈妈的角度，我很乐意与您分享，成功为孩子拍张好照片的经验及技巧，共同为孩子的童年留下最美的成长回忆。

宝宝摄影

用傻瓜相机留下孩子美好的回忆

- 推荐序一 真情流露的写照 柯锡杰 (02)
推荐序二 用相机参与小孩的成长 何飞鹏 (03)
推荐序三 为你欢喜 张咏捷 (04)
作者序 与宝宝共舞 李宜洁 (05)



- 1 缘起篇/千金难买的童年时光
用照片留下童年最美的回忆 (10)
帮宝宝拍照，傻瓜相机最好用 (12)
你可以成功拍出好照片 (13)

技术篇/你可以拍得更好!

入门123 (16)

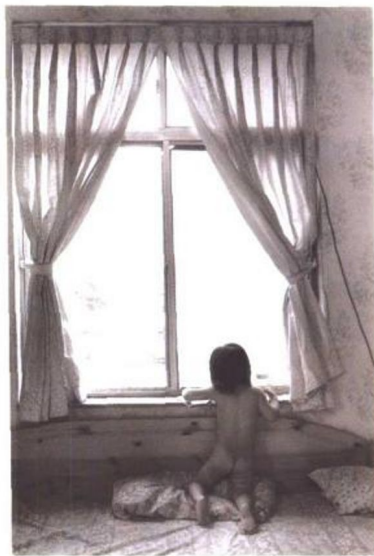
- 认识你的照相机
多预备几个电池
选择适合的底片

5个重要基本观念 (17)

1. 随便拍、随手拍、随时拍 (17)
2. 靠近你的宝宝 (18)
3. 三不政策——不威吓、不打扰、不强迫 (19)
4. 发挥你的创意 (21)
5. 大人是宝宝的配角 (26)

3个关键拍摄技巧 (27)

1. 光线Light (27)
2. 构图Composition (32)
3. 角度Viewpoint (33)



2

教战篇 / 请跟我这样拍!

20个典范完全示范, 请跟我这样拍

- | | |
|--------------|---------------|
| 小脚丫 (36) | 和海浪赛跑 (56) |
| 宝宝看世界 (38) | 清凉一夏 (59) |
| 睡觉小天使 (40) | 送你一朵小花 (60) |
| 我要喝水 (42) | 红叶里的孩子 (63) |
| 好好吃 (44) | 跑!跑!跑! (64) |
| 灯光下的小女孩 (46) | 让我想想嘛 (67) |
| 我来了! (49) | 油菜花田 (68) |
| 玩躲猫猫 (50) | 舞台上的小天使们 (71) |
| 游戏天堂 (52) | 小泰山 (72) |
| 小心愿 (54) | 下雨天也好玩 (74) |



收藏篇 / 令人怀念的地方

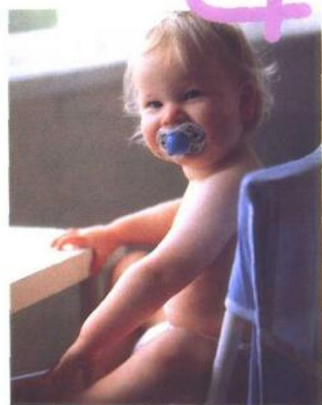
留住伴随宝宝成长的每一个画面

- 室内生活写真 (86)
- 户外踏青去 (90)

成长篇 / 童年进行曲

掌握宝宝各阶段的年龄特质

- 宝宝的第一年 (78)
- 活跃的小天使 (80)
- 宝宝的第一次 (83)





1

缘起篇

千金难买的童年时光



让我们用最简单的傻瓜相机，
随时记录宝宝的生活点滴；
让我们用爱孩子的心，愉快的心情，
与宝宝共同写下成长的故事。

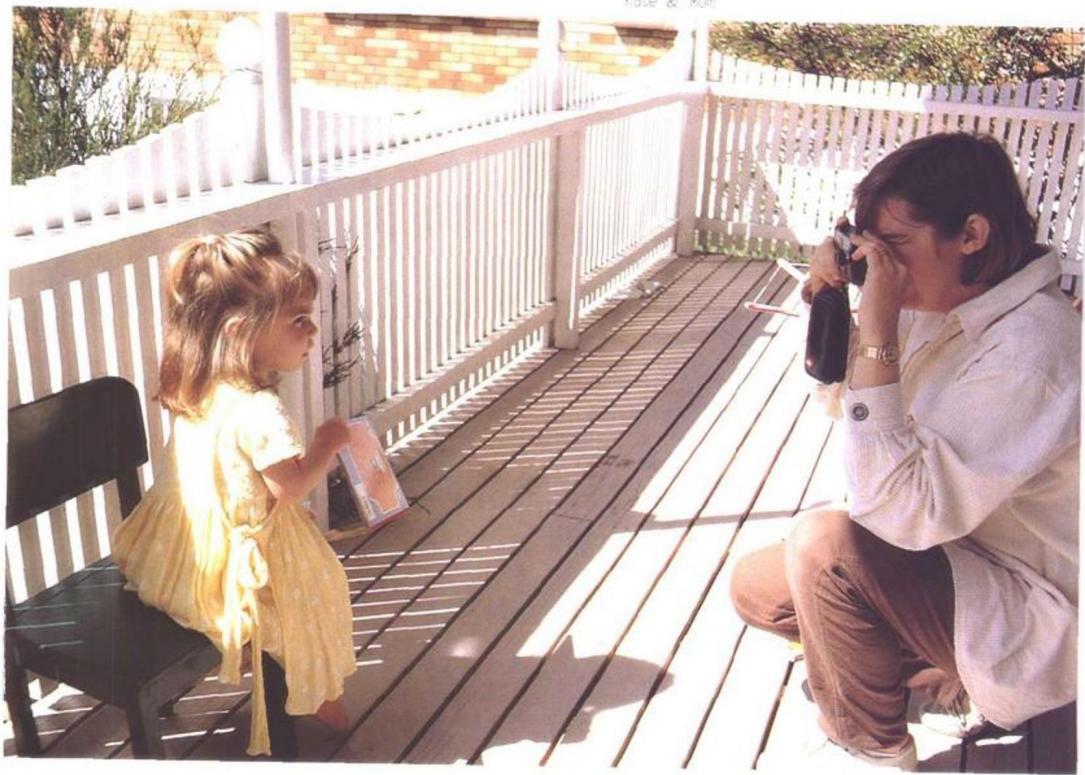
用照片留下童年最美的回忆

利用框景的构图，框住了瞬间的美丽回忆。祺与爸爸



照片有个神奇的功能，能帮你唤起当时的记忆，特别是你用心珍藏的孩子的照片，更是永恒的回忆。当有一天孩子们长大后，大家共同翻阅着照片，孩子们看着他们自己小Baby的样子，无论是美是丑，是哭是笑都是珍贵的记忆，当时的快乐情境，随着一张张照片的重现，往日种种甜蜜回忆也历历再现，这样的快乐是任何财富无法换取的。

准备一台相机，随时为宝宝的童年作记录，拍照不求人。
Kate & Mom



记得小时候每逢过年的那几天，父亲照相馆的生意总是特别好，客人川流不息，总是希望利用穿新衣过新年的机会，为家人和孩子留下纪念。

随着时代的变迁，传统照相馆也逐渐转型，家庭照和儿童照已不再是主要业务了。

每年或每隔一段时间，请专业摄影师为家人和孩子拍照，当然很好，然而专业摄影师却不能无时无刻伴随着宝宝成长，这些随时出现的可爱画面，难道就留不住了吗？

当然不能就此错过了，你只要准备一台相机，就可以为宝宝的生活作记录，而且让宝宝的生活照，张张都精彩！



傻瓜相机就是这么方便，哭成这样也不会错过。
Bean bean

帮宝宝拍照， 傻瓜相机最好用

帮孩子拍照也是亲子互动的一种方式，不该有任何压力和技术上的负担。对孩子而言，他们并不了解你拍照的意义，所以和孩子拍照时，尽量让拍照过程如同玩游戏一般，轻松而愉快地进行。

既然要让拍照成为没负担的事，当然是——傻瓜相机最好用。

- 没有经济的负担。因为市场的普及造成价位竞争和品质提升，造福了我们广大的消费者。
- 没有重量的负担。轻巧便利随身携带，随时随地为你捕捉宝宝的喜怒哀乐，记录宝宝成长的点滴。
- 没有技术上的负担。因为它“傻瓜”，所以好用、好操作，省略了专业摄影技术的问题，让你可以在最短的时间内，捕捉宝宝可爱的瞬间。



和宝宝的第一次亲密接触，别忘了用相机拍下来，
既能记录，又能记录。

你可以，成功拍出好照片

别告诉我你做不到、做不好。相信我！你一定也可以，因为它傻瓜你聪明，别说我是专业摄影师，而你不是，当我放下专业相机时，我也只是个妈妈，一个常用傻瓜相机为孩子拍照的妈妈！让我们一起轻松进入摄影的天地，从今天开始，我们把宝宝拍得更棒了！



2 技术篇

你可以拍得更好!

帮宝宝拍照其实很简单,

用傻瓜相机拍照更简单,

只要掌握最基本的观念与入门技术,

人人都可以成为宝宝摄影高手。