

The background of the cover features vibrant, multi-colored swirling ribbons in shades of blue, orange, pink, and purple. These ribbons are adorned with small white stars and circles. In the bottom left corner, a vintage-style silver microphone is depicted, angled upwards. The entire design is set against a light brown, wood-grain textured background.

主持 訓練

I

Host Training I

國立臺北藝術大學 楊其文校長
影視歌全能創作綜藝鬼才 唐從聖
世界活動創意顧問總經理 丁立宏先生
瑜珈天后 LuLu老師

聯合推薦

蔡心彤 著

主持 訓練

I

Host Training I

蔡心彤 著

五南圖書出版公司 印行

主持訓練 I (0Z30)

作 者/蔡心彤
攝 影/廖小肉
協助拍攝/蔡心彤、陳冠豪、李孟學
編 輯/溫小瑩

出 版 者/五南圖書出版股份有限公司

總經銷：文字復興有限公司

地址：106臺北市和平東路二段339號4樓

電話：(02)27055066（代表號）

傳真：(02)27014570

劃撥戶名：文字復興有限公司

劃撥：19628053

網址：<http://www.wunan.com.tw>

E-Mail：chiefed7@wunan.com.tw

顧 問/林勝安律師事務所 林勝安律師
門 市/五南文化廣場

總 店：400臺中市區中山路6號	電話：(04)2226-0330
海洋書坊：202基隆市中正區北寧路2號	電話：(02)2463-6590
臺 大 店：100臺北市羅斯福路四段160號	電話：(02)2368-3380
逢 甲 店：407臺中市西屯區逢甲路218號	電話：(04)2705-5800
嶺東書坊：408臺中市南屯區嶺東路1號(嶺東學院內)	電話：(04)2385-3672
環球書坊：640雲林縣斗六市鎮南路1221號	電話：(05)534-5939
高 雄 店：800高雄市新興區中山一路290號	電話：(07)235-1960
屏 東 店：900屏東市民族路104號2樓	電話：(08)732-4020

排 版/五南電腦製作有限公司

中華民國 103 年 10 月一版一刷

定價 380 元



作者序

Preface |

謝謝主持工作，這是上帝給我的最美好的一份禮物。謝謝國立藝術學院戲劇系帶給我的表演訓練根基，才能讓我有機會使自己的表演歷練、主持工作有穩固的基礎及工具——找到自我進步與進化的方法。史坦尼斯拉夫斯基說：「演員是那個想在自己身上創造出另一種生命，另一種比圍繞在我們現實生活更加深刻和美好生命的人。」這是我的學習潛動力，努力實驗、研發自學及教學方法，讓表演、主持與個人生命更加圓滿美妙。

在此特別感謝：

國立臺北藝術大學校長 楊其文校長，打開我對聲音與表演的學習視野。

藝人唐從聖先生，在我主持緯來電視笑話冠軍時的提攜照顧。

世界活動創意顧問總經理丁立宏先生，在公關主持工作上賜教提拔。

臺灣頂尖船務公司沛華集團創辦人林光教授，在商務口語教育訓練上給予我肯定與提拔。

瑜珈天后 LuLu 老師，讓我擔任經紀與行銷工作時掌握商業與口語的應用，並使我擁有健康的身體知識。

因為這些貴人給我機會與工作實踐，讓我的口語表達技巧及應用可以從主持舞臺到職場商務領域，有完整的歷練和發揮。

本書根據個人多年劇場演員表演、影視戲劇表演、活動主持現場實務、影視主持經驗、電影廣告配音經驗、戲劇表演訓練經驗、口語開發訓練、司儀主持訓練、身體聲音心智表演整合教育研究研發，從主持產業與實務需求角度出發，以主持人基本能力養成，特別請教演藝圈前輩，為增進主持能力而自創的方法與技



巧，以及與衆多藝人、廣告公關活動客戶廠商一起並肩作戰的十五年經驗法則與所見所聞，並以深厚表演訓練的基底，規劃設計主持訓練方法與主持表演方法。

本書分為 I、II 兩冊，上冊特別為養成「主持基本功」練功、培養主持人的基本認知及優良素質、技巧方法，幫助有志從事主持相關的表演工作的學子，有方法、步驟切合表演事業產業現場及實務需求，幫助學生培養主持敏感度、主持概論、主持基本功、主持腦，打造與建造主持人才與開發口語表達能力。下冊著重進入後段「準備工作」、動態技巧（互動、訪問）、引詞、手卡製作……群眾心理學、主持表演現場的各式人情與狀態、與人應對技巧。特別增加「影視主持經驗與案例」，幫助大家未來可以轉換主持經驗進入鏡頭主持的領域與市場，可以如歐美或是日韓港藝人般，成為全方位的藝人，讓演藝之路更寬更廣。

本書講述生動活動、文字易懂、案例反應主持實務現場與各種面向，舉例、體驗練習、建構式練習設計讓學生更容易進入情境、開發口語及主持表演潛能。直接套用與應用的整合式教案設計，主持能力快速融會貫通與打造優質實力。

本書章前「主持人基本功圖」、文中置入「主持小練習 Show Time」以便「把練習變練功、作業變作品」以達術科鍛鍊目標，每章均有「主持人小撇步」、「體驗與練習」、「名人小故事」、「本章彙整」、「課後練習」讓知道與做到達成一直線的能量。

本書為求專業度、深度、廣度、深入淺出，特別繪製發聲器官圖、動作示範、活動現場照片以便讓學子理解活動主持全貌與場面，此外本書涉及表演相關以及與人互動相關心理學，讓讀者與人互動、溝通更加分，亦是演藝事業不可或缺的



人格特質。本書根據自身主持、表演經驗法則撰寫與設計編排，若有疏漏錯誤、不足，敬請前輩先進不吝賜教指正。

蔡心彤

2014/08/24





目錄 Contents |

第一章 主持人的定義與任務

001

- 第一節 主持人的定義與解釋 / 002
- 第二節 主持人的目標與任務 / 008

第二章 主持人的風格與類型

015

- 第一節 電視節目主持人類型 / 016
- 第二節 活動主持人風格類型 / 019

第三章 活動主持概論

027

- 第一節 活動的意義 / 028
- 第二節 活動的形式與類型 / 028
- 第三節 主持人與司儀任務大不同 / 044
- 第四節 主持人的基本修養與態度 / 047

第四章 主持人的基本功

057

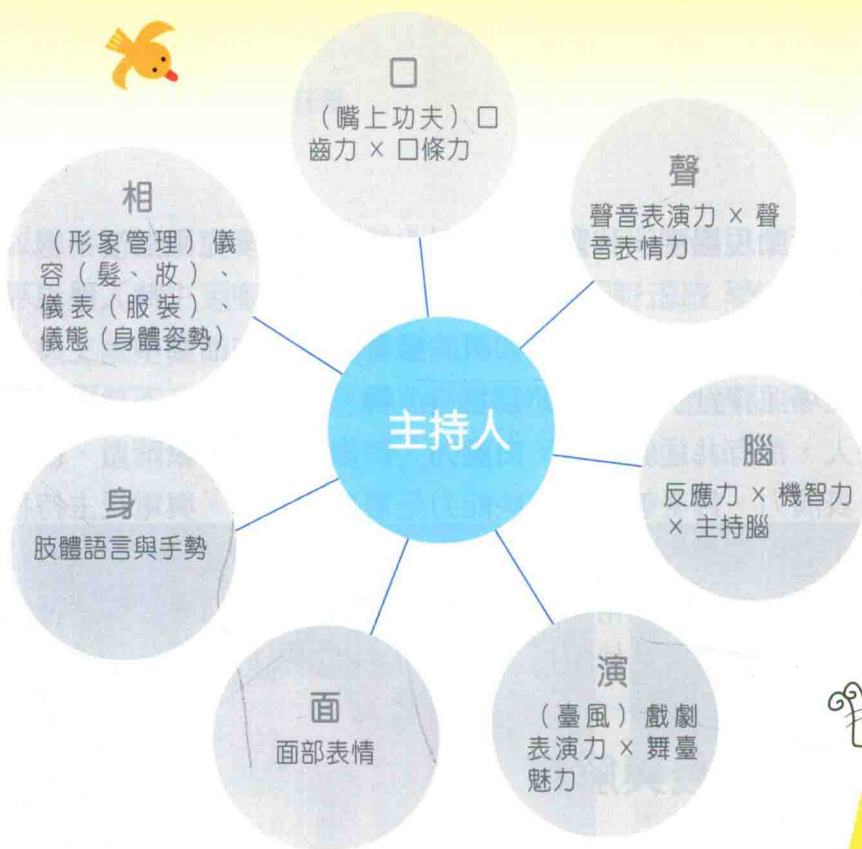
- 第一節 口齒力與口條力 / 061
 - 第二節 聲音表演力與聲音表情力 / 120
 - 第三節 反應力與機智力 / 181
 - 第四節 戲劇表演力與舞臺魅力 / 196
- 



第五章 主持腦

213

- 第一節 培養主持腦——培養主持人的超級敏感度與準備功課 / 214
- 第二節 活動基本流程結構與活動前的預告（暖場） / 218
- 第三節 主持講稿撰寫步驟方法 / 221
- 第四節 主持講稿的寫作技巧——5W+1H / 224
- 第五節 主持講稿潤飾 / 229

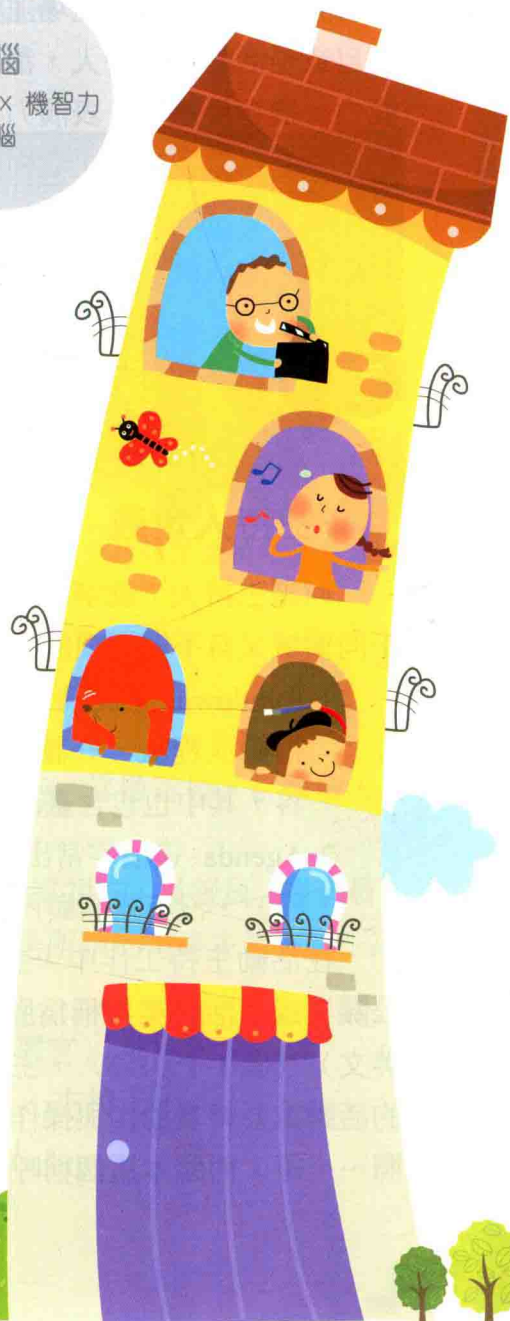


第一章

主持人的定義與任務

第一節 主持人的定義與解釋

第二節 主持人的目標與任務





不論在電視節目或活動現場中，我們常可看見主持人拿著麥克風滔滔不絕。在綜藝節目中，主持人說、學、逗、唱樣樣精通；在談話節目中，主持人展現專業學養與涉略廣泛的知識，以及和來賓對答如流的機智表現；在活動中，主持人擁有大將之風，主導全場並穿針引線，讓節目進行流暢。由此可知，不論是電視節目或是活動的主持人，都有共通的能力：口齒力、口條力、聲音表情力、口語能力、機智反應力、表演力、舞臺魅力，這些能力是需要養成的。與電視主持相較，活動主持在日常生活中或是校園活動中是大家比較有機會接觸到、可以磨練的，知名主持人陶晶瑩在大學時期便常常主持社團、校園活動，這些活動主持的磨練無疑是成就她日後獲得金鐘獎最佳主持人最好的基礎與養分。

第一節 主持人的定義與解釋

一 主持人定義

何謂主持人？就字面上來分析，「主」的意思是主導程序，而流程與程序在不同領域又有不同習慣的用詞，舉例如下：

1. **Rundown**（流程順序）：綜藝節目中常常在攝影棚的化妝間牆上貼著一份拍攝流程表，好讓所有參與的人了解拍攝的順序與大家要討論的話題內容，其中也包含臺詞與對話。
2. **Agenda**：這個字常出現於公關產業或是企業中，指會議中的流程與程序（議程），沒有講詞與內容，最多寫出會議中誰要報告或說明的事項與主題。

在活動主持工作中，主持人會拿到主辦單位企劃人員寫好的主持稿（有些公關業或是活動業界稱為腳本），英文是 **MC Script**（主持人講稿，詳見下一頁英文）（圖 1-1、1-2），主持稿中包含流程與主持人講詞內容、時間、每個段落的活動重要舞臺動作與操作程序，例如：長官致詞、啟動儀式、給媒體畫面與拍照……等。而腳本這個稱呼相傳是來自古代的演員，因為要穿著長靴子排戲，所





以常常把紙張或是劇本隨性地塞在靴子裡，即腳邊之劇本，故名腳本。

而「持」這個字就是維持程序的流暢與正確（有時甚至需要維持秩序）；「人」就是要如主人般熱情地款待客人，例如：有禮、友善、親切、合宜，以及符合禮節的臉部表情、語調、肢體動作、手勢、肢體語言、儀容、儀表（服裝）、儀態、遣詞用字。所以主持人的英文又可稱為 Host。



▲圖 1-1 筆者主持遊戲軟體大賽



▲圖 1-2 筆者主持韓星金禎勳來臺宣傳韓國觀光滑雪活動

二 其他相關領域關於主持人的稱呼

1. Announce (v.)：播報、發布、宣告、宣布、預告、當播音員、當報幕人。
2. Announcement (n.)：宣告、宣布、預告。
3. Announcer (n.)：暖場預告人、宣告者、（廣播、電視的）播報員、播音員。
4. DJ (Disk Jockey)：操作或駕馭唱片的人，就是所謂的電臺主持人。
5. Anchor：電臺或是電視臺新聞節目主播。
6. Master Of Ceremonies（簡稱 MC）：司儀（典禮官）。
7. Host（男女皆可用）/ Hostess（女性主持人）：主持人。
8. Presenter：電視節目主持人或是時尚節目主持人。



各式流程範本

(一) Rundown：電視節目錄影流程

「不可思議的世界」#15-27RUNDOWN

討論主題：「名人來說鬼 第九回！」

錄影時間：96/11/14(三) 15:00

播出日期：96/12/07(五) 23:00

地點：緯來電視一棚

主持人：小潘潘

專家來賓：蘇崑龍、一玄

藝人來賓：蔡妮夏、賴芊合、蘇霏

註：筆者蔡心彤之前的藝名是蔡妮夏

項目	內容	備註	長度
1	> 進現場，主持人開場 > 主持人介紹來賓 1. 蔡妮夏 2. 賴芊合 3. 蘇霏 4. 蘇崑龍 5. 一玄 > 介紹完後，主持人引言進入今天的不可思議的探討主題。		
2	破題 VCR—治安死角？ 花蓮知名景點靈異事件頻傳		
3	位在花蓮市的松園別館今（9）日上午在光天化日之下，發生搶劫及性侵未遂女性的案件。而這處地點，過去雜草叢生，被視為治安死角，曾經還是鬧鬼的知名景點，因為當年它是日本海軍的辦公廳，傳說中日本神風特攻隊，在執行任務前一天，都會安排到這狂歡，才出現了許多靈異的傳說，但沒想到最近才剛改建，結果竟然又出了事。 松園別館建於民國 32 年曾是日軍重要軍事指揮中心，傳說神風特攻隊在進行自殺任務前夕，都會到這邊享受最後一夜，因此增添了不少詭異的色彩加上政府接管後，到民國 95 年重新裝修前，曾經缺乏管理雜草叢生，不但成為治安死角，甚至還流傳著有人在男廁上廁所時，碰到外頭有人用日語問候，但轉頭卻看不到人。 館方人員說：「這個可能是人家以訛傳訛的吧，因為早期的軍事重鎮，其實為了怕一般的民眾，隨便的進入園區，所以通常都會有鬼故事的傳聞出現。」 因為擔心治安問題，政府花了大錢改裝成藝文特區，還裝添了 14 架的監視器，監視死角預防意外發生，沒想到這次發生重大刑案，一查卻發現只有兩台監視器有錄影，其他的等同虛設，錄影設備完全沒打開，造成要抓兇手都很困難，改建前擔心，沒想到改建後反而出事，這樣的責任誰該來扛。 2007/11/09 18:41 > 回現場，主持人與藝人來賓針對 VCR 內容進行討論		



第一章 主持人的定義與任務

(二)Agenda：議程

時間	項目	主持人	發表人	論文名稱
9:00-9:30	報到			
9:30-9:35	開幕	簡立人 院長		
9:35-9:55	第一場	林會承	周慧玲	企業搭臺？—以田沁鑫為例，初探 21 世紀中國「話劇產業化」與政策變革
9:55-10:15			厲復平	文創產業思維下的劇場表演藝術 — 一個藝術社會學考察芻議
10:15-10:50			引言 共同討論	
10:50-10:55	休息			
10:55-11:15	第二場	耿一偉	楊莉莉	新世代之法國戲劇導演
11:15-11:35			秦嘉嫻	移動的銀幕：從多媒體到媒體間性的參與式演出
11:35-12:10			引言 共同討論	
12:10-13:15	午餐			
13:15-13:35	第三場	劉慧芬	張啓豐	1980 年代：臺灣戲曲舞臺空間呈現的轉變與新發
13:35-13:55			林國源	價值辯證與非亞里斯多德劇場論述 — 古希臘劇場與中國戲曲劇場的一些省思
13:55-14:30			引言 共同討論	
14:30-14:40	休息			



14:40-15:00	第四場	張靄珠	黃尹瑩	莎士比亞，倫敦奧運，Globe to Globe 國際藝術節： 轉捩點上的跨文化戲劇表演
15:00-15:20			林子竝	3.11 後的日本劇場
15:20-15:55			引言 共同討論	
15:55-16:05	休息			
16:05-16:25	第五場	鍾明德	林偉瑜	柬埔寨宮庭舞蹈 / 舞劇傳統的轉捩點—— 從神聖到世俗，從共通到獨特
16:25-16:45			石婉舜	未竟之業：殖民地臺灣的新劇運動
14:45-17:20			引言 共同討論	
17:20-17:55	討論會	林子竝		學術論壇展望討論會 ※
17:55-18:00	閉幕	鍾明德		

資料來源：<http://tnua-turning-point-2013.blogspot.tw> 網站





10 14:31 ~ 14:35 主持人開場 1. 歡迎大家參加 2. 介紹活動內容 3. 介紹嘉賓 4. 介紹活動地點 5. 介紹活動時間	主持人開場 1. 歡迎大家參加 2. 介紹活動內容 3. 介紹嘉賓 4. 介紹活動地點 5. 介紹活動時間	主持人：大家好！我是蔡妮夏，歡迎大家今天下午來到 <u>華新 SOGO</u>，今天下午在這裡會有很精彩的表演，請大家千萬別錯過，還有好獎可以拿！ 剛剛大家欣賞了 DXX×BE DELICIOUS 新香水的廣告影片以及 BE DELICIOUS 品牌影片後，相信對於 DXX×BE DELICIOUS 新香水十分期待。	嘉賓
1. 介紹活動內容 2. 介紹嘉賓 3. 介紹活動地點 4. 介紹活動時間 5. 介紹活動地點	主持人開場 1. 歡迎大家參加 2. 介紹活動內容 3. 介紹嘉賓 4. 介紹活動地點 5. 介紹活動時間	主持人：大家好！我是蔡妮夏，歡迎大家今天下午來到 <u>華新 SOGO</u>，今天下午在這裡會有很精彩的表演，請大家千萬別錯過，還有好獎可以拿！ 剛剛大家欣賞了 DXX×BE DELICIOUS 新香水的廣告影片以及 BE DELICIOUS 品牌影片後，相信對於 DXX×BE DELICIOUS 新香水十分期待。	嘉賓
1. 介紹活動內容 2. 介紹嘉賓 3. 介紹活動地點 4. 介紹活動時間 5. 介紹活動地點	主持人開場 1. 歡迎大家參加 2. 介紹活動內容 3. 介紹嘉賓 4. 介紹活動地點 5. 介紹活動時間	主持人：大家好！我是蔡妮夏，歡迎大家今天下午來到 <u>華新 SOGO</u>，今天下午在這裡會有很精彩的表演，請大家千萬別錯過，還有好獎可以拿！ 剛剛大家欣賞了 DXX×BE DELICIOUS 新香水的廣告影片以及 BE DELICIOUS 品牌影片後，相信對於 DXX×BE DELICIOUS 新香水十分期待。	嘉賓
1. 介紹活動內容 2. 介紹嘉賓 3. 介紹活動地點 4. 介紹活動時間 5. 介紹活動地點	主持人開場 1. 歡迎大家參加 2. 介紹活動內容 3. 介紹嘉賓 4. 介紹活動地點 5. 介紹活動時間	主持人：大家好！我是蔡妮夏，歡迎大家今天下午來到 <u>華新 SOGO</u>，今天下午在這裡會有很精彩的表演，請大家千萬別錯過，還有好獎可以拿！ 剛剛大家欣賞了 DXX×BE DELICIOUS 新香水的廣告影片以及 BE DELICIOUS 品牌影片後，相信對於 DXX×BE DELICIOUS 新香水十分期待。	嘉賓
1. 介紹活動內容 2. 介紹嘉賓 3. 介紹活動地點 4. 介紹活動時間 5. 介紹活動地點	主持人開場 1. 歡迎大家參加 2. 介紹活動內容 3. 介紹嘉賓 4. 介紹活動地點 5. 介紹活動時間	主持人：大家好！我是蔡妮夏，歡迎大家今天下午來到 <u>華新 SOGO</u>，今天下午在這裡會有很精彩的表演，請大家千萬別錯過，還有好獎可以拿！ 剛剛大家欣賞了 DXX×BE DELICIOUS 新香水的廣告影片以及 BE DELICIOUS 品牌影片後，相信對於 DXX×BE DELICIOUS 新香水十分期待。	嘉賓



2. 流程版

只寫出流程，沒有主持人講詞，主持人必須自己擬稿。

十全十美 盈向未來 2011十盈集團年終晚會		
一、主持人開場	18:30~18:35	主持人開場
二、熱情開場	18:35~18:40	Q-BABY舞群
三、長官致詞	18:40~19:00	請副董事長致詞
四、樂團演唱（一）	19:00~19:30	DNA活力樂團
五、熱舞表演	19:30~19:40	Q-BABY舞群

第二節 主持人的目標與任務

主持人的目標與任務是：使活動、節目、會議更加流暢，導向預定之內容，完成規劃之任務，協助活動、主題、商品、主辦單位與觀眾之間的溝通，建立溝通橋樑，如果是消費性活動類型甚至需協助行銷與銷售。所以我們可以說**主持人是一座橋樑，必須了解觀眾屬性與觀眾需求，才能與不同特質屬性的觀眾對話，並恰如其分展現主持人的能力。**

主持人也是靈魂人物，可以活絡氣氛，創造愉悅、趣味、幽默氛圍，引導活



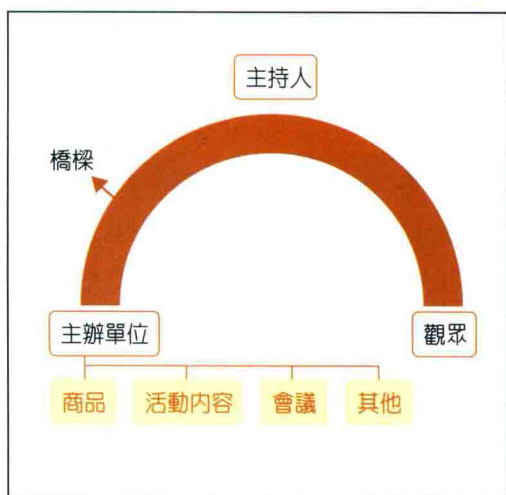


第一章 主持人的定義與任務

第一章

主持人的定義與任務

動使活動流程順暢，讓觀眾與主辦單位、業主進行良好互動與溝通對話。但須切記活動中的主要貴賓，例如：企業的董事長、總經理或是政府機關的官員們、長官們、學校董事長、校長等通常是重要貴賓，也是所謂的Key Man（關鍵人物），主持人雖是將活動主持得流暢與精彩的靈魂人物，但是不可喧賓奪主，倘若使貴賓成為配角，那就不稱職了。主持人引導程序的流暢性若以開車來做比喻，主持人就像開車的人；主持人將流程熟記腦中如同駕駛將地圖熟記腦中，才不至於邊看地圖邊找路一樣不知進退。活動中常常有臨場狀況與現場調整及需要應變的情形，所以熟記流程、對流程瞭若指掌是成為稱職主持人必備的基本功課與能力，也是達成主持人任務的基礎與基石！



主持人說話要如何成為一個好的橋樑？主持人必須了解觀眾並且見人說人話、見鬼說鬼話：

1. 主持人要非常清楚說話的對象是誰（Who）。

Who：教育程度、年齡、背景、文化、語言、喜好、知識……等不同特性。

2. 主持人要說的內容是什麼（What）。