

摄影家

旅游的必备，让你轻松拍出旅游大片

旅游摄影手记



王传

著

飞思数字创意出版中心

监制



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

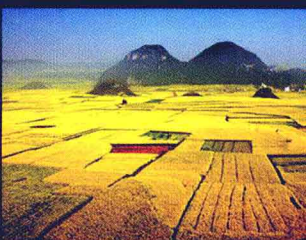
<http://www.phei.com.cn>



摄影家

旅游摄影手记

王传 著
飞思数字创意出版中心 监制



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本书拥有优质的照片、丰富的题材及针对旅游摄影爱好者设计的扎实内容,收录了作者十多年来到中国大陆、欧洲和其他地区拍摄的精彩照片,包括西班牙、葡萄牙和法国等地的中世纪古城、古迹、世界遗产和节庆(奔牛节)。本书最大的特色是以旅游为核心规划内容,尤其着重讲解关键技巧、构思意图和旅游照片故事。

本书适合稍具摄影基础的爱好者,不仅可作为增进摄影技巧和观念的参考书,更是一本认识世界风光的旅游指南。

本书为摄影家手札科技有限公司授权电子工业出版社于中国大陆(台、港、澳除外)地区之中文简体出版权。本著作物之专有出版权为摄影家手札科技有限公司所有。该专有出版权受法律保护,任何人不得侵犯。

版权贸易合同登记号 图字:01-2010-4548

图书在版编目(CIP)数据

旅游摄影手记 / 王传著. — 北京:电子工业出版社, 2011.1

(摄影家手记)

ISBN 978-7-121-11806-7

I. ①旅… II. ①王… III. ①摄影艺术 IV. ①J416

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 177966 号

责任编辑:何郑燕

文字编辑:侯琦婧 江 琴

策划引进:北京时尚博闻图书有限公司

<http://www.book.trends.com.cn>

印 刷: 北京国彩印刷有限公司
装 订:

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本: 787×1092 1/16 印张: 7 字数: 179.2千字

印 次: 2011年1月第1次印刷

定 价: 39.50元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

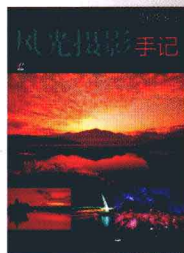
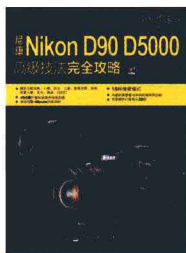
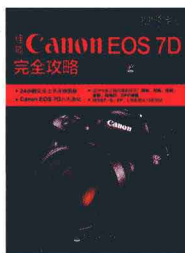
服务热线:(010) 88258888。

前言

系列介绍

近年来，随着数码单反相机的普及，有越来越多的数码摄影新手加入了摄影爱好者的队伍。摄影爱好者及初学者学习数码单反摄影技术的时候，往往需要贴近自己学习摄影所需的摄影图书，简单通俗的语言、大量照片和拍摄效果比较、对热门机型的解析、对镜头的解读和导购，为了满足这一市场需求，电子工业出版社数字创意出版分社经过精心组织，细心筛选，引进台湾地区畅销摄影书，策划出版了《摄影家手记》系列图书。该系列图书以摄影师的角度引领广大摄影初学者进行学习，书中以图文并茂的方式进行写作，方便读者学习理解。丛书包括摄影技巧、摄影感悟、热门Canon及Nikon机型、摄影镜头等器材方面的主题。

针对旅游摄影，与读者分享摄影师的《旅游摄影手记》，提供了旅游和摄影的关键技巧，采用旅游照片故事的形式，将摄影景点特色、摄影技巧和构思意图融合成一篇篇散文；针对风光摄影，与读者分享优秀艺术风光摄影师的《风光摄影手记》，作者用作画之心来取景，镜头下的画境是雅意也是诗情，似水墨也似淡彩，具像之外有几份“大写意”，瞬间捕捉能把摄影风光图像变成了酣墨淋漓、趣笔掩映的艺术品来；针对人像摄影，与读者分享《梦幻人像镜头品鉴》，人像摄影师必备的镜头品鉴宝典，不仅包括镜头选购与运用技巧，Canon、Nikon、Sony的四组人像镜的比较分析，以及四十支各大厂商的人像镜介绍，还提供了营造柔美散景（浅景深）的四大技法等，让喜爱人像摄影的新手能快速上手，拍出背景柔美、人像清晰锐利的画面；针对热门机型Canon EOS 7D和Nikon D90、D5000，与读者分享这些机型在实际应用中的特点和功能，如何拍摄符合机型特色的照片，如何高效使用相机，并提供热门机型及镜头比较，让读者更加了解自己手中的相机，拍摄满意的作品。



本书介绍

本书拥有优质的照片、丰富的题材及针对旅游摄影爱好者设计的扎实内容，收录了作者十多年来到中国大陆、欧洲和其他地区拍摄的精彩照片，包括西班牙、葡萄牙和法国等地的中世纪古城、古迹、世界遗产和节庆（奔牛节）。本书最大的特色是以旅游为核心规划内容，尤其着重讲解关键技巧、构思意图和旅游照片故事。不仅可作为增进摄影技巧和观念的参考书，更是一本认识世界风光的旅游指南。

关于作者



王传

能拍、能写、能编又能讲的
全方位摄影工作者

作者拥有丰富的人生阅历，曾服役海军十年，退役后赴美攻读大众传播硕士，回台湾后进入广告界，担任业务和企划，因喜爱写作和摄影而进入 PHOTONET 摄影杂志。作者从事摄影相关工作九年来乐此不疲，每月在平面书刊和网络发表大量摄影和旅游相关报导，并将兴趣扩展至摄影教学和旅游领队，成为一位全方位摄影工作者。

现职 《摄影家手札》主编

摄影家手札摄影学苑 / Sony 数码创作工作室 讲师
世界旅游摄影生活馆 国际领队

经历 PHOTONET 摄影杂志主编 / Nikon School 讲师

意识形态、百帝等广告公司业务企划

《行遍天下》、《TO'GO 泛游情报》特约作者

著作 《Sony a100 摄影绝技》

《Olympus Freestyle E-330》

《DSLR 必杀技》

《旅游摄影手记》

CONTENTS

旅游人像

p1

PART 1: 拍好“到此一游”九大妙技

使用广角镜头，拍摄“带景人像” / 先布景再摆人 / 制造单纯画面 / 善用构图技巧，安排人物位置 / 加入道具，丰富表情和画面 / 用照片讲故事 / 善用光影，呈现多样丰采 / 偷拍 / 活用内置闪光灯，呈现闪亮肖像照

PART 2: 把老外当模特儿

观光从业人员 / 旅游同好 / 街头艺人

PART 3: 进阶技巧：掌握瞬间快门机会

西班牙塞维利亚广场的小天使 / 巴黎圣母院喂鸟的女人



风景

p23

PART 1: 精彩风景照的元素

PART 2: 滤镜运用技巧 —— 云南九龙瀑布实例示范

PART 3: 黑卡控光示范 —— 元阳梯田日出实例示范

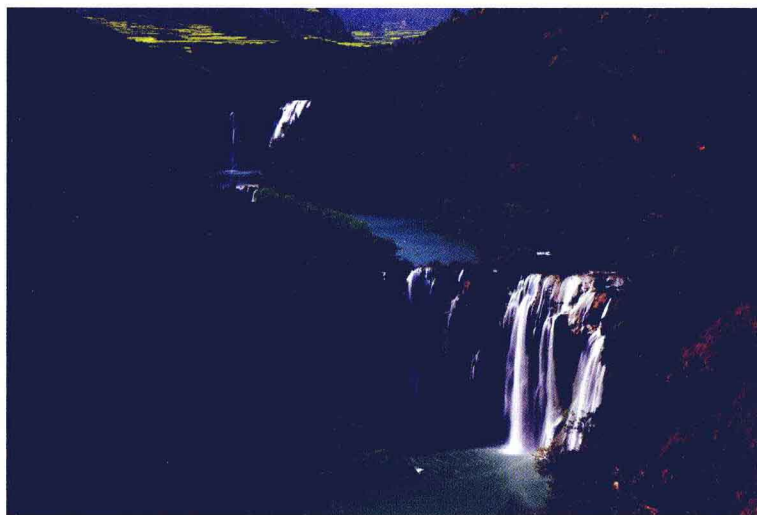
PART 4: 高反差场景控光秘笈 —— Sony α 550 HDR

PART 5: 渐层减光镜控光技巧 —— 淡水渔人码头实例运用

PART 6: 影像合成技巧 —— 给罗平油菜花一片蓝天

PART 7: Zoner Photo Studio 11软件运用

PART 8: 元阳梯田 —— 哈尼族的大地雕塑



建筑

p43

PART 1: 建筑外观拍摄技巧

掌握色调和光线为建筑添妆 / 寻找比例尺，对比出建筑的壮阔感 / 善用鱼眼镜头，呈现超大视角

PART 2: 建筑内景拍摄技巧

弱光环境拍摄步骤 / 精准测光 / 运用构图技巧，丰富照片内容

PART 3: 圣德尼修道院 —— 第一座哥特式教堂

PART 4: 西班牙白壁村

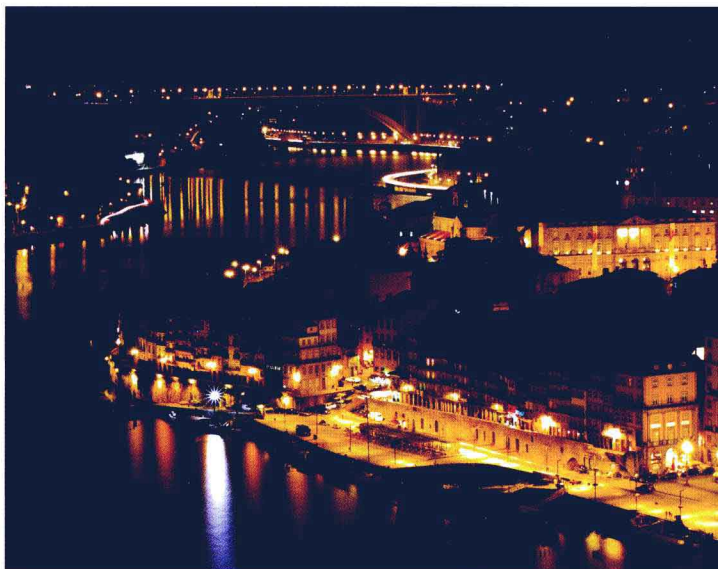
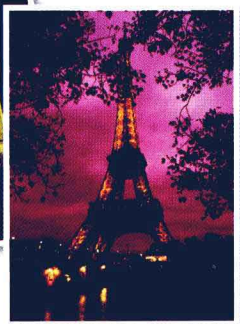
PART 5: 世界遗产：安东尼·高迪&圣家堂



夜景

p59

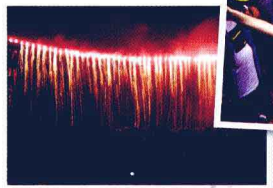
- PART 1: 欧洲古城“夜摄”全记录: 葡萄牙第二大城波尔图
PART 2: 塞纳河畔的明珠: 巴黎圣母院
PART 3: 世界知名地标: 巴黎艾菲尔铁塔
PART 4: 流动的飨宴: 巴黎红磨坊
PART 5: 封存旅游的记忆: 西班牙圣塞瓦斯蒂安璀璨夜色
PART 6: 未雨绸缪: 尼姆罗马神庙



节庆

p73

- PART 1: 奔放·狂热·激情——西班牙奔牛节
PART 2: 台湾花火盛宴——盐水蜂炮



打理行囊

p91

- PART 1: 精彩照片始于周详行前计划
PART 2: 器材准备建议
PART 3: 西班牙的文学地图: 唐吉珂德之路



旅人像

A full-page photograph of a person from the waist down. They are wearing a red jacket and light-colored pants heavily splattered with various colors of paint, including yellow, red, and blue. They are holding a brown clipboard against their chest, secured with two black binder rings. The title '旅人像' is printed in large, stylized orange characters with a white outline over the clipboard.

巴黎蒙马特肖像画家。Nikon FM2, AIS
50mmF1.4, FujifilmRDP111, 光圈 F5.6,
快门 1/60秒。

拍好“到此一游”九大妙技

画面构思和拍摄技巧

“到此一游”是旅途中最常拍摄的照片类型，但拍好这类照片的挑战性还蛮高的，不但需具备“带景人像”的摄影技巧和构图功力，还得适时指导人物的姿态和表情，方能呈现具有旅游情境的画面！本章将分享实用的旅游人像拍摄技巧，让读者有方法可循，拍出优质的“到此一游”照片。

使用广角镜头拍摄，若透视和视角掌控得宜，便可呈现比例恰到好处的带景人像。
Olympus E-30, 9~18mm F4~5.6, 手动模式, 光圈F5, 快门1/200秒, ISO200, AWB, JPEG, 使用内置闪光灯补光。模特儿: Ivy, 摄于台湾淡水红毛城。



技巧1 | 使用广角镜头，拍摄“带景人像”

拍好“带景人像”的难度超高，既要把人拍得大小适中，又得带出景点特色，使用焦距 16mm 或小于 16mm (24mm, 全片幅) 的广角镜头是最佳解决方案。

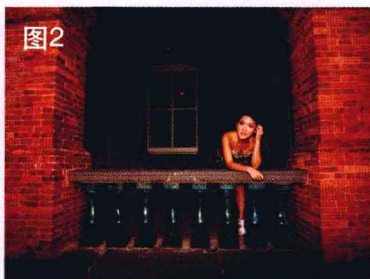
以拍摄上图为例，我以红砖砌成的窗台进行框景构图，带出淡水红毛城古色古香的氛围，并运用井字构图技巧，请模特儿站在画面右下角，不过因场景太杂，必须近距离拍摄，才能获得简洁的画面；还好当时使用 Olympus 9~18mm 超广角变焦镜头，拥有 100 度超

广视角，加上最近对焦距离只有 25 厘米，可以贴近模特儿拍摄，带出壮阔的场景，以及隔除不必要的线条，拍出画面干净、人景比例恰到好处的带景人像。

不过使用广角镜头拍摄要小心，拍摄角度和距离必须掌握得恰到好处，尤其是要避开桶状和透视变形，因此，不要将人物摆在画面的边缘，而且不要太靠近被摄者，否则容易把亲友拍成脸大身体小的“大头狗”，如图 1。



靠得太近，构图不佳，产生严重的透视变形，脸和手都变大了。



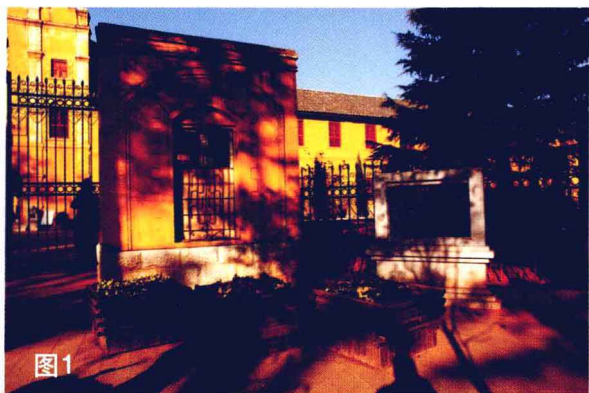
使用水平视角，构图太工整，画面张力不足。



仰角拍摄，上仰角度太过，拍不出背景来。

技巧2 | 先布景再摆人

拍摄“到此一游”照片是以人为主还是以景为主？这个问题困扰不少喜爱拍照的人。我的方法是先布景再摆人，也就是先以景构图，再安排人的位置，这样容易拍出人景合一的画面。以附图为例，笔者首先以拍摄风景照片的方式构图（图1），接着再请人走入画面，此时因为大景已布好，只要微调人物的位置，例如请人前后或左右移动，即可拍出人景合一的旅游照片（图3）。



拍摄带景人像，先以景构图。Sony A700, 16~80mm F3.4~4.5ZA, 手动模式，光圈F8，快门1/125秒，ISO100，AWB，JPEG/Fine。



图3 请被摄者向前移，人物大小刚好。使用内置闪光灯补光。



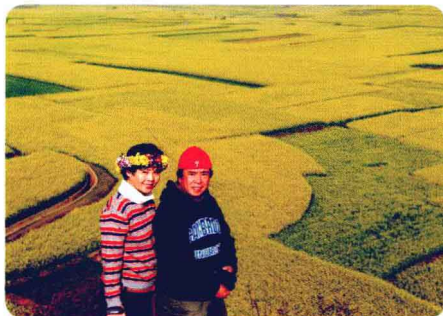
图2 人物太小且距离太远，内置闪光灯补不到光，效果不理想。

技巧3 | 制造单纯画面

看到一片花海，不想拍张照片留念也难。如何拍摄花海到此一游照片？用花海将背景铺满就可以了，因此最好找个制高点，方便采用俯视（由上往下）拍摄；若环境不允许的话，请被摄者蹲在花海之中。此外，若人数超过三人的话，请他们站成斜线，并且适当安排前景，像右下图一样，拍出画面干净、具有空间感的到此一游照片。



拍摄本图时天空是灰的，又找不到制高点，还好油菜花够高，使用水平视角，再加上近距离拍摄半身人像，也能获得干净的背景。Sony a700, 16~80mm F3.5~4.5ZA, 快门优先，1/200秒，光圈F5.6，+1.0EV，5500K，JPEG/Fine。内置闪光灯+0.7EV补光。云南罗平。



← 壮阔的油菜花海是最佳背景。Sony a700, 16~80mm F3.5~4.5ZA, 光圈优先F8，快门1/500秒，+0.7EV，5500K，JPEG/Fine。云南罗平。

→ 使用俯视构图，用花海填满前景和背景，制造干净画面和三维空间以凸显主题。Sony a100, 70~200mm F2.8, 光圈优先F4.5，快门1/125秒，+0.7EV，5500K，JPEG/Fine。台湾屏东南州糖厂。



技巧4 | 善用构图技巧，安排人物位置

人要摆在画面的哪个地方？又是一个令人头痛的问题，运用超傻瓜的井字构图技巧，便可适当安排人物位置，说明如下：

■ 井字构图

最简单的方式即运用井字构图技巧，也就是使用直横各两条线，将画面均分为习毛笔字的九宫格，其中4条线段的交叉点即摆设主体的理想位置。以拍摄图1为例，首先将海芋铺满背景，再将小朋友摆在画面左方1/3的位置，并将头部放在井字的左上方交叉点，便可呈现四平八稳的画面。

另外，井字构图也是处理双主体的最佳工具。以拍摄图2来说，共有桥和人两个主体，笔者将桥置于井字的左上方交叉点，再将人物放在井字的右下方交叉点，即可妥善安排人和景的位置，同时呈现具有故事感的画面。



图1. 运用井字构图是处理人物位置最简单的方式。
Olympus E-300, 50mm F2, 光圈优先F3.2, 快门1/320秒, +0.7EV, ISO100, AWB, JPEG。台湾台北竹子湖。

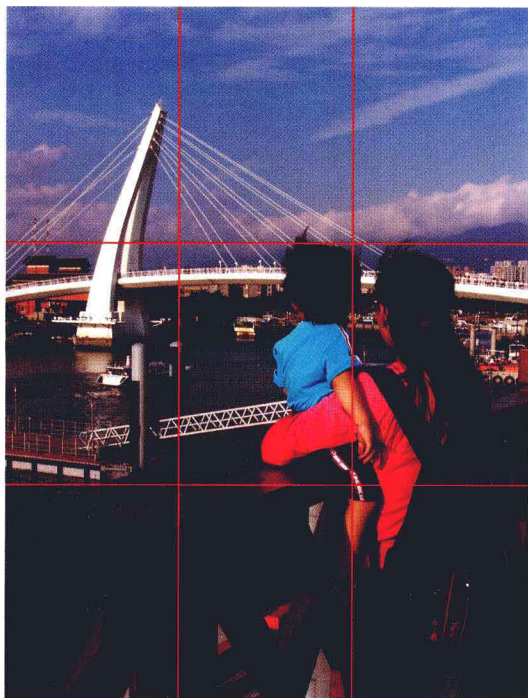


图2. 井字构图也是处理双主体的最佳方案。Sony F828, 快门优先1/125秒, 光圈F5.6, +1.0EV, 5500K, JPEG/Fine。台湾淡水渔人码头。

■ 适当安排宾主位置

以下两张图摄于同一个景点，图1因距离瀑布较近，且后无退路，只能近距离拍摄，将人物摆在右下方，约占画面的2/5，将较大面积留给瀑布，既可把人拍得清楚，又可表现壮阔的瀑布，不失为两全其美的构图方式，只是较难呈现完整的环境感。

拍摄图2时距离瀑布较远，取景的弹性较大，于是请被摄者分别站井字构图的左下和右下交叉点，空出中间的位置给壮观的瀑布。人物既可作为前景，营造画面的三维空间感，又可与位于画面上方1/3的瀑布形成正

三角形构图，画面相当稳定，加上人和景的比例分配得恰到好处，呈现出一张构图理想、宾主安排恰到好处的带景人像（到此一游）照片。

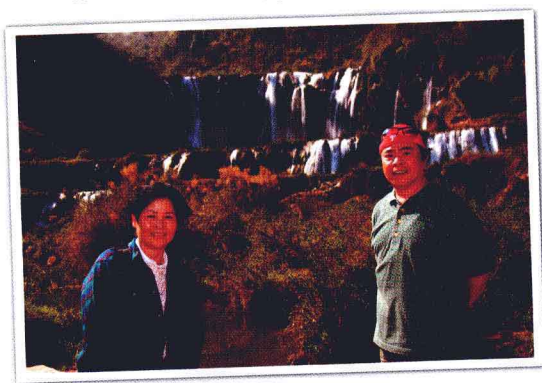


图2. 运用井字构图处理三个主体，将人物摆在左右下角，瀑布摆在画面上方，形成稳定又具有深度感的带景人像照片。
Nikon D200, 18~200mm F3.5~5.6 VR, 快门优先1/250秒, 光圈F4, +0.7EV, ISO100, AWB, JPEG/Fine, 内置闪光灯补光。云南罗平九龙瀑布。

图1. 拍摄环境受限，但构图取景得宜，仍可呈现具有旅游情境的到此一游照片。Nikon D200, 18~200mm F4~5.6 VR, 快门优先1/250秒, 光圈F5.6, +0.7EV, 内置闪光灯补光, ISO100, AWB, JPEG/Fine。云南罗平九龙瀑布。



图1. 运用海芋框景，拍摄构图较具创意的带景肖像。Olympus E-300, 50mm F2, 光圈优先F5, 快门1/320秒, +0.3EV, ISO100, AWB, JPEG。台湾阳明山竹子湖。

■ 运用框景拍摄带景肖像

使用框景构图技巧，可制造三维空间感凸显主题，还可用来拍摄带景的肖像。拍摄到海芋田到此一游，可以请人物走入花田中，简简单单拍出四平八稳的带景人像，也可运用框景技巧，拍摄脸部大大的“带景肖像”。图1即是最佳的例子，运用框景手法，安排两朵海芋当前景，将人摆在画面正中央，既可制造画面的空间感，又可妥善地安排人与景的位置，呈现具有故事感和环境感的带景肖像。



图2. 使用莲雾果实和树枝框景，呈现具有环境感的带景肖像。Olympus E-3, 50mm F2, 光圈优先F6.3, 快门1/100秒, +0.3EV, ISO100, AWB, JPEG。内置闪光灯补光。

图3. 窗框是框景构图的最佳道具。Olympus E-300, 50mm F2.0, 光圈优先F3.2, 快门1/400秒, -0.3EV, ISO100, AWB, JPEG。模特儿：小昭。台湾阳明山蒙马特餐厅。



技巧5 | 加入道具，丰富表情和画面

使用道具可避免被摄者“手足无措”，或是伸手比Y手势，形成姿态痴呆的照片。以图1为例，画面除了使用海芋田为背景，突出环境感，还请小朋友拿着亲手采摘的海芋，姿态和表情较自然，又增添旅游情境感，一举多得。

另外，带小朋友到公园拍照（图2），若不知如何引导动作和表情，带着他们喜欢的玩具同行是不错的办法，如图中的小妹妹，把心爱的玩具熊当成娃娃抱在怀中，还把它放在头上耍宝呢！此时只要掌握按快门时机，便可拍出表情和姿态丰富的画面。以上方法可套用到外出旅游，例如到风景区游玩，可请小朋友随手拿着纪念品店的娃娃或玩具一起拍照，也能拍出表情出色的照片。最怕的是，若小朋友死抓着玩具不放，需花钱才能解决问题。

若家中小孩有以上“症状”，得另寻方法，例如安排与搬不走的雕塑合影，就可省下不少钱。以拍摄图3为例，这座兵马俑就竖立在展览馆的门口，成为游客争相合影的道具，小朋友看到兵马俑，高兴极了，好像看到老朋友般，走过去搭着他的肩膀，流露出自然、欢欣的微笑，让我白费吹灰之力拍到一张值得留念的照片。



图1. 请小朋友拿海芋当道具，表情肢体较自然。Olympus E-300, 50mm F2, 快门优先1/160秒，光圈F5.0, -0.3EV, ISO100, AWB, JPEG, 内置闪光灯补光。

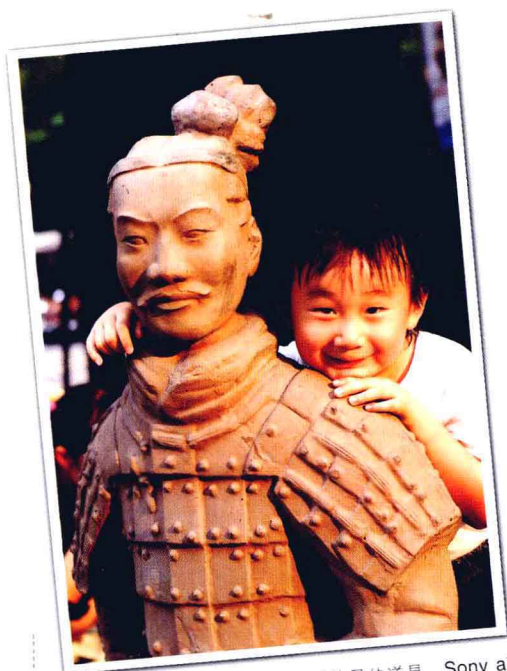


图3. 游乐区的雕塑是拍摄到此一游的最佳道具。Sony a700, 50mm F1.4, 光圈优先F3.5, 快门1/60秒, +1.0EV, AWB, JPEG/Fine。



图2. 请小朋友拿着心爱的玩具，丰富表情和姿态。Sony a700, 50mm F1.4, 手动模式，光圈F2, 快门1/160秒, +1.0EV, AWB, JPEG/Fine。



图1. 用照片说故事是拍摄旅游人像最理想的境界。Nikon FM2, 50mm F1.4, Fujifilm RDP III, 光圈F4, 快门1/500秒。台湾白沙湾海水浴场。

技巧6 | 让照片说故事

不论旅游照片的用途是什么？精彩的旅游照片要能说故事。也就是说，作者不必多费唇舌，观者便能意会画面的情境。如何拍出具有故事感的画面？根据笔者的经验，必须妥善布景，除了恰当地安排人和景的位置外，人物还得有动作、表情。

以拍摄图1为例，笔者刻意让小朋友尽情地玩沙子，再请妈妈从旁逗着他玩，接着双眼紧盯着观景窗，在小朋友露出灿烂的笑容时，按下快门，拍出小朋友在海滩快乐嬉戏的画面。另外，图2也具有异曲同工之妙，把小朋友埋在沙滩中，再套上一个游泳圈，增加画面的色彩和情境，最后在小朋友装鬼脸时，按下快门，捕捉夏日海滩风情。



图2. 捕捉瞬间的动作和表情，便能拍出具有故事感的画面。Sony W100, 自动模式，光圈F3.5, 快门1/250秒，ISO125。



Sony a700, 16~80mm F3.5 4.5 ZA, 手动模式，快门1/2秒，光圈F13, 6000K, ISO100, JPEG/Fine, 快门1/250秒，光圈F13, 快门1/250秒。

缩小光圈，人景皆清晰

如何将人和景都拍清楚呢？首先，人需站离背景，并且使用广角镜头；其次缩小光圈。以拍摄上图为例，被摄者距离背景至少10米，加上广角镜头本身拥有较长的景深，以Sony 16~80mm ZA镜头为例，使用16mm（24mm）广角端拍摄，搭配F13光圈，对焦于被摄者（约1.3米），景深范围介于0.57米至无限远，也就是画面从0.57米之后都在景深范围，因而能将人和景都拍得清晰。

技巧7 | 善用光影，呈现多样风采

自然是拍摄旅游人像的主要光源，依照光线照射的方向分为顺光、逆光、侧光和扩散光；每种光源都有其特有的光质和效果，善用它们方能呈现多样的光影和风采。



Nikon D200, 18~200mm F3.5-5.6VR, 矩阵测光, 光圈优先F5, 快门1/320秒, ISO125, JPEG/Fine, AWB。

■ 顺光

清晨或黄昏，阳光直接打到脸上，可制造出柔和、均匀的光线。若时间不对，例如在上午 10:00 ~ 12:00，使用顺光拍照，就好像使用闪光灯正面直打，不仅光线太硬，缺乏质感，被摄者的眼睛也张不开，变成眯眯眼，甚至在脸上留下难看的反光。



Olympus E-300, 50mm F2, 光圈优先F2.2, 快门1/800, +0.3EV, ISO100, AWB, JPEG。模特儿：小昭。

■ 逆光

在逆光下拍摄最具戏剧张力，阳光由身后或头顶洒向被摄者，可点亮发丝，勾勒头部的轮廓，画面具有立体感，也较光彩耀眼。不过，在逆光下拍摄人像，脸部与背景的光差较大，必须使用单点（重点）测光，并进行 +0.3 ~ 1EV 补偿，脸部才能获得理想的曝光。



Sony a100, 70~200mm F2.8G, 中央重点测光, 光圈优先F4.5, 快门1/200秒, +0.7EV, ISO100, AWB, JPEG/Fine。

■ 侧光

若阳光太强，采用侧光拍照较合适，因为阳光由侧面洒向被摄者，可制造较立体的光影，同时解决被摄者脸部表情不自然的问题。不过，侧光拍照时，主体与背景的光差较大，为了兼顾人像和背景的亮度，建议使用中央重点测光模式，再视情况进行曝光 +0.3 ~ 0.7EV 补偿即可。

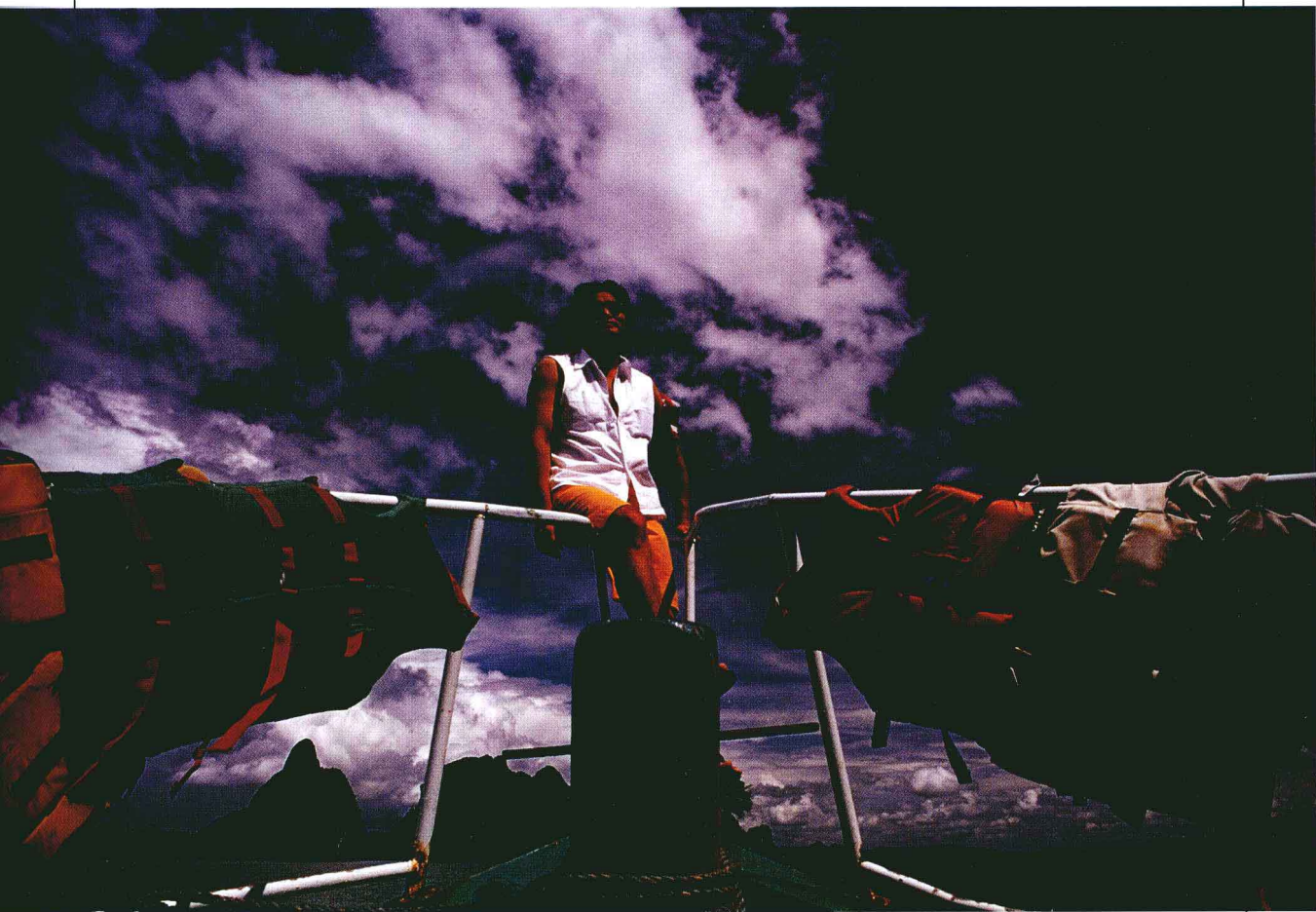


Nikon D5000, 35mm F1.4, 光圈优先F5.6, 快门1/200, +0.7EV, ISO100, AWB, JPEG。模特儿：薇薇。

■ 扩散光

阳光透过云层轻柔地洒向地面，犹如使用外闪跳灯，让闪光经过天花板扩散，再洒向被摄者，因而可获得均匀、柔和的光线。使用扩散光拍照最轻松，不必担心光差过大、脸部阴影过深等问题，被摄者的表情也会较自然。然而，若想拍摄脸部白皙，记得使用中央重点测光，同时进行 +0.3 ~ 1EV 光补偿，才能拍出亮白的脸色。

Nikon FM2, AIS 24mm F2.8, Fujifilm RDP III, 光圈F8, 快门1/250秒。



技巧8 | 偷拍

一般人面对镜头，为了让自己更上相，装出不是自己的表情，反而弄巧成拙，即使是亲朋好友也不例外，照片看起来总是假假的，失去了“原来的我”。上图是我在公司旅游时帮上司偷拍的，姿体和表情非常自然、帅气。当时我们正从泰国普吉岛航向攀牙湾，由于路途遥远，加上风平浪静、阳光普照，同事们纷纷拿起相机，船头船尾跑来跑去相互拍照。我发现机会难得，坐在船头的角落，伺机偷拍。果然，画面中长得帅气、体格又好的上司，坐上船首要帅，请另一位同事帮他照相，我则拿着装上 24mm 镜头的 Nikon FM2 相机，在他露出最自然的表情时按下快门。

由以上的例子可看出，偷拍并非要使用长镜头，使用何种镜头需根据所要表现的画面以及是否“伪装”得当而定。拍摄本页照片时，被摄者根本没有注意到我在偷拍，而且我所在的位置距离船头只有 3 米，为了让照片看起来有透视感，以及将周遭的环境一并带入画面，决定使用 24mm 广角镜头，仰角拍摄。

由于能近距离偷拍亲友、不怕事迹败露，而且知道如何让他们呈现最美的姿态，常拍出令亲友惊讶的照片，如果拍得好的话，亲友不但不会怪你，还会请你下次多帮他们偷拍。当我将这张偷拍上司的照片通过 E-mail 传给同事后，有位女同事还怪我没帮她偷拍，我只好答应她，下次公司旅游时，我会装成狗仔队跟在旁边，准备随时帮她偷拍。

技巧9 | 活用内置闪光灯，呈现闪亮肖像照

拍好“到此一游”的纪念照，除了可运用本篇提到的构图和采光手法外，还需熟悉闪光灯补光技巧，以获得更多拍照机会和更优质的照片。使用内闪还是外闪？对大多数人来说，使用内置闪光灯就够了：一是不需额外携带外闪，减轻器材重量；二是内闪操控迅速、方便又准确，最适合作为三至五米的旅游人像补光工具。



以上照片皆使用Sony a700内置闪光灯补光，快门优先，介于1/125~1/250秒，光圈F8左右，中央重点测光，AWB，ISO100，RAW+JPEG。摄于云南元阳（左上/右下）&弥勒可邑村（右上/左下）。

■ 使用时机：侧、逆光下平衡光差

出外旅行常遇到光线不适合拍摄的环境。以拍摄左上图来说，若想以梯田为背景，拍摄“环境人像”，就得在逆光下拍照。如果不使用闪光灯，以人物为曝光基准，会因光差过大而造成背景曝光过度；此时，只需打开内置闪光灯补光，即可平衡光差，拍出主体和背景曝光皆理想的画面，同时补上眼神光，让被摄者看起来闪闪动人。

另外，出外旅游，笔者不论拍摄亲友或当地人，也经常在侧光或逆光下使用闪光灯补光。例如，笔者某次前往云南拍摄少数民族，大多安排他们站在逆光或侧逆光环境，再使用内置闪光灯补光，不但光影较丰富，还可平衡光差以及打淡脸上阴影，同时补上眼神光，增添

画面的光彩和立体感。

■ 拍摄技巧

1. 快门优先&最高闪灯快门同步

· **柔化背景**：使用最高闪灯同步快门，方能搭配较大光圈，好柔化背景。以Sony α 700来说，最高闪灯同步快门为1/250秒（开启内置闪光灯时可使用的最高快门速度），除非光线特别强，应可搭配F4.0~8.0之间的光圈（ISO100），拍摄半身人像，制造浅柔的景深不成问题，如本页上方两张照片。

· **防止曝光过度**：白天光线较强，若想柔化背景而使用较大的光圈，常会因为快门卡在最高闪灯同步快门，而造成曝光过度。以拍摄左上图为例，在16:30拍摄，曝光值为1/250秒和F8；若使用F4光圈优先拍