

## 同步翻譯技巧的基本元素&練習方法

作者: 施彥如 Jennifer Shih Carson

( 中華民國前翻譯官、外交部外交學院翻譯學兼任講座 )

### 一、前言: 翻譯首重練習與實戰

對手語翻譯初學者而言，要進行密集且有系統的學習，學最直接的方法之一就是報名專業翻譯訓練班，例如各縣市「手語翻譯培訓班」或「手語班」，翻譯培訓班會安排學科課程、也會安排與聾人會話練習和實習，讓學員體驗實際應用手語翻譯技巧的機會。

不論是哪種語言組合的譯者都必須進行有系統之練習，而且是長期且頻繁的練習。缺乏實戰機會的翻譯員與有志報考翻譯檢定的朋友，一般建議每日練習一小時，若真的工作很忙，每天至少要練習半小時，周末可增加練習至每日一到二小時或甚至更多。

雖然練習翻譯可獨自進行，但實際操作上最好跟志同道合者組成「手語練習會」，才能請他人針對自己的表現提供客觀改進建議。一般翻譯研究會人數每組三到五人為佳，每星期聚會一次，大家輪流出題、相互練習，也可邀請專業翻譯員或聾人朋友加入練習，從專業的角度提供回饋。

練習過程中，除了彼此提供改進建議，自己的練習表現要彼此以手機錄影，練習完之後立即觀看、立即進行檢討，回家也可以多看幾次，這樣可以誠實評估自己的手語和口語翻譯技巧、翻譯正確性、語氣、表情、儀態等。

近年來翻譯練習題材越來越多，有志者可參考(本段摘錄自台灣手語翻譯協會網站文章“丙級技術士技能檢定 報考大補帖”) 1. 手語書籍：「手能生橋」、「臺北市手語翻譯培訓教材第一、二冊」…等坊間出版的手語書籍。 2. 網站或手機APP：台灣手語線上辭典網站與APP、臺北市手語翻譯培訓教材APP、常用手語辭典APP…等。 3. 手語影片：從網路或Youtube搜尋觀看手語影片，練習比手語和看手語的能力，如公視「聽聽看」、公視「手語新聞」、聾視聞、師大特教『線上手語教室』、手語翻譯協會新詞彙手語、聯合新聞網手語新聞等網路手語影片。

## 二、常見同步翻譯練習方式

國內外專業中英、中日、中法、中西筆譯員或口譯員之訓練通常設定為「碩士」層級，學生須接受二至三年密集的翻譯訓練，寫完論文並通過專業考後尚能取得碩士學位證書，畢業後通常會有短則兩、三年、長則五、六年的磨練期，期間翻譯員浮浮沉沉，不但需要爭取工作機會，更要持續練習翻譯技巧，熬過這最初考驗的翻譯員，才能成功於市場存活下來。

我在此整理了國內外翻譯研究所學生經常進行的幾項練習，並將其轉變為口語翻譯所用，不論是獨自練習或正式課堂上應該都有應用價值，若大家不嫌棄，可以嘗試看看。

### 1. 基礎功練習

#### 1.1 大眾溝通能力練習：克服恐懼，培養台風

翻譯現場一定有觀眾，雖每次工作場合的觀眾人數有所差異，但翻譯的本質追根究柢是一種公眾溝通，故翻譯員能夠從容面對觀眾、清楚溝通的能力非常重要。

正統翻譯訓練強調學生必須在很有限的時間內，就大綱以母語或外語發表簡短的演說，展現台風與自信。歐美有些翻譯研究所甚至會規畫讓學生上滿一整年的溝通表達與大眾演說課程，讓學生發展出不依賴完整講稿，只要有清楚的概念就能清晰表達意思之能力。

練習時，可事前給學員主題，每人事前準備三分鐘的口語或手語演講內容，上課時間發表。或是練習現場才給主題，給學員五分鐘去準備，再一個個上台練習。

翻譯初學者可以爭取任何大眾手語或口語表達的機會以自我鍛鍊，一般導覽、志工、解說員等需要接觸群眾的工作都可以嘗試，其實不一定要跟翻譯有關，只要是能訓練台風與溝通能力的練習，都能增進翻譯技能。

#### 1.2 內容分析 & 抓重點：增進短期記憶能力&分析能力

短期記憶越好、同步翻譯做起來就越輕鬆，畢竟進行同步翻譯時，所有講者已經講了、譯者還沒翻出來的資訊都需要先儲存在腦中，因此同步翻譯是一項極度仰賴短期記憶的活動。任何跟語言相關、訓練短期記憶的練習活動，都有助於短期記憶的提

升，大家可以嘗試的練習如下。

**分析能力訓練：**聽完一段演講或看完一段手語之後，立即用目標語明確整理出剛剛聽到演講的基本目的與結構，譬如，敘述、描寫、論說，講者使用何種手法鋪陳內容，如何說服觀眾，何處有轉折，使用哪些連詞，語氣如何等等。

**抓重點訓練：**聽完一段演講或看完一段手語之後，用一到二句話把剛剛的那段內容的重點表示出來，用目標語進行為佳。

這個練習讓學員必須分析剛剛聽到了什麼，一來可訓練短期記憶力，二來，因為要抓重點，在吸收原文時不能只聽字面意思、反而需要著重思考講者表達的架構與關鍵點，讓翻譯出來的資訊較不會淪於字面或過於破碎。

### 1.3 回想 + 改說能力練習：增進短期記憶能力、活化字彙能力

為了避免翻譯流於字面的轉換，同時訓練靈活使用語言的能力，必須學會用不同的方式表達意思，以「傳意不傳詞」。練習時先聽一段演講或看一段手語，之後立即回想剛剛吸收的資訊，用來源語完整敘述出剛剛那一段的內容，越詳細越好，但「刻意避免用剛剛原文使用的字詞」，也就是必須「換句話說」講出一樣的意思，也可用不同句型、語法，甚至資訊的前後順序對調也可以。這樣可鍛鍊短期記憶力與思考同義詞的能力，讓語言運用更加靈活。

## 2. 同步翻譯基礎技巧練習

### 2.1 快速反應練習：練習反應力、同步能力

聽到或看到單字或短句，立刻以另外一種語言譯出(口語轉手語、手語轉口語)，必須要「瞬間」譯出，不可以有太多的停留或考慮時間。這個訓練的目的是要訓練對單字或用語的熟晰度、減少思考翻譯所需的反應時間。出題者在學員口語講出或手語打出翻譯的當下，就要出下一個題目，這樣營造緊湊感，讓學員有練習同步技巧的機會。也可練習一個單字必須要翻出兩或三個對譯，有些單字有很多意思，而實際在翻譯時未避免詞窮，平時就應該多儲備一些對譯的單字以因應實際翻譯場合。

### 2.2 跟打/跟述練習 (shadowing)：模仿專家、對照自己、提升自我能力

翻譯專家是學習者絕佳的學習與模仿對象，有志精進者可模仿專家手譯員的或聾人手語的打法，像影子一樣跟著專家，同步一起打一樣的手語。Shadowing 練習時不停下來，要一直如影隨行的跟著專家一直不斷打下去。題材上，可利用預錄影片或是模仿真人，藉此學習第一線工作者的風範、手語打法、節奏、配速、面部表情。此練習也可用口語進行，學生口語模仿台風與口條極佳的專家演講，專家講什麼、學生就跟著像影子一樣覆述，例如可以模仿口齒清晰的新聞播報員的講話，可改進自身咬字、語速、語調等。

### 2.3 跟打/跟述 + 抓重點：模仿專家、提升分神能力

跟打或跟述完後，立刻把剛剛吸收的重點用目標語整理出來。如：模仿手語專家後，立刻用口語講出剛剛那一段的內容大意。這個練習也可反過來進行，跟述完一段語音之後，立即用手語用一兩句話歸納出剛剛聽到的重點。

模仿的同時還要分神記憶重點，可以練習翻譯者的分神 (multi-tasking) 能力，對集中注意力和分析能力提升都有幫助。

### 2.4 不出聲/手勢翻譯：同步翻譯基本練習、分神練習

聽或看原文時，先在腦中暗自練習同步翻譯，但不出聲或不打出來，等到第二次才翻譯出來。

### 2.5 逐句翻譯或時差翻譯練習：同步翻譯基本練習、分神練習

講者或老師一句句講原文，或是把一段錄音以單句放出來，讓譯者一句句翻譯。

進階訓練版本是讓學員聽到一個句子後先不要立刻用手語打出來，先把它記憶在腦袋裡，等到聽完下一個句子之後再把前一句的翻譯打出。

此練習也可以用以另外一個語言方向進行：看了手語的內容後，先不要立刻口頭翻出來，先把它記憶在腦袋裡，等到看到下一個句子的手語後，再把前一個句子的翻譯講出。

### 2.6 同步翻譯練習

最常見的的練習方式就是利用網路、電視、課本的題材練習，或利用現場真人講者練

習同步口語翻手語、手語翻口語，也就是直接練習同步翻譯技巧的意思。  
自組手語研究會的朋友，可以彼此輪流當講者，彼此翻譯，翻完後立刻互相檢討。

### 3. 其它訓練機會

#### 3.1 向母語者學習

學習非母語最直接的方法是跟「母語人士」學習。學習第二語言一定要常用才會熟悉，學習英語者一定要常跟外國人聊天、想精進手語者若有聾人朋友或能經常前往聾人團體以手代口聊天，可藉經常性練習增進翻譯能力。

#### 3.2 擔任翻譯志工、接翻譯案件

翻譯最有效率的練習方式就是多累積實戰經驗，練習三小時不如實際上場一小時，若有機會，可把握實際上場翻譯或使用手語的機會，一方面可以檢驗自己的翻譯技巧，一方面可以親身體會工作現場的急迫感、壓力、學習多方人際溝通，這些是課堂模擬練習無法提供的。

如前述，缺乏實際練習機會的朋友，可以自行組成「手語練習會」，藉由經常性的練習與檢討，以彌補實戰經驗之不足。

### 三、結語

欲朝專業譯者道路前進者，應以練習時間累積一千小時為短期目標、兩千小時為中期目標，翻譯課進修、獨自練習、小組練習、實際翻譯工作的小時數都算在內。

有心練習翻譯者應詳實記錄練習時間並分析自身表現。對新手而言，每次練習甚至每次進行翻譯工作後要記下心得。若可以，每次練習可以請朋友將自身表現錄影下來，以分析自己的優缺點：我不會翻的是什麼？不會翻的「原因」是什麼？這次我學到了哪些新的翻譯法或詞彙？我的語氣、台風、表情有那些改進之處？

許多有志成為「翻譯專家」的朋友最後都走上全職翻譯這條路，畢竟要成為一位專業的翻譯，光靠自己練習是不夠的，唯有透過頻繁的翻譯實戰經驗，才有可能累積足夠的經驗值。以技巧取向的職業而言，一般業界統計經驗值需要累積需達兩萬個小時，

才能成為駕輕就熟、能登上大舞台的「專家」或「大師」(另有一說是一萬小時)，平心而論，此驚人數字只有長期、頻繁從事翻譯工作才有可能達到。

口譯與手譯員的養成需要時間與精力的大量投入，更需要長期規劃、不屈不撓的個性與個人熱誠，才能朝專業的道路前進，與大家共勉之。





## 附錄四：聾聽翻譯如何截長補短發揮合作優勢座談會

### 聾聽翻譯 如何發揮合作優勢 座談會

主持人: 靳武龍

頒發2019年聾翻譯測驗及格名單

- 靳武龍
- 李佳吉
- 陳麗娟
- 沈素梅
- 尹宗皇
- 吳雅麗

討論主題之一

聾聽翻譯組合  
優 VS 劣

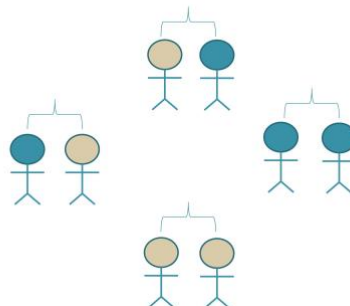
問題

- 聾聽翻譯組合的默契，  
1. 平時翻譯練習  
2. ...?

- The importance of preconferencing and postconferencing-



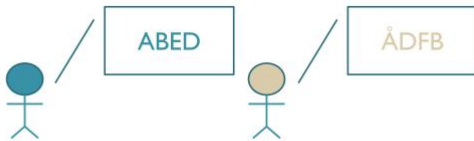
- 聾聽的組合？



## 討論主題之二

### 聾翻譯面臨的困境

- 聽翻譯對於聾翻譯的不理解，如何引導？

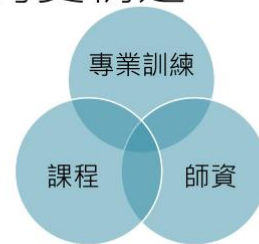


## 問題

- 案件所得  
聽 VS 聾



- 如何更精進



請大家繼續支持  
『聾翻譯』  
謝謝!





備忘錄



Handwriting practice lines consisting of ten horizontal brown lines, each with a light brown shadow underneath. The first line contains the bear and chick illustrations.