

FOTO/BEGINNER

Nikon Z

Ultimate Guide To
Nikon Z-series Camera

終極攻略

學懂相機內置強勁功能，助你拍出更佳作品

Fotobeginner 創辦人 Alex Tam / TF Yeung 著

最新版



目錄

第一單元：認識你的 Nikon Z 相機	13
為何要使用相機拍攝？	14
前方指令轉盤.....	17
自訂鍵 FN1 和 FN2	18
如何正確安裝 Z 鏡頭？	19
我可以使用現有的 Nikon 鏡頭嗎？	21
感光元件	23
對焦輔助燈 / 自拍倒數燈	24
熱靴.....	25
拍攝模式轉盤.....	26
開關按鈕	27
兩段式快門按鈕	28
後方指令轉盤.....	29
如何調整 ISO 感光度.....	30
調整曝光補償.....	32
顯示屏的數字和符號代表什麼呢？	33
短片拍攝按鈕.....	36
焦平面顯示符號	37
屈光度調節器.....	38
螢幕模式和眼睛感應器	39
相片重播按鈕.....	41
刪除相片按鈕.....	42
DISP 按鈕	43
相片/短片選擇器	44
AF-ON 對焦啟用按鈕	45

對焦點控制器 / AE-Lock 測光鎖定	46
i 快速選單	47
Menu 功能表按鈕	48
縮放按鈕	49
驅動模式按鈕.....	50
儲存卡位置	51
外置器材連接位置	52
充電顯示燈	53
快門線和 HDMI 線安裝位置	54
三腳架安裝位置	55
電池安裝位置.....	56
第二單元：破解 Nikkor Z 鏡頭密碼.....	57
焦距數值	58
鏡頭最大光圈值和恆定光圈鏡頭.....	60
什麼是 S 鏡頭？	62
變焦環 vs 對焦環	63
如何知道鏡頭直徑	64
自動和手動對焦的轉換.....	65
鏡頭控制環	66
鏡頭自訂功能鍵 L-Fn.....	67
鏡頭螢幕	68
為什麼相機出現 F-- 錯誤？	69
第三單元：認識 Z 相機的基本選單.....	71
為什麼要熟習相機的選單	72
各種選單介紹.....	73
如何重設相機.....	77

第四單元：令 Z 相機使用起來更得心應手的重要設定	79
設定相機語言、時區及日期	80
格式化記憶卡	82
避免沒有記憶卡也能拍攝	84
設定重播相片時顯示的有用資訊	85
自動影像重看	87
重看時自動豎直相片	88
應該選擇那一個影像品質？	90
專業攝影師的設定：RAW 格式	93
主插槽記憶卡的選擇	95
使用副卡槽來即時備份相片	96
更多副卡槽的功能	97
應該開啓減低長時間曝光雜訊嗎？	98
設定 AF 區域模式	99
開啓適當的減震設定	101
構圖必備網格線	102
菜單號碼旁星形符號是什麼？	104
為什麼把螢幕反出來後不能使用機身按鈕？	105
這個設定可以保護你的感光元件	107
第五單元：認識 Z 相機螢幕上的各種顯示圖示	109
認識 Z 相機螢幕上的各種顯示圖示	110
第六單元：使用 Z 相機拍攝第一張相片	113
調整拍攝模式	114
調整對焦點	116
調整光圈	117
檢查快門速度	118

重看相片及設定曝光補償	121
安全快門及調整 ISO 感光度	122
如何顯示更多有用的相片資訊.....	124
放大相片時要留意的地方	126
善用高光警告.....	127
顯示更多相片資料	130
第七單元：Z 相機手動曝光模式全攻略	132
設定全手動曝光模式 M-Mode.....	133
檢查測光錶	135
使用手動模式 (一)：設定起始光圈、快門和感光度	136
使用手動模式 (二)：再次調整光圈、快門和感光度	141
使用手動模式 (三)：檢查相片.....	143
第八單元：掌握 Z 相機的對焦模式.....	144
如何選擇自動對焦模式.....	145
如何知道對焦成功	148
什麼是 AF-S 單次對焦模式	149
什麼是 AF-C 連續對焦模式.....	150
我應該使用 AF-S 還是 AF-C.....	152
如何準確選擇對焦點.....	153
區域模式與對焦點的關係	156
什麼是自動區域對焦和廣闊區域對焦	159
如何自動對焦人物、動物和眼部偵測	164
AF-S 和 AF-C 下可使用的對焦模式	168
什麼是 AF-C 下的動態區域.....	169
自動區域的追蹤對焦功能	173
我應該使用那一個對焦模式	175
內置 AF 輔助照明燈和低光源 AF.....	176

[新] AF-S/AF-C 新增廣闊區域 AF (C1/C2).....	178
[新] AF-C 下的 3D 追蹤.....	184
[新] <i>i</i> 菜單下的自動對焦選項	186
第九單元：善用 AF-ON 後鍵對焦.....	191
為什麼要使用 AF-ON 後鍵對焦	192
如何設定 AF-ON 後鍵對焦.....	195
AF-ON 配合 AF-C 使用.....	198
AF-ON 使用實例.....	199
第十單元：使用 Z 相機手動對焦 MF	202
如何設定成手動對焦 MF.....	203
令手動對焦更準確的方法	207
開啟峰值對焦功能	211
Z 相機的全時手動對焦功能.....	216
第十一單元：Z 相機的驅動模式	217
單張拍攝	218
各種連拍模式.....	220
自拍模式	224
第十二單元：Z 相機的測光模式	225
認識 Z 相機的各種測光模式.....	226
如何設定測光模式	228
重點測光使用技巧	231
如何不要讓 AE-L 按鈕同時鎖定曝光及對焦	233
第十三單元：使用主動式 D-Lighting 平衡環境光差	239
什麼是主動式 D-Lighting	240
如何設定主動式 D-Lighting	241

於 Z 相機直接進行主動式 D-Lighting 後製.....	245
第十四單元：Z 相機的 HDR 高動態範圍功能	249
什麼是 HDR 高動態範圍功能.....	250
如何調較 HDR 高動態範圍	251
HDR 高動態範圍曝光差異設定	253
HDR 高動態範圍平滑化設定.....	255
HDR 高動態範圍的儲存格式.....	257
第十五單元：更多 Z 相機解決光差的內置功能 - 包圍曝光	259
為什麼要使用包圍曝光.....	260
如何設定包圍曝光	261
包圍曝光拍攝實例	263
快速使用包圍曝光拍攝.....	266
第十六單元：Z 相機的白平衡設定.....	268
什麼是白平衡.....	269
如何設定 Z 相機的白平衡.....	270
快速設定白平衡及預覽效果	272
什麼是自動白平衡的 A0、A1 和 A2 設定	274
使用手動預設功能自訂白平衡.....	278
如何改變白平衡帶出氣氛	282
第十七單元：改變相片拍攝效果.....	284
重要的相片風格 Picture Control	285
Z 相機的相片濾鏡 Creative Picture Control.....	287
建議設定各種 Picture Control 的方法	288
建立自定義/載入第三方的相片風格.....	291
第十七單元：Z 相機閃光燈使用技巧	295

理想的閃光燈應用相片	296
使用閃光燈後的第一張相片	298
外置閃光燈設定(1) – 曝光補償	300
外置閃光燈的基本知識	303
Z 相機「慢速同步」應用技巧	304
使用閃光燈時的顏色問題及解決技巧	306
第十九單元：Z 相機「機械快門」和「電子快門」的分別	310
什麼是「機械快門」和「電子快門」？	311
何時使用「機械快門」和「電子快門」？	315
電子快門的限制	316
第二十單元：Z 相機的內置多重曝光應用技巧	317
如何開啓內置多重曝光功能	318
內置多重曝光功能的各種設定	320
實戰拍攝多重曝光相片	323
合成模式的分別	325
進階多重曝光應用	327
於 Z 相機後製多重曝光 – 影像重疊功能	329
第二十一單元：Z 相機的間隔定時拍攝應用技巧	333
為什麼要使用間隔定時拍攝？	334
內置間隔定時拍攝功能的基本設定	336
什麼是間隔優先	340
進階間隔定時拍攝設定	342
內置間隔定時拍攝的缺點和替代工具	345
間隔定時拍攝的功能變化	346
第二十二單元：如何使用 Z 相機內置縮時影片功能	348

設定縮時影片	349
曝光平滑化和其它設定	350
應否開啓每次拍攝前對焦功能	352
使用間隔定時拍攝更好	353
第二十三單元：即使微距也可輕易全部合焦 - Z 相機的內置疊焦 (Focus Stacking) 拍攝功能	354
為什麼需要 Focus Stacking 功能？	355
詳細設定 Z 相機的疊焦功能	358
觀看對焦距離的移動	363
完成拍攝後預覽及選取相片	365
使用 Photoshop 進行疊焦及儲存相片	369
第二十四單元：學習使用 Z 相機的寧靜攝影功能	377
如何開啓 Z 相機的寧靜攝影功能	378
開啓寧靜攝影後的特點	379
第二十五單元：令 Z 相機變成專屬你的魔法：自定機身按鈕	381
i 選單自定按鈕操作和例子	382
Fn1/Fn2 的自定功能設定	388
更多自定按鈕設定	390
建議自定的按鈕：OK 按鈕和指令轉盤	392
第二十六單元：令 Z 相機變成專屬你的魔法：自定拍攝模式	395
什麼是自定拍攝模式	396
自定拍攝模式的設定例子(1)-夜景拍攝	397
自定拍攝模式的設定例子(2)-小孩拍攝	402
第二十七單元：如何把你的 Z 相機連接到手機	412
連接步驟	413

[藍芽] 利用手機遙控 Z 相機拍攝	419
[藍芽] 利用手機遙控 Z 相機錄製影片	421
[藍芽] 觀看相機電量和剩餘可拍數量	423
[藍芽] 更多拍攝選項.....	424
[藍芽] 控制相機重播相片	426
[Wi-Fi] 更強的遙控攝影功能	428
[Wi-Fi] 遙距使用 M-Mode 手動模式拍攝相片	431
[Wi-Fi] 更強的遙距攝錄影片	436
如何下載 Z 相機內的相片到手機	437
使用 NIKON 雲端儲存功能.....	442
為相片加入拍攝時的 GPS 位置功能	443
[新增] 第二十八單元：人像攝影內置調整功能	446
柔化人像肌膚功能	447
人像印象平衡 (調整膚色)	450
.....	460
[新增] 第二十九單元：Z 相機的預先拍攝功能	460
如何開啓預先拍攝功能.....	461
了解釋放後單次拍攝設定	463
預先拍攝功能的限制.....	469
預先拍攝功能示範操作.....	473
[新增] 第三十單元：自動捕捉功能	480
設定相機使用自動捕捉功能	481
使用動作來自動捕捉.....	483
設定主體大小來自動拍攝	492
設定物件移動方向自動拍攝	494
透過偵測主體類型來自動拍攝.....	496

偵測主體類型的物件大小設定.....	498
使用距離來自動拍攝.....	500
設定會自動拍攝的目標區域	504
記錄自動拍攝的時間.....	506
自動捕捉拍攝實例	508
[新增] 第三十一單元：如何更新 Z 相機的韌體.....	512
更新機身、鏡頭和配件的韌體.....	513
使用手機 App 更新韌體.....	515
使用電腦和記憶卡更新韌體	519
線上線下攝影課程 9 折優惠碼	524
加入 Fotobeginner 攝影技巧電子報.....	525
更新歷史 Change Log	526



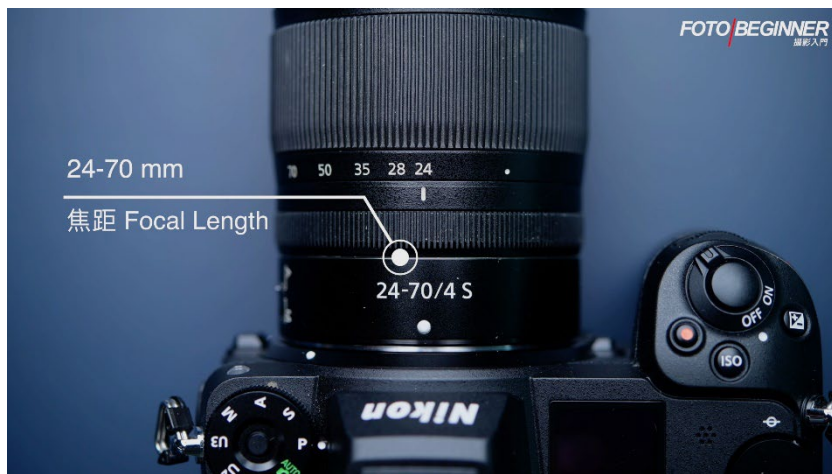
第二單元：破解 Nikkor Z 鏡頭密碼

當你開始使用 Nikon Z 系列相機時，選擇合適的鏡頭能有效提升相片質素。Nikon 原廠出品的 Nikkor Z 系列鏡頭專為無反相機設計，具備更大的卡口直徑和更短的法蘭距離，這讓光學表現更加卓越，提供更好的解析力與銳利度。無論你是拍攝風景、人像還是其他場景，了解各款 Nikkor Z 鏡頭的特性及應用，可以助你大大提升作品質素。在這一章，我們將深入探討如何解讀 Nikkor Z 鏡頭的命名，並選擇最適合的鏡頭。

焦距數值

大部分 Nikon 的原廠鏡頭也會在鏡頭上寫上鏡頭的焦距。

例如以下這支鏡頭的焦距便是 24-70mm。



而白色標記代表現在使用最廣角的一端，焦距是 24mm。



為什麼要熟習相機的選單

在上兩個章節，相信大家已經了解相機按鈕的功能、鏡頭規格以及轉接環按鈕的功能，在這節課程，我想教大家設定好你的相機。因為筆者常常在教攝影班 ([連結](#))，特別是到外景實習時，會發覺很多同學經常問我：

「為什麼拍出來的相片有偏色？」

「為什麼相片會過曝，或曝光不足？」

其實問題很多也源於一些相機設定的錯誤，有時候新手對於整部相機的設定未必會掌握得很好，很多時候也想嘗試不同的設定，甚至胡亂設定相機後但自己也未能察覺。

所以這一節我想教大家如何還原一些重要的設定，希望大家可以拿出相機，跟隨着我稍後教的內容並在相機設定好，讓你的相機隨時準備拍攝。



專業攝影師的設定：RAW 格式



對於很多攝影師來說，JPEG 其實是不能滿足他們的需要的，因此一般也會選擇拍攝 [RAW] 格式，RAW 這個格式是最原始的，相機會把所有接收到的資訊完整記錄在 RAW 的相片中，無論在畫質還是後期製作方面都是更理想的選擇，所以對於喜歡攝影和後製的同學一般也會選擇拍攝 RAW 的相片。



但是，對於新手來說，如果這一刻還未懂得如何後期製作 RAW 的相片，也可以同時選擇保存 [RAW] 及 [JPEG] 相片，這便可以擁有兩個格式的相片，但當然這個做法是最浪費空間的，記憶卡可拍攝的相片數量也會較少，所以這個是按個人要求而決定，而筆者的個人習慣是選擇只拍攝 RAW 的相片便足夠了。

RAW 檔案 (NEF)

- 是相機感光元件所得到最原始的影像訊號
- 最高質素格式
- 需要較多儲存空間

構圖必備網格線

Nikon Z 的 [用戶設定選單] 是關於一些相機微調的設定，讓我們先學習 [拍攝/顯示] 這選項。



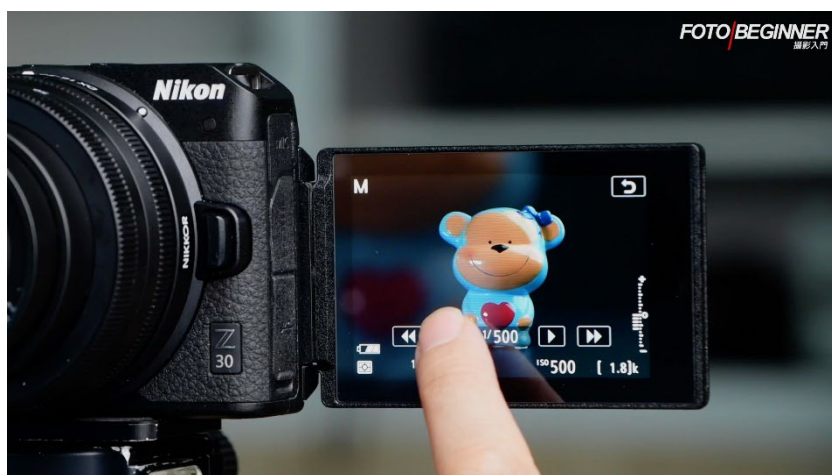
於這個選項下，你會看到它細分了很多不同的項目，例如：d1, d2, d3 等等。我們現在需要開啓的是 d10 [構圖網格顯示]。



為什麼把螢幕反出來後不能使用機身按鈕？



當進入拍攝畫面時，我們可以輕易地使用機身轉盤來改變不同的光圈、快門、感光度的組合，也可以按下 *i* 快速選單來調整常用設定。但當把螢幕反出來後，你會發現所有按鈕也不能運作，只能在觸控屏中調整簡單的設定。



使用手動模式 (一)：設定起始光圈、快門和感光度

把相機設定到手動曝光 (M-mode) 後的第一步，便是決定 [光圈]。

這次示範拍攝筆者希望拍出迷人的「淺景深」效果，所以要調整至 F/2.8 大光圈。



第二步要選擇想用的 [感光度]。現時相機使用最低的 ISO100。



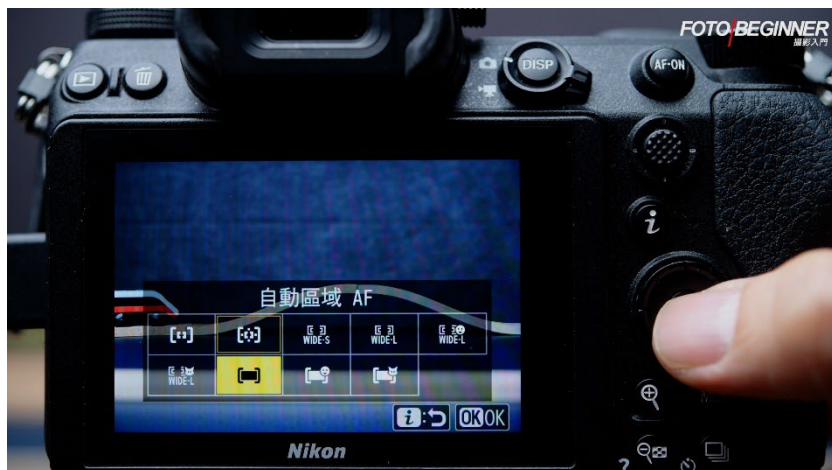
餘下步驟便是調整快門速度。在全手動模式中，我們可以通過轉動後方這個轉盤來調整快門速度。



轉動後方轉盤來調整快門速度。

設定好光圈、快門速度和 ISO 後，先觀察 [測光錶] 的顯示，由於測光錶告訴我們曝光不足，所以可以先把快門速度調慢，令更加多的光線可以進入相機。

自動區域的追蹤對焦功能



最大的 [自動區域] 多了一個「追蹤」功能，按下相機 [OK] 按鈕，便可以透過移動對焦框指示相機追蹤那件物件，再按一下 OK 作確定，對焦框便由白色變成黃色。



你會看到當我半按快門時，縱使我沒有移動相機，相機也可以在畫面中追蹤物件的移動，這便是跟動態及廣闊最大的分別。





第九單元：善用 AF-ON 後鍵對焦

後鍵對焦（AF-ON）是一項能大幅提升拍攝效率的進階技巧，特別適合需要快速切換對焦控制的拍攝情況。透過使用相機的 AF-ON 按鈕進行對焦，你可以把對焦和快門釋放分開控制，避免因按下快門時對焦重置而錯過關鍵的拍攝瞬間。這種操作方式特別適合運動攝影、人像拍攝或需要持續追蹤主體的場景。本章將詳細說明如何啟用 AF-ON 後鍵對焦，並介紹不同場景下的實用應用技巧，讓你在掌控焦點時更精確自如，提高拍攝效率與成功率。

為什麼要使用 AF-ON 後鍵對焦

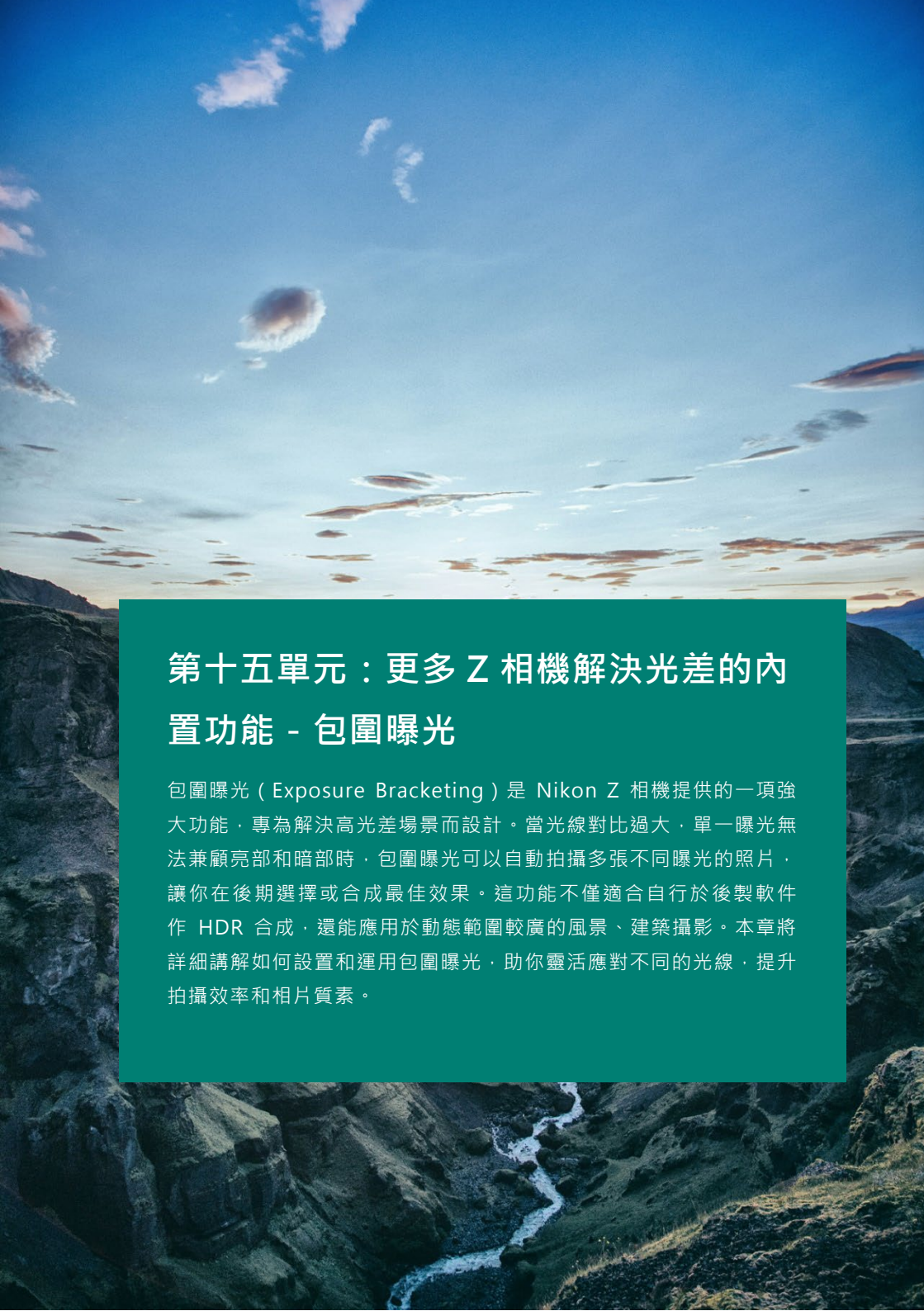


如果你細心留意，Nikon Z 相機的後方有一個按鈕稱為 [AF-ON]，有些人也會稱其為「後鍵對焦按鈕」，意思是當我們拍攝時，除了可以半按快門鍵進行對焦外，我們也可選擇按 [AF-ON] 鍵進行對焦。

你可能會有疑問，既然半按快門也可以，為何還要使用 AF-ON 鍵呢？不是多此一舉嗎？

但其實當習慣使用這按鈕後，你會發覺它是十分方便的。舉一個例子作示範你便會明白。

我現在使用 AF-S 單次自動對焦，如果用之前教大家的方法來對焦，當選擇好對焦點之後，便可以半按快門進行對焦。對焦成功後你會看到對焦點由紅色變為綠色，代表已鎖定對焦。



第十五單元：更多 Z 相機解決光差的內置功能 - 包圍曝光

包圍曝光 (Exposure Bracketing) 是 Nikon Z 相機提供的一項強大功能，專為解決高光差場景而設計。當光線對比過大，單一曝光無法兼顧亮部和暗部時，包圍曝光可以自動拍攝多張不同曝光的照片，讓你在後期選擇或合成最佳效果。這功能不僅適合自行於後製軟件作 HDR 合成，還能應用於動態範圍較廣的風景、建築攝影。本章將詳細講解如何設置和運用包圍曝光，助你靈活應對不同的光線，提升拍攝效率和相片質素。

為什麼要使用包圍曝光

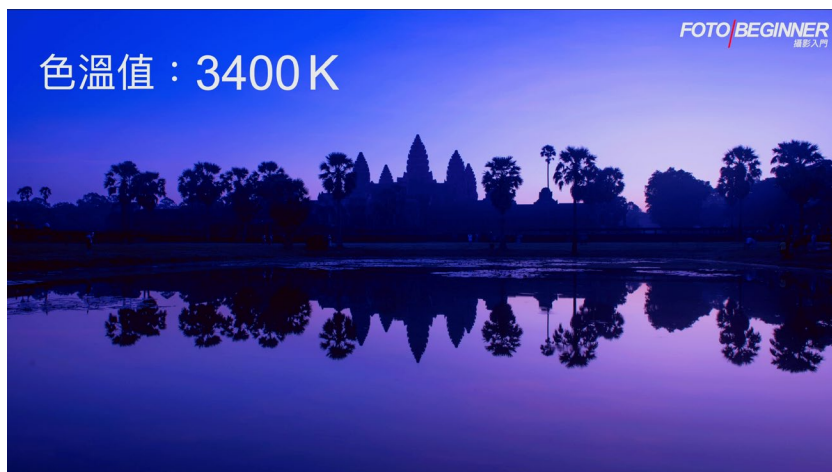
上一章分享了使用相機內置的 HDR 功能解決光差，但可能你會認為 HDR 功能也只是拍攝兩張不同光暗的相片，未必會滿足到實際需求。

其實你可以自行拍攝多張不同程度曝光的相片，然後在後製軟件例如 Photoshop 中進行 HDR 相片合成，出來的效果會比相機內置的更好。

如要拍攝多張不同光暗的相片，最簡單的方法便是使用 Nikon Z 相機內置的 [包圍曝光] 功能了。



如何改變白平衡帶出氣氛



有時我們會刻意製造「相片偏色」的效果，例如讓風景相片偏向「冷色調」或「暖色調」。

要在 Nikon Z 營造相關效果十分簡單。進入 [白平衡] 設定後，改為 [K 選擇色溫] 模式。



畫面中看到現時選擇的是 [5000K]，你可以通過轉動相機前方的轉盤改變不同的色溫數值，同時你也可以即時在畫面中預覽效果，所以色溫數值可按個人喜好選擇。



白平衡數值可以按個人喜好和相片感覺來調整。

理想的閃光燈應用相片

現在教你如何拍攝以下這一張主角及背景同樣清晰的夜景相片吧！



以下是拍攝這張相片的「光圈、快門、感光度」組合，跟平常拍攝夜景是差不多的，但是這次我選擇了一個比較大的光圈，因為我希望背景能夠呈現漂亮的散景。



使用閃光燈後的第一張相片

示範的這部 Z6 II 相機本身沒有內置閃光燈，所以我們便要在機頂熱靴位置安裝外置閃光燈。



當開啟閃光燈後直接嘗試使用預設的設定進行拍攝，下圖便是使用預設閃光燈設定的拍攝效果：