

# 護聲小錦囊

作者：台山商會學校駐校言語治療師



## 發聲原理3部曲：

1. 在喉部位置，有一對聲帶(即「喉核」位置)幫助發聲
2. 發聲時，聲帶合上，肺部呼出的空氣衝擊喉部的聲帶引發震動而產生聲波
3. 聲波通過咽腔、口腔、鼻腔產生共鳴

## 聲線問題的3大特徵：

1

### 聲量方面

聲量過大、過少或控制困難

2

### 聲線質素方面

聲線沙啞、失聲、聲帶疲倦(不夠氣)、長期喉嚨痛、失聲、喉痛

3

### 聲調方面

聲調過尖、過沈、聲調狹窄、走音



#### 聲線問題成因一

錯誤的用聲習慣：例如大聲說話、運用不適合的聲調、語速過快、聲帶欠缺休息等



#### 聲線問題成因二

不良的生活習慣：例如作息欠定時、進食刺激食物、煙酒(包括二手煙)、污染的環境、長期緊張等



#### 聲線問題成因三

醫學原因：例如服食某些藥物、胃酸倒流、聲帶癱瘓、心理障礙、聲帶結節、瘰肉等

## “預防勝於治療：保護聲線最重要是養成良好的用聲和生活習慣”

### 護聲錦囊

#### 1. 用聲習慣方面

- 留意說話時，避免過分提高聲量（例如領袖生當值或在操場小息時就要多留意）
- 減慢說話速度，適當時停頓，有助說話時的呼吸協調
- 減少大叫大嚷或在情緒激動時大呼小叫



#### 2. 生活習慣方面

- 定時（尤其是長期用聲前後）補給充足水分；一般來說如果身體水分充足，排出的尿液應該是清的
- 避免清喉嚨的習慣（可喝水代替清喉嚨）
- 睡眠充足
- 健康飲食：減少進食辛辣煎炸等刺激食物
- 保持環境清新：減少到環境污染、乾燥的地方（可用加濕器）和避免煙酒（包括二手煙）

#### 3. 及早求醫

- 倘若長期（多於2星期）有聲線的問題，可向醫生求助或安排轉介至駐校言語治療師
- 治療師除了協助學生改善用聲習慣，也會指導發聲的技巧，包括：放鬆喉頭練習、發聲與呼吸的協調技巧和聲音投射技巧等

### 言語治療服務簡介

校本言語治療師主要協助有理解、表達、社交語用、發音、聲線和語暢問題的學生克服溝通障礙。除了評估和治療外，言語治療師亦會透過一系列的活動，例如朋輩導師計劃、家長訓練、老師面談等，為學校提供全面的支援。