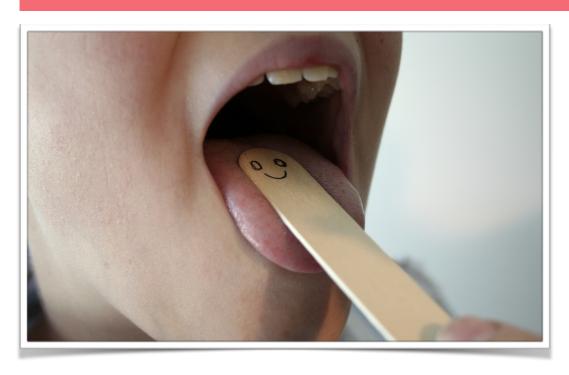
校本言語治療服務:家長專欄

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:



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



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、瘜 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<mark>理解、表達、社交語用、發音、聲線</mark>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,爲學校提供全面的支援。