

台山商會學校

2023-2024 年度 校本言語治療服務

家長通訊

如何保護聲線

「老師，早晨！」我們每天生活都經常以口語為溝通媒介。不論是小息時和同學說話，或是上課時回答老師問題，都需要用上聲音去表達。除此之外，聲線更會影響別人對自己的印象。因此，擁有良好的聲線對學童的社交和學業發展都十分重要。

言語治療師 周映彤姑娘



發聲原理

聲音從何而來？原來我們呼出的空氣會作為推動力，經過聲帶，令聲帶產生振動，發出聲音。之後，聲音會經過口腔的構音器官（如：舌頭、牙齒和嘴唇），從而變成說話的語音。



何謂有問題的聲線？



良好的聲音是清晰悅耳的。相反，有問題的聲線則可能出現以下情況：

- ☺ 聲線較沙啞、粗糙
- ☺ 聲線混有雜聲和氣息聲
- ☺ 說話容易走音、失聲
- ☺ 說話後，容易覺得喉嚨疼痛或乾涸

導致聲沙的原因



許多人都試過聲沙，除了因傷風感冒、慢性聲帶發炎或上呼吸道感染等因素外，導致學童聲沙主要的原因是：

1. 濫用聲線：

學童過度用聲，如大聲哭泣或叫喊、長時間說話或向遠處的人大喊等行為都會傷害聲帶。

2. 用聲不當：

學童錯用聲線，如說話速度太快或太用力，說話音調過高或過低等，都會使喉部和聲帶容易疲勞，加速沙聲的情況。

3. 說話姿勢不正確：

學童側著頭部或彎腰說話，或說話時不自覺地拉緊頸部肌肉，都會導致喉部肌肉緊張，或會影響發聲。

4. 呼吸不協調：

學童說話與呼吸不協調時，都會加重聲帶的負擔。

5. 其他：

有些學童在青春期時，由於荷爾蒙及生理的變化，亦會有機會出現沙聲的情況。



如何保護聲線

說話習慣上：

- ☺ 避免在嘈雜環境中大聲說話，如有需要，可使用擴音器具以減少聲帶過勞。
- ☺ 避免不必要的叫喊、大喊、大笑、喝采和扮怪聲。
- ☺ 避免長時間說話或講電話，讓聲帶有足夠的休息。
- ☺ 說話時要有節奏，不緩不疾，要有適當的停頓。
- ☺ 說話時運用適當的音量與音調，避免使聲帶受到過度的壓力。

生活習慣上：



- ☺ 聲沙時，盡量少說話或唱歌，讓聲帶休息。
- ☺ 保持情緒穩定，避免因過度興奮及激動而令聲帶過勞。
- ☺ 在可能的情況下，避免清喉嚨、大聲咳嗽、尖叫等，以免聲帶受損。
- ☺ 當感冒時，要特別注意用聲情況，避免大聲或用力說話。
- ☺ 定時喝水，以補充聲帶因長期使用而失去的水份。



☺ 少吃刺激性食品及少喝含咖啡因的飲品。

持續錯用、濫用聲線或會導致沙聲、聲帶受損、甚至生結節、瘰肉。希望大家能養成良好的用聲習慣，成為健康之「聲」。



如果家長發現子女有以上情況或者有任何相關疑問，請聯絡岑海恩主任、張顯瑩老師或郭詠欣老師轉介予言語治療師跟進。



聲線一百分

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_ehs/health_ehs_ar.html



聲線使用指引

https://hub.hku.hk/bitstream/10722/212442/2/Content_Traditional%20Chinese%20Version.pdf



HKAST 香港言語治療師協會 YouTube 頻道

<https://www.youtube.com/user/hkasts/playlists>



台山商會學校 言語治療服務

<https://www.ts.edu.hk/CustomPage/paragraphGroup.aspx?ct=customPage&webPageId=17&pageId=95&nnid=143>