

馬頭涌官立小學
停課期間家居言語訓練
聲線護理技巧
徐 sir 言語治療師

1. 自我聲線評估

你覺得自己說話的聲線和語速：



2. 發聲原理

- 由肺部呼出空氣→ 引發聲帶振動→ 聲音在口腔及鼻腔共鳴發聲

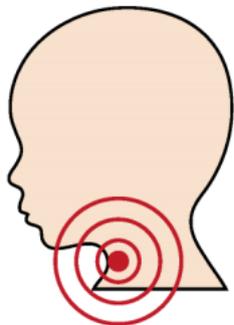


*圖片取自《兒童用聲訓練手冊》醫院管理局言語治療組

3. 導致聲沙的原因

良好的聲線是清晰的，而沙啞的聲線則較低沉、粗糙和混有雜聲或氣息聲。

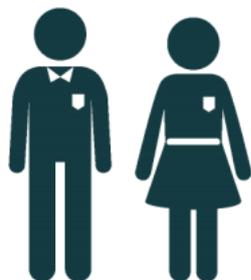
- 濫用聲線：過度用聲，如大聲叫喊、大聲哭泣或長時間說話等都會傷害聲帶。



- 用聲不當：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，加劇聲沙的情況。
- 說話姿勢不正確：側著頭部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而使聲帶受損。

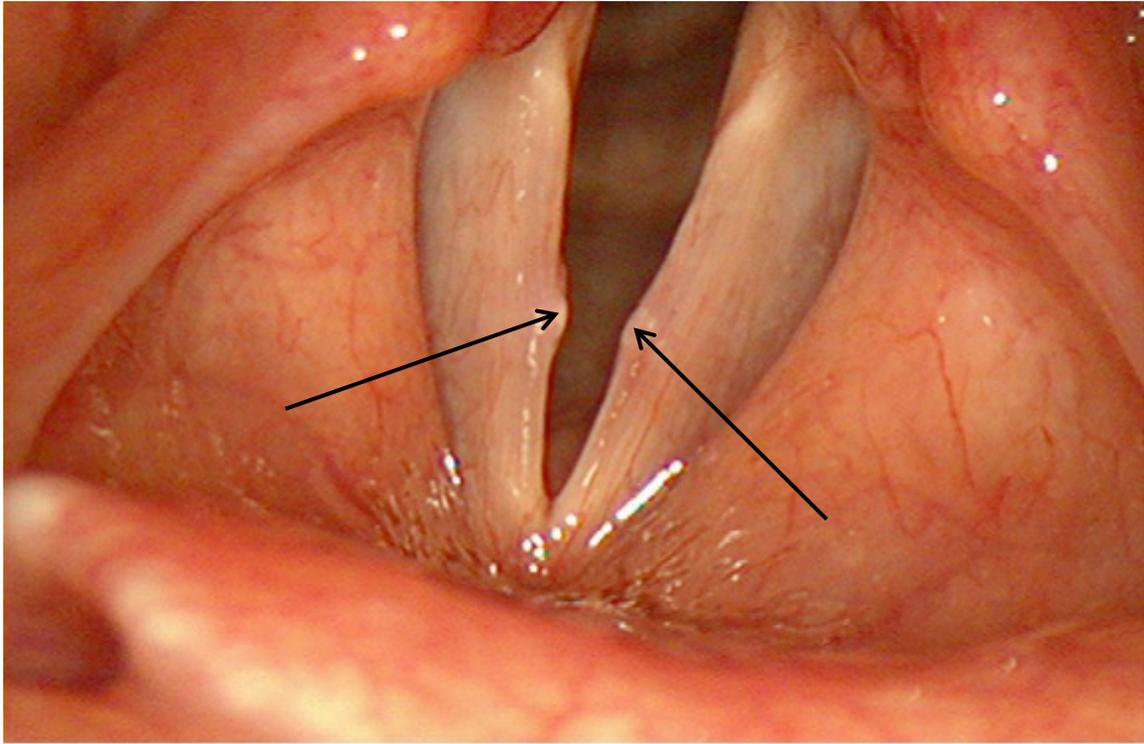


- 呼吸不協調：說話與呼吸不協調時，會加重聲帶的負擔。
- 其他：有些孩子在青春期時，由於荷爾蒙及生理的變化，亦會有機會出現聲音開始變得低沉成沙啞的情況。



4. 聲帶結節

如果聲線長期沙啞並混有雜聲或氣息聲，可能是有聲帶結節。



圖片來源：<https://www.pinterest.com/pin/48273027230303775/>

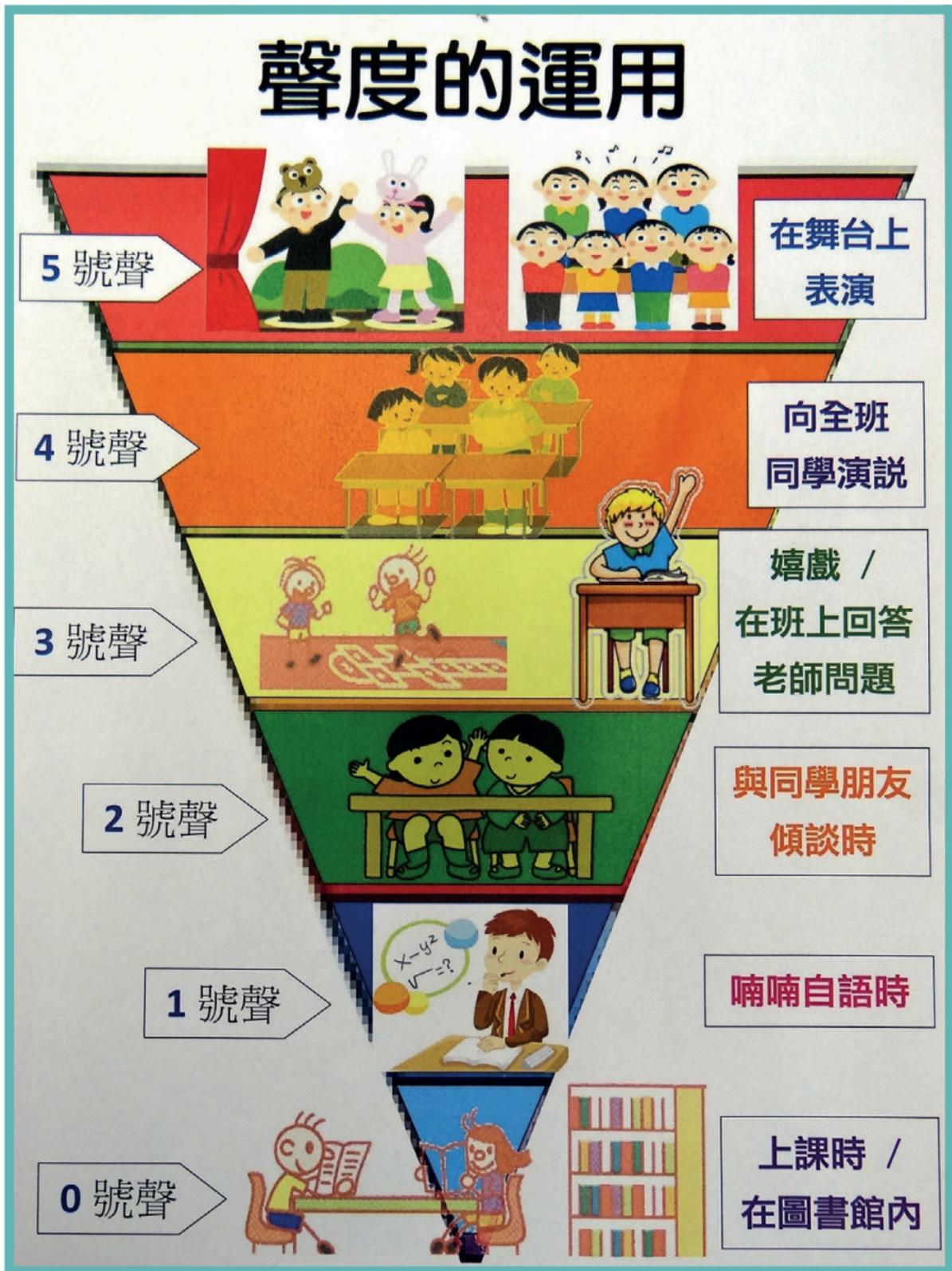
5. 如何保護聲線

	應該做	不應做
說話方面	<ol style="list-style-type: none"> 1. 放慢說話速度 2. 說話時，句與句間作適當的停頓 3. 說話時，面部頸部及膊頭保持放鬆 4. 應以適合自己的聲調及音量說話 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說話急促 2. 長時間不停說話或唱歌 3. 在嘈雜環境下大聲說話 (如: 茶樓，遊戲機中心等) 4. 用不合適的音量說話或唱歌 (如: 太大，太細聲，太高，太低音) 5. 激動地大力說話，大笑或大哭 6. 以氣音不出聲說話
生活習慣	<ol style="list-style-type: none"> 1. 多飲水 2. 多放鬆自我 3. 有充足睡眠，多休息 4. 保持周遭有適當的濕度 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 習慣性清喉嚨 2. 吸煙，飲酒 3. 長期處於空氣惡劣的環境中 (如: 多煙癮，太乾燥的地方) 4. 常飲用刺激性飲料 (如: 咖啡，濃茶) 5. 常食用刺激性食物 (如: 煎炸，太乾，太甜或太辣的食物) 6. 未經醫生指導下胡亂服藥 (如: 避孕藥，興奮劑) 7. 在傷風，喉嚨發炎的時候長時間說話 8. 在寒冷及乾燥天氣仍用口呼吸 9. 身體用力時(如:搬運物件時)大聲呼喊



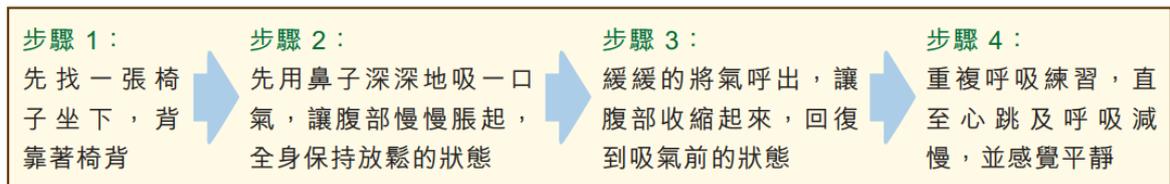
聲線練習

1. 聲量控制

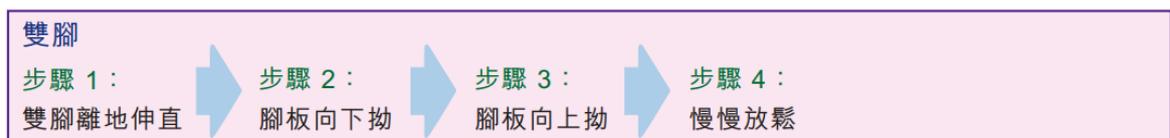
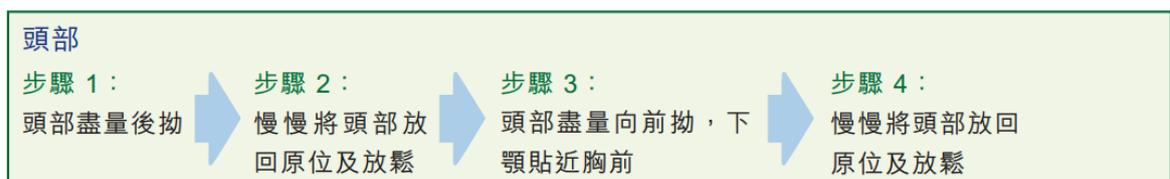


2. 肌肉鬆弛練習

(一) 腹式呼吸



(二) 肌肉鬆弛練習



參考資料

1. 香港心理學會臨床心理學組。(2002)。《身心鬆弛練習新編》。香港基督教服務處。
2. 《基本的鬆弛法》。香港科技大學學生事務處。
擷取自：<https://w3.ab.ust.hk/sccs/upload/RELAX-ChinInstruction.pdf>
3. 《漸進式肌肉鬆弛練習》。衛生處。
擷取自：http://www.info.gov.hk/elderly/publications/pamphlets/relaxing_exercises.pdf

https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/edu-system/special/resources/adhd/COPES%20Manual/4.9_91.pdf

*呼吸時身體應只有腹部內外移動（腹式呼吸），膊頭切勿上下移動（像喘氣時般），胸口也不應內外移動。

3. 哼唱練習

目的：利用口腔及鼻腔和鳴音發聲有效地提高聲量

方法：

1. 先說出/m/音（「唔」）。
2. 手可輕放在面頰位置，感受面頰在發聲的輕鬆震動。
3. 以/m/音哼唱不同音調(由低至高) 找出自己最輕鬆哼唱的音調，重覆以此音調哼出/m/ 5 次。
4. 掌握這技巧後，可配以字詞練習，每個重覆 5 次。例如：/m..... 媽/, /m..... 媽媽/, /m..... 媽媽煲湯/。

練習字詞

媽	媽媽	媽媽煲湯	媽媽煲湯俾妹妹飲
麵	麵包	麵包十個	麵包十個需要四十元
貓	貓仔	貓仔狗仔	貓仔狗仔全都很可愛
燜	燜肉	燜牛腩煲	燜牛腩煲是中國名菜之一
門	門窗	門窗鎖好	門窗要鎖好防止賊入門
買	買餸	買餸返屋企	買餸飯屋企然後煮飯
米	米粉	米粉好食	米粉好食所以要多一碗
美	美麗	美麗有可愛	美麗有可愛的妹妹
蜜	蜜糖	蜜糖很甜	蜜糖又甜又潤喉，十分滋味
螞	螞蟻	螞蟻很勤力	螞蟻很勤力，常常搬運食物
玫	玫瑰	玫瑰是紅色	玫瑰是紅色，又十分香

4. 打呵欠+嘆氣練習

目的：以打呵欠後嘆氣的動作說話減少對聲帶的損害。

方法：

1. 模仿打呵欠的動作，可把舌根往後伸並吸氣以引發真的呵欠。
2. 用力吸氣後，慢慢的把氣呼出，並發出「鞋」的聲音。(類似嘆氣，注意不可把氣用力噴出)
3. 掌握到步驟一和二後，可慢慢的把氣呼出，並發出「哈」的聲音。
4. 現在可分別說「呵」、「嘻」、「hair” 和 “who”，每個字練習 5 次。

**注意：練習時應盡量使用腹式呼吸

練習字詞

蝦	蝦餃	蝦餃燒賣	蝦餃燒賣是酒樓的代表食物
河	河流	河流森林	河流通常位於森林裡面
好	好食	好食的點心	好食的點心有叉燒包和燒賣
熊	熊貓	熊貓公園	熊貓是四川有名的動物
喊	喊包	喊包經常哭	喊包經常哭很討厭
合	合作	合作做事	合作做事就能取得成功
喝	喝水	喝水食飯	喝水是每天都要做的事
哈	哈利	哈利波特	哈利波特非常刺激好看
紅	紅色	紅色玫瑰	紅色玫瑰又漂亮又浪漫
行	行星	行星很多	行星很多，例如水星和火星