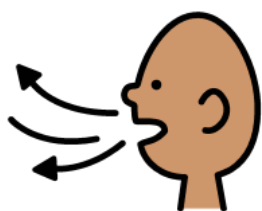


言語治療通訊 (聲線知多少)

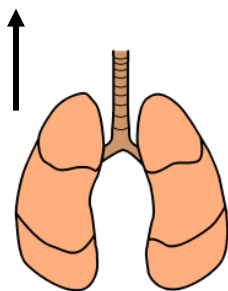
由於天氣逐漸變暖，隨着排汗增加會令身體的水份流失。加上戶外活動可能增加了，同學玩得興奮時都有機會大叫大笑。喉嚨乾涸加上大叫、大笑或長時間說話都有機會會造成聲沙。

發聲知多少？

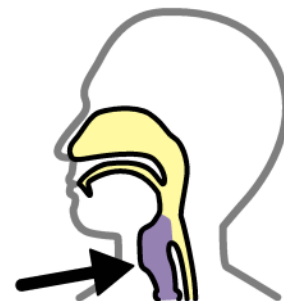
我們是如何發聲音的？



當呼氣的時候
震動而發出聲音



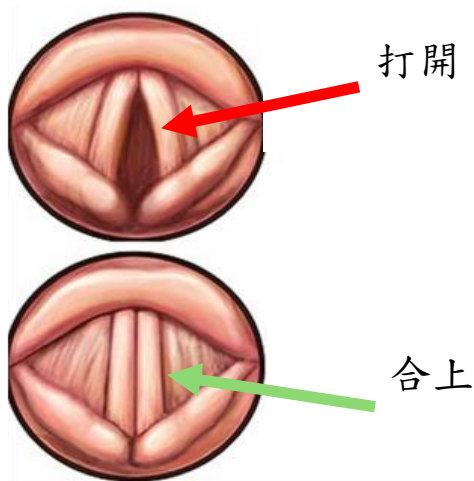
空氣從肺部呼出



空氣會令聲帶

甚麼是聲帶？

喉部是一個由軟骨和肌肉組成的發聲箱，裏面有兩條主要由肌肉和黏膜組成的聲帶，平附在左右兩邊。



當我們呼吸(不用發聲)的時候，聲帶會分開，讓出一條通道作呼吸之用。

當我們發聲(例如：說話、唱歌、大叫、大哭等等)時，聲帶向內關閉，空氣從中走過，震動聲帶，而發出聲音。



1. 傷害聲帶的行為

如：大聲說話、尖叫、大笑、不停說話等習慣

2. 不正確的發聲方法

如：說話的速度太快、音調太高或太低、呼吸與聲帶的振動不協調

3. 喉嚨或聲帶病變

如：炎症、聲帶變厚、癰肉等

4. 心理因素

情緒緊張 / 壓力過多



1. 失聲

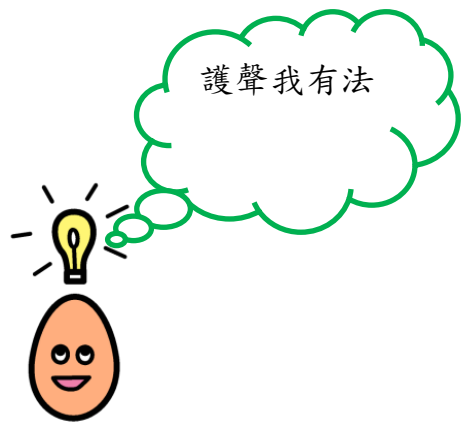
2. 聲音沙啞/粗糙/ 繃緊

3. 說話時走音

4. 說話有氣聲/感到不夠氣

5. 音調過高/過低

6. 控制聲量/音調有困難



1. 盡量減少大聲說話、尖叫、大笑、不停說話等損害聲帶的行為
2. 吸收充足的水份 (減低聲帶在發聲時所承受較的壓力) (減少飲茶或咖啡 – 有利尿的成份)
3. 說話時放鬆頸膊的肌肉
4. 用合適的音調說話 (發聲要感到容易及自然)
5. 用合適的語速說話 (避免過快，要有適當的停頓讓聲帶休息)
6. 避免在嘈吵環境下說話 (因為要大聲對方才聽到)
7. 減少進食刺激性及肥膩食物 (如辛辣、煎炸等)
8. 學懂控制情緒 (大吵大鬧容易傷害聲帶)

李姑娘

駐校言語治療師