

聲線護理知多點

發聲的身理及生理根據:

- 兩條如橡皮圈的聲帶
 - 呼氣時打開
 - 說話時合上
 - 當聲帶合上而空氣在中間經過時，聲帶會產生震動 ⇒ 說話聲
- 聲帶不正常的生長
 - 會引致不規則的震動或
 - 聲帶不能完全合上
 - ⇒ 沙啞的聲音

*** 不正確使用聲線是引致聲帶不正常生長的其中一個常見原因!***

(Yiu & Ma, 2001)

給家長的小提示：

- 受著後天影響，有機會損害了聲帶，影響聲線發展
- 多注意日常的聲線護理:
- 平衡聲線休息時間、作息定時、放鬆心情、輕鬆坐姿、多喝水、不煎炸不濃味、...
- 留意呼吸協調及說話速度
- 放鬆心情
- 輕鬆的坐姿
- 留意說話速度及口肌活動範圍
- 多停頓、多回氣
- 少許身體動作 (避免過份低頭盯著書本)

理想的聲線:

- 聲線穩定
- 一句中，最頭及最尾一個字的音質需一樣
- 沒走音、沒斷音
- 喉嚨沒有不適及勞累的感覺