

發聲機能及聲線護理

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)

聲線護理:

	不要	原因	提議
□	1. 長時間不停地用聲 (唱歌或說話)	<ul style="list-style-type: none">• 當我們唱歌或說話時，聲帶會振動並互相磨擦。• 長時間的磨擦會對聲帶造成損害。	<ul style="list-style-type: none">• 句子與句子之間略作停頓。• 唱歌或說話時，每隔幾分鐘停下來休息。
□	2. 說話急速	<ul style="list-style-type: none">• 當我們說話急速時，用來發聲的肌肉便需要很多的郁動，增加肌肉的張力。• 同時，當我們說得太快時，可能會忘記用呼吸來幫助發聲。	<ul style="list-style-type: none">• 減慢說話的速度，在句與句之間加插多些停頓。停頓時，保持正常的呼吸。
□	3. 在嘈吵環境下大聲說話 (如在茶樓、卡拉OK、遊戲機中心、的士高、打麻雀或街市)	<ul style="list-style-type: none">• 在嘈吵的環境，我們需要大聲說話來使別人聽見。• 除非我們懂得如何更有效地運氣，否則當大聲說話時，可能會拉緊嗓子。	<ul style="list-style-type: none">• 避免在嘈吵的環境下說話。• 說話時靠近聽者。• 慢慢地說話。• 用手勢輔助表遠意思。• 叫其他人幫你傳口訊。• 用紙和筆。
□	4. 用不適當的音調 (太高/太低音)唱歌或說話)	<ul style="list-style-type: none">• 不適當的音調會引致喉部肌肉有過多的張力。	<ul style="list-style-type: none">• 你的言語治療師會幫助你找出最合適的音調。
□	5. 用不適當的音量 (太大聲)唱歌或說話)	<ul style="list-style-type: none">• 當我們大聲說話，會增加空氣的流量，使聲帶的磨擦力加劇。	<ul style="list-style-type: none">• 輕聲及柔聲地說話。• 靠近聽者。• 用手勢輔助訊息的傳遞。
□	6. 清喉嚨	<ul style="list-style-type: none">• 當我們清喉嚨時，聲帶會互相	<ul style="list-style-type: none">• 只吞嚥，像吞口水一般。

	<p>磨擦，用一股氣把痰清除。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 如果聲帶互相磨擦得太劇烈，會引致損害。 	<ul style="list-style-type: none"> • 多飲水，這可除去痕癢的感覺或清除在喉嚨的痰。
□ 7. 大力咳嗽	<ul style="list-style-type: none"> • 當我們咳嗽時，聲帶會互相磨擦，這種力可能會傷害聲帶。 • 當肌肉收縮時，身體的張力也會隨之增加。 	<ul style="list-style-type: none"> • 嘗試輕聲地咳。 • 飲水，這會除去痕癢的感覺或清除在喉嚨的痰。
□ 8. 放縱地大笑或大哭	<ul style="list-style-type: none"> • 這些情緒會增加肌肉的張力，特別是頸部和喉部附近的肌肉。 • 長時間的大笑或大哭，加上聲帶的互相磨擦，會對聲帶造成損害。 	<ul style="list-style-type: none"> • 不要大笑或哭得太久。 • 用身體語言來表達感情，如拍手。
□ 9. 吸煙	<ul style="list-style-type: none"> • 香煙含有害的化學物。 • 煙會通過嗓子進入肺部，與聲帶有直接的接觸。 • 化學物會進入我們的血管，影響身體正常的功能，如內分泌系統。 	<ul style="list-style-type: none"> • 請即戒煙。
□ 10. 飲大量刺激性飲品 (如：、咖啡和濃茶)	<ul style="list-style-type: none"> • 酒精和咖啡因會引致組織腫脹，因而影響聲帶活動。 	<ul style="list-style-type: none"> • 避免大量的喝。 • 飲水或鮮果汁代替。
□ 11. 吃大量刺激性食物 (如：辣、油膩、煎炸或朱古力等)	<p>12. 這些食物內的物質會引致喉部組織產生變化。</p> <p>13. 同時，這些食物刺激喉嚨分泌，使我們常要清喉嚨。</p>	<p>14. 避免吃這些食物。</p> <p>15. 如果你不能避免吃這些食物，嘗試只吃少量並飲大量的水。</p>

(Yiu & Ma, 2001)

	要	原因	方法
□	1. 放慢說話速度並多作停頓	<ul style="list-style-type: none"> 急速地說話會形成緊張張力。 當我們停頓時，會傾向說得慢些。 停頓讓我們肺部可吸取多些空氣，充足的呼吸可幫助發聲。 	<ul style="list-style-type: none"> 在每句句後停頓三秒。 練習放慢說話，並利用錄音機收錄和收聽自己的練習。 自我監察，或找朋友監察。
□	2. 讓聲線得到適當的休息	<ul style="list-style-type: none"> 「聲線休息」並不等如「不說話」，它是指正當地使用聲線，如：用合適的音量說話，避免過度勞損聲帶。 	<ul style="list-style-type: none"> 說話幾分鐘後需稍作整停，使聲線得到休息。
□	3. 以適合自己的音調說話	<ul style="list-style-type: none"> 用合適的音調說話所需費的力最少，因此毋需用太大的張力。 	<ul style="list-style-type: none"> 在言語治療師的幫助下，找出最適合你的音調。
□	4. 多飲水	<ul style="list-style-type: none"> 水對身體非常重要。 	<ul style="list-style-type: none"> 每天飲大約六杯水或飲至小便沒有顏色。
□	5. 避免長時間逗留在太乾燥的地方 (如：冬天開了暖爐的地方/夏天開了冷氣的地方/在猛烈的陽光下)	<ul style="list-style-type: none"> 吸入乾燥的空氣會令口腔、喉嚨、聲帶和氣管變得乾燥。 於乾燥的情況，身體組織容易受破壞。 	<ul style="list-style-type: none"> 擺一杯水在啟動了的暖爐或冷氣旁邊。 用濕氣機。 多飲水。
□	6. 多休息	<ul style="list-style-type: none"> 讓肌肉得到鬆弛。 	<ul style="list-style-type: none"> 有充足的睡眠 避免太長時間工作。
□	7. 多放鬆	<ul style="list-style-type: none"> 頸部或身體肌肉太緊會影響聲線的控制和質素。 	<ul style="list-style-type: none"> 做一些鬆弛練習。
□	8. 享受愉快生活方式	<ul style="list-style-type: none"> 愉快的生活方式能使我們健康並能除去過多的緊張。 	<ul style="list-style-type: none"> 參加興趣小組，如：行山、遊水及打網球等。 培養健康消遣，如：閱讀、聽音樂。 規律的睡眠、工作和進食時間。
□	9. 用理性的態度面對問題或困難	<ul style="list-style-type: none"> 情緒可能會增加身體的張力，影響新陳代謝系統。 	<ul style="list-style-type: none"> 與家人或朋友分享你的困難。 尋求專業的意見和協助。

(Yiu & Ma, 2001)