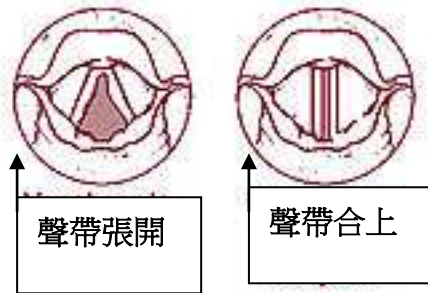


護聲秘笈

發聲的原理

人類在喉部位置有一對聲帶(即「喉核」位置)用作幫助發聲。發聲時，聲帶合上，肺部呼出的空氣衝擊喉部的聲帶引發震動而產生聲波。聲波通過咽腔、口腔、鼻腔產生共鳴。再配合唇、舌和軟顎的不同動作而變成字音。



聲線問題的特徵

- 聲音沙啞
- 走音
- 聲調過尖或過沉
- 失聲
- 說話感到「不夠氣」
- 說話時感到容易疲倦

若長期用聲不當，聲帶可能產生病變，例如「結節」或「息肉」等。

聲線問題的成因

聲線問題可以由生理原因或錯誤的用聲或生活習慣引起。

生理原因方面：

- 服用某些藥物
- 神經/腦部受損
- 胃酸倒流

不良的用聲習慣：

- 說話速度急速
- 說話太多欠缺停頓
- 呼吸與發聲不協調
- 聲量太大

不良的生活習慣：

- 吸煙飲酒及缺水
- 不自然地運用聲調（聲調過高或過低）

- 說話姿勢不正當以致喉頭肌肉崩緊等

保護聲線的方法

生活習慣方面：

- 睡眠充足。
- 健康飲食：減少進食辛辣煎炸食物。
- 環境清新：減少到空氣污染或乾燥的地方。

用聲習慣方面：

- 留意說話時，避免過分調高聲量（尤其是領袖生當值或在操場小息時就要多留意）。
- 減慢說話速度（尤其是急性子的同學），有助說話時的呼吸協調。
- 避免在用盡肺內的氣時仍繼續發聲或說法，應在差不多用盡氣時作停頓，待換氣過後才發聲。

長期有聲線的問題怎樣辦？

若你長期有聲線的問題，可接受轉介至耳鼻喉科醫生或言語治療師。

治療師除了協助你改善用聲習慣，也會指導你發聲的技巧，策略包括：

- 發聲與呼吸的協調技巧
- 聲音投射技巧等