

自我小測試

懷疑聲線有問題求醫，耳鼻喉專科醫生評估時有機會用內窺鏡、先進的閃頻喉鏡或其他儀器作深入檢查，檢視聲帶情況及找出問題成因，同時排除患上其他耳鼻喉疾病的可能性。

徐敏儀教大家兩個簡單的自我檢查，「第一個是深呼吸，發出『呀～』的長音，能持續十秒以上就正常，一般懂得運用合適聲線、正確運用聲帶人士，就能做得到。」

「第二個方法是測試是否夠氣，我們先深呼吸，然後發出像蟬叫的『sss～』，能持續十秒以上就屬正常，即夠氣。」

不過徐強調，上述只是簡單測試，如有問題應見言語治療師進行評估，詳細分析聲線問題，包括利用儀器量度聲線中的數據，得出圖表，經電腦分析，評估與正常聲線是否有差距。

護聲 9 招

讓聲帶和聲線休息

- 減慢說話速度
- 說話時有適當停頓
- 用合適音量和音調說話
- 放鬆
- 充足休息及睡眠
- 多吃水分多的水果
- 多飲水
- 如有需要，可吸蒸氣

高危人士要小心

每個人有不同聲音、不同說話習慣，在正確及合適運用聲線下，並不會出現問題，但有部分高危人士，特別容易出現聲帶疾病。

「教師、客戶服務員、銷售員、電話接線生，因為職業緣故要經常說話，都是聲線出現問題的高危人士。亦有研究發現家庭主婦、勞動性高的人士如在街市或嘈雜環境中工作，都較易有聲線問題。另外生理因素亦有關連，女性聲線較高音，即聲帶震動頻率較高，較易有問題；而女性說話較多，亦是原因之一。」徐說。

對答，容易聲帶疲累。
客戶服務員每天長時間

要準確知道聲線是否有問題，應見言語治療師評估及以儀器測試。

言語治療師徐敏儀

「高音甜、中音準、低音勁」，是高質音響的形容詞，我們適當運用聲線，亦可以做到高中低音都準確、穩定、順耳、不易疲累。

然而有不少人錯誤用聲，或習染很多傷聲習慣，致聲音長期沙啞，甚至令聲帶生繭、生瘡肉。

要聲靚，就要學懂護聲九法，同時戒除傷聲十二惡習。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：霍明志

3-10% 有聲線問題

養和醫院言語治療師徐敏儀說，社區中大約3-10%人有聲線問題，最常見是良性聲帶疾病，如聲帶結節或聲帶瘡肉，主要因為一些不恰當的用聲習慣，如過分用聲或錯誤用聲，多與職業有關，例如教師、銷售員，或與生活習慣有關，例如吸煙飲酒都會傷害聲帶。

「兒童都有機會有聲線問題，多與行為習慣有關，例如常發脾氣尖叫大叫，不停說話，用錯聲線，如扮怪聲、扮卡通聲、長期扮鴨仔聲，都不正確。」徐敏儀說。

教師用擴音器講課，可避免傷聲。

聲線有問題 有何徵狀

要保護聲線，應先了解如何發聲。徐敏儀說：「空氣經肺部去到氣管，經過聲帶，聲帶由兩條肌肉及黏膜組成，分左右兩片，像一把摺扇。我們呼吸時，聲帶打開，說話時聲帶向內摺，空氣經過時產生震動，配合口形便能發音，說話、唱歌。」

聲線有問題，有何徵狀？「聲線沙啞，說話時突然聲音消失，或說話走音，或聲音太高太低欠缺變化，或說話太大聲或太細聲，或說話不夠氣，都是常見聲帶出現問題的徵狀。」徐說。

另外如有喉部不適，喉嚨疲累、痛、乾，都是聲線問題的徵狀。又或傷風感冒後，聲線仍然未復元，沙啞或發不到聲，情況持續二至三星期以上，建議見醫生檢查，如醫生認為有需要，可見言語治療師，徹底解決問題。



▲ 中式酒樓的侍應或知客較易聲音受損，宜好好保護。

言語治療點幫你

如聲線出現問題而被轉介見言語治療師，有何幫助呢？

徐敏儀說，言語治療是先透過評估，了解生活習慣及病歷、聲線狀況，度身訂做地提供合適訓練，例如怎樣保護聲線、用聲技巧、呼吸、鬆弛練習等，具體內容視乎個別人士情況而針對治療，糾正說話習慣。

「例如任職酒樓侍應，經常在嘈吵環境中工作，除了要大聲說話外，工作環境亦多油煙，加上部分人有吸煙飲酒習慣，很容易傷聲。我們會先解釋聲線受損成因，然後教他從改善行為習慣着手，如避免或減少到多油煙的地方，說話時先吸一口氣，然後慢慢說，不要急，盡量減少大聲叫喊，如環境嘈吵，應行近對方才說話及善用擴音器等；如時間許可，可以在言語治療師指導下學習用聲，例如運用丹田氣發聲。」



護聲12戒

用氣音說話，即說悄悄話

清喉嚨或大力咳

在嘈吵的地方大聲說話

長期大聲說話或唱歌

大聲或用力叫喊

太大聲或太細聲說話

太高音或太低音說話

停留在乾燥或空氣污濁的地方

吸煙或吸二手煙

常飲刺激性飲料如酒精、奶茶、咖啡等

吃刺激性食物，如煎炸、酸辣等

睡前吃得過飽



學習用丹田氣說話，是長遠的護聲妙法。

發聲小技巧

運用丹田氣說話有何好處？徐敏儀說：「運用丹田氣即腹式呼吸，可以吸入較多空氣，令我們說話時有足夠空氣推動聲帶及發聲，做法是將空氣吸入至腹部脹出，胸口保持不動。練習時可一手放胸口，一手放腹部，用鼻吸氣，吸氣時慢慢感到腹部脹起來，呼氣時感到腹部回復平坦。這個技巧要多練習，直至能自然地掌握腹式呼吸，成為習慣，日後自然就會夠氣。」

適當運用共鳴聲，將聲音有效擴大，亦是一個很好的運用聲線技巧，惟必須通過訓練才能掌握。徐教我們測試自己有沒有運用共鳴聲，「將手指放在面頰鼻樑側，發出『唔』的聲音，如感到該位置有震動，即有運用到共鳴，但需由專業人士指導，否則錯誤發聲，最後只會傷及聲帶。」

