

柏言



- 發聲的原理
- 聲線問題的種類
- 聲線問題的成因
- 言語治療與聲線問題
- 常見問題
- 言語小知識 - 完全不說話就能改善聲線問題？

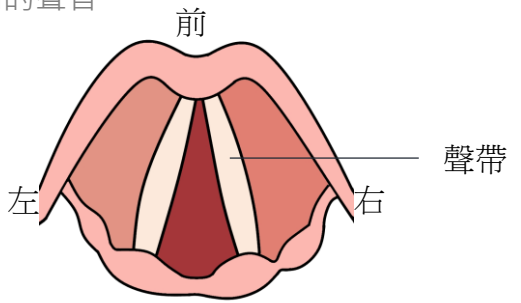
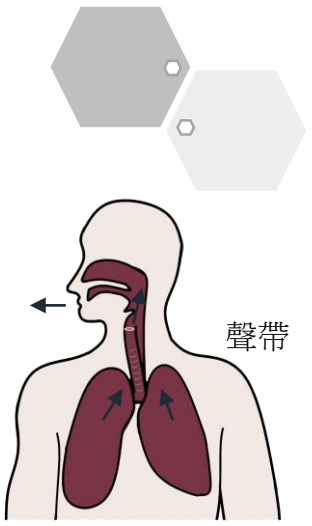
發聲的原理

發聲有三個步驟

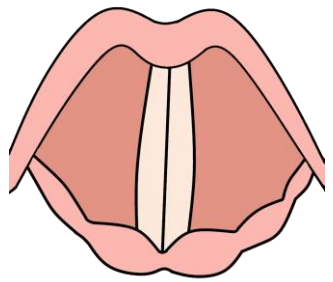
第一步
空氣從肺部呼出

第二步
空氣經過聲帶使聲帶
產生震動而發出聲音

第三步
聲音經過口腔或鼻腔
產生共鳴並被過濾成
為不同的聲音



從喉部俯視，可見一對聲帶於呼吸時分開



於說話時靠近，
靠空氣流動產生震動並發出聲音

聲線障礙的種類

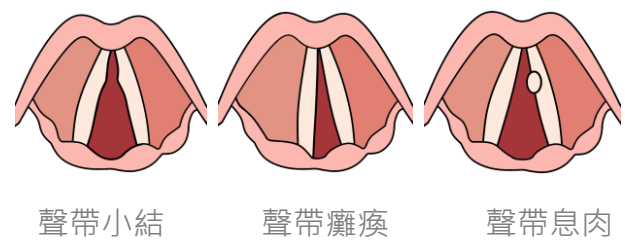
聲線問題大致分為功能性和結構性聲線障礙，常見特徵包括聲音沙啞、音調和音量控制減弱、失聲、走音、口鼻共鳴問題等

功能性聲線障礙

假如發聲系統結構正常，但聲音質素長時間不理想，則可能是發聲方法錯誤或由不當地使用聲線而引致的功能性聲線障礙。

結構性聲線障礙

假如發聲系統結構出現異常，如聲帶小結、聲帶癱瘓、聲帶息肉等，則可能使聲帶振動出現異常，引致結構性聲線障礙。



聲線障礙的成因

聲線障礙可由先天或後天因素引致：

- 發展不健全，如裂顎
- 不良的用聲習慣，如經常大叫
- 生活及飲食習慣不佳，如少喝水
- 病毒 / 病菌感染，如喉嚨發炎
- 手術、疾病或意外造成的結構或神經受損，如中風

常見問題

問：我覺得自己的聲線沒有問題，但經常感到喉嚨痠痛，需要接受言語治療嗎？

答：喉嚨痠痛可以是其中一個用聲不當的徵兆，長久可引致嚴重的聲線問題，建議先尋求醫生意見，排除其他病變的可能性，然後諮詢言語治療師的意見，確定是否需要接受言語治療。

問：我有聲帶小結，醫生已經幫我切除，為何還需要接受言語治療？

答：大部份聲帶小結都是由不良用聲習慣引起的，因此手術過後仍然需要接受言語治療學習正確的用聲習慣，否則一段時間過後聲帶有機會再次有小結出現。

問：為甚麼歌星們都不停地大聲唱歌但都不會聲音沙啞？

答：發聲是一種可以訓練的技巧，只要得到適當的指導，我們可以加大發聲的音量同時減低聲帶受傷的機會。但這些技巧都需要長時間訓練，建議大眾還是保持良好用聲和生活習慣，好好保護聲帶，詳情請諮詢言語治療師的意見

言語治療與聲線障礙

評估

言語治療師會首先與患者面談，了解日常生活及用聲習慣，然後利用儀器協助評估聲線功能及發聲系統結構，從而找出聲線問題的成因，最後制定治療計劃。

治療

言語治療師會根據患者的狀況，利用不同的練習，協助患者掌握正確發聲的技巧或進行復康訓練。



患者的角色

聲線治療中最重要的部份是患者持之以恆的練習，使其發聲習慣得以改變，才能達至理想的治療成效，就如握筆的手勢不正確導致手指起繭一樣，要重新學習握筆的手勢然後每天練習，使習慣成為自然，手指的繭便能慢慢消退。



言語小知識

完全不說話就能改善聲線問題？

根據文獻，當聲線出現問題的時候，最恰當的做法**並不是**完全不說話，而是讓聲帶得到適當的舒展和運動，協助聲線慢慢得到改善。

