

華德學校

言語治療通訊 第四期

2024 - 2025

各位好。今期《華德學校言語治療通訊》（《通訊》）繼續為大家帶來與語障相關的資訊。之前的《通訊》分別講解了語言和發音問題，今期將和大家解釋與聲線相關的語障問題。

發聲系統

不知道大家有沒有想過，為什麼人人的聲線都如此獨特，彷彿聽得見的指紋。其實天主的創造非常奇妙。我們用肺部來呼氣推動聲帶振動，產生聲波。聲波經喉嚨、口腔和鼻腔共鳴而形成聲音。聲線亦因我們的聲帶形狀及口腔結構等因素影響而有所不同，使每人的聲線聽起來都獨一無二。如果在上述任何一個環節出現問題，聲線質量或因而受影響，以致我們無法清晰和持續地說話。

在學童身上出現的聲線困難大致可分為以下兩種：

1. 結構性聲線障礙：

發聲系統的各個結構出現問題，如喉嚨發炎、聲帶長出瘰肉或結節

2. 功能性聲線障礙：

長期以不良的發聲方法來說話，令喉部肌肉和呼吸肌肉無法協調

聲線障礙

健康的聲線應該是清晰而響亮的。而學童常見的聲線問題包括長期聲線沙啞、聲調過高或過低、持續或間歇失聲、說話時常感到喉部疼痛。這些問題有機會影響學童每天的溝通和社交。校本言語治療針對學童的聲帶結構狀況及日常用聲習慣，以制定合適的訓練，包括聲線投射練習、呼吸協調練習、肩頸肌肉放鬆練習，協助學童改善聲線質量。不過，若學童有持續及嚴重的結構性受損，例如受聲帶瘰肉影響導致呼吸困難和吞嚥困難，就需要尋求耳鼻喉專科的醫學診斷及治療。

良好用聲習慣

一般來說，在日常生活中培養良好用聲習慣亦必不可少。家長可以在日常生活多加提示和督促，以協助學童學會善用聲線。以下是一些良好的生活習慣：

- ✓ 多喝水，尤其在長時間說話後。充足的水分可以潤滑和保護聲帶
- ✓ 避免過量吸收刺激性食物和飲品，包括油炸食物、咖啡類飲料
- ✓ 以適當的聲量及音調用聲，避免長期高聲量和高聲調說話、哭泣及唱歌，以減低聲帶勞損的機會
- ✓ 說話時盡量保持端正的坐姿和站姿，以放鬆頭、頸、肩膀和喉部肌肉

如希望了解更多聲線障礙的資訊，請不要錯過以下由教育局制作的《學童聲線護理》短片：

