

清晰而又悅耳的聲線可以讓我們清楚地表達自己，吸引到別人的注意力及有助於我們與人溝通。當聲線出現了問題，談話的樂趣也會相繼減少。



發聲的原理

- 在呼氣時，空氣由肺部通過氣管、喉部及聲帶呼出，聲帶因受到空氣震動而產生聲音，再在咽喉及口腔化成說話的語音
- 兩條聲帶是位於喉部的甲狀軟骨內〔俗稱喉核〕，喉部的肌肉能控制聲帶的開關和張力，因而影響聲音的強弱高低
- 兒童和成年女性的聲帶比較短和薄，所以音調較高。而成年男性在青春期因喉部發育令聲帶變得厚及長，因而音調較低

常見的聲線障礙

- 聲音沙啞粗糙
- 說話乏力
- 失聲
- 音調不穩定
- 音調平板，缺乏變化
- 喉嚨有疼痛或被拉緊的感覺
- 音量過大或太微弱
- 音調過高或過低〔相對於其他同年齡及性別的人〕



引致聲線障礙的原因

1. 不良的發聲習慣

- 大叫大嚷，以激烈及過度用力的聲線說話或唱歌
- 使用不適合自己的音調說話或唱歌，刻意把音調提高或壓低
- 說話速度過急，停頓不足

- 常大力咳嗽以清理喉嚨
- 在聲線脆弱時如患上傷風、感冒、喉嚨發炎、吸煙或飲酒後，仍過度用聲，大聲喧嘩

2. 過度使用聲線

- 經常長時間高聲說話或歌唱，如長時間為別人補習、或作啦啦隊
- 過長時間使用聲線，例如長時間演講或傾電話
- 長期在嘈吵的環境下高聲說話
- 因聽力受損而不能有效地運用聲線

3. 心理因素

- 過多的壓力引致喉部肌肉長期處於緊張狀態而產生不協調
- 情緒緊張令到說話急速或音調過高
- 成年男性因在聲帶發育後未能適應變低了的音調，而以假聲的方法來保持原有童聲

4. 生理因素

- 因以上的成因令聲帶的振動不正常，若情形持續會損害聲帶的結構，並出現形態上的變化，例如發炎、結節、潰傷、瘰肉及水腫等
- 神經系統受損例如疾病、意外或手術而導致聲帶癱瘓、運作失調
- 由其他原因而引起的喉部異常例如腫瘤、創傷或先天結構異常
- 有些女性在經期、懷孕或收經期間，因內分泌異常而出現聲線改變

5. 成長過程

在青春期的男性，因喉部迅速發育，聲線會暫時性顯得

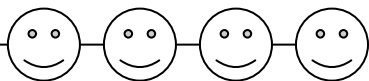
不穩定而有「走音」的情況。當發育完成後，聲線自然會穩定下來

保護聲線的要訣

從小培養良好的發聲習慣和健康的生活方式，是保護聲線的最佳方法。

避免 ☹️	應要 😊
✗ 大叫大嚷，激烈和用力地說話	✓ 使用適當的音量，要輕鬆及溫柔地說話
✗ 刻意把音調提高或壓低；說話音量過大或過小	✓ 使用適合自己的音調
✗ 進行不恰當的聲線遊戲，例如以聲線模仿火車開動，機關槍的聲音等	✓ 說話速度要適中，並作適當停頓，給聲帶適量的休息
✗ 大力咳嗽，習慣性地清理喉嚨	✓ 如感冒或咳嗽逾時不癒，應儘快延醫治理，並減少用聲
✗ 吸煙、飲酒和吃刺激性的食物例如辣椒醬	✓ 多喝開水，保持充足的睡眠和輕鬆愉快的心境
✗ 在嘈吵的環境中說話	✓ 在安靜的環境下與人交談

❖ 若然懷疑自己的聲線有問題，應請教醫護人員，以決定有沒有需要轉介到耳鼻喉專科醫生或言語治療師作詳細的診斷和治療。



聲線一百分

