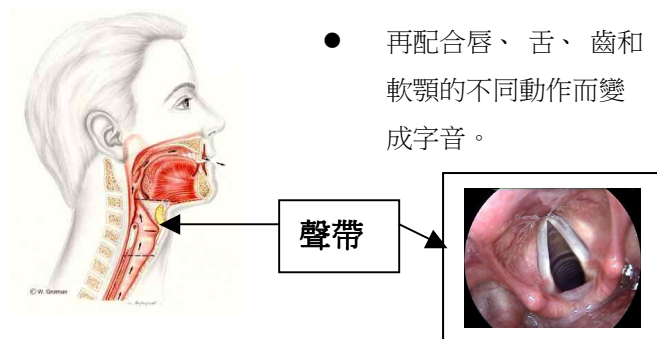


## 發聲的原理

- 聲帶是發聲的主要器官，聲帶有兩條，位於喉部的甲狀軟骨內，即「喉核」位置。
- 發聲的事後，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。



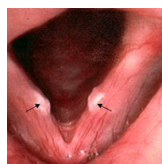
## 聲線問題的特徵

倘若未有好好保護及運用聲帶，就會產生聲線問題，例如：

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

長此下去，聲帶就會生病了！

倘若長期用聲不當，聲帶可能產生病變，例如「結節生繭」或「起水泡」等。



聲帶結節

## 護聲有道

要保持良好的聲線，可先從生活習慣著手。繼而改善用聲的習慣，也需要適當的聲線治療，學習正確的發聲方法。

生活習慣方面：

- 作息定時
- 睡眠充足
- 健康飲食：  
減少進食辛辣煎炸食物。
- 環境清新：  
減少到環境污染的地方。



用聲習慣方面：

- 留意在嘈雜環境說話時，避免過份調高聲量。例如在操場上小息時就要多留意。
- 減低說話速度，有助說話時的呼吸協調。
- 減少大叫大嚷，在情緒激動時放聲大呼。



## 聲沙怎樣辦？

倘若你長期有聲線的問題，請告訴老師，轉介駐校的言語治療師協助你。

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：

- 共鳴腔的運用
- 發聲與呼吸的協調
- 令聲音響亮的技巧等

言語治療師也會按需要建議學生找醫生診視。耳鼻喉醫生負責檢查聲帶的健康狀況。

## 思卓言語治療服務

本中心為有需要人士提供溝通訓練，包括提昇語言能力、矯正發音、改善說話流暢度及處理聲線問題。倘若閣下出現持續聲音沙啞的情況，歡迎致電查詢。