

水療與兒童聲線問題

天氣寒冷乾燥，言語治療師都會建議家長提示子女多補充水份，但究竟聲線和水份有何關係呢？以下是一個有趣的相關研究。

數年前，香港大學言語及聽覺科學部進行過一項聲線研究，他們邀請了兩班參與研究的人唱卡拉 OK，其中一班在唱歌時能隨意補充水份，而另一班則需在沒有水份補充的情況下不停唱歌。結果顯示，沒有水份補充的一班平均唱了約 85 多分鐘就宣告聲線疲勞，不能再唱；而有水份補充的一班平均唱了約 100 多分鐘才達至聲線疲勞！

明顯地，研究結果告訴我們，足夠的水份能夠保護我們的聲帶並減低用聲所造成的勞損。而寒冷天氣容易令人喉嚨乾涸，再加上孩子們在活動及課堂時都需要經常用聲，如無補充足夠的水份，令聲帶勞損，長久下去聲線會沙啞及低沉，影響小朋友說話的清晰度，未能唱出高音，亦會出現走音的情況，影響說話自信，更甚會令聲帶結繭。所以，請多提示孩子喝水，每天八杯，更理想的情況是每 15 分鐘喝一次，以保持聲帶長期濕潤。

實用 app

然而，不少家長每天工作家務都很忙碌，連自己也提示不了自己喝水，更何況是自己的孩子？在此我和大家分享另一些免費喝水鬧鐘 app，名為「Drink Timer free」(IOS) 或「喝水寶」(Android)。當中原理很簡單，就是透過電話定時提醒孩子喝水，補充足夠的水份。當然，我們的最終目標是透過此 app，讓孩子養成喝水習慣，從此不再需要提示就能自動自覺喝水。

詳情：[https://itunes.apple.com/hk/app/drink-timer-free-daily-water/](https://itunes.apple.com/hk/app/drink-timer-free-daily-water/id785425136)

id785425136 (IOS)

[https://play.google.com/store/apps/details?](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.northpark.drinkwater)

id=com.northpark.drinkwater (Android)



蒸氣水療

但是，如果孩子已患上聲線問題，家長可同時考慮蒸氣水療 (Steaming)，方法如下：首先準備一杯熱開水，然後讓孩子吸入熱開水的蒸氣，約5至10分鐘。透過蒸氣水療，水份經過咽喉直接滋潤聲帶表面，可大大減低用聲帶的勞損。當然，蒸氣水療的次數及頻率視乎個別情況而有所不同，要達至最佳效果，可問問言語治療師或耳鼻喉科醫生的意見。



老正賢
言語治療師
思卓言語及吞嚥治療中心

文章同時在2014年2月12日刊登於百家寶親子網站