

生活習慣：

- ▶ 聲沙時，盡量減少說話或唱歌，讓聲帶休息
- ▶ 保持情緒穩定，避免因過度興奮或激動的叫喊令聲帶過勞，亦應引導子女運用適當方法表達情緒
- ▶ 盡量避免大聲咳嗽、尖叫、清喉嚨等行為，以免聲帶受損
- ▶ 感冒、咳嗽或喉嚨不適時，要特別注意聲線情況，多讓聲帶休息
- ▶ 定時喝水，滋潤喉嚨周遭部位
- ▶ 少吃刺激性食品，煎炸、過辣、過酸、太甜或太鹹的食物都有機會影響聲線

避免錯用或濫用聲線，以防止聲沙、聲帶受損、甚或結節或瘰肉等的問題出現。



支援措施及策略

轉介辦法

若懷疑子女有聲線問題，可經由學校轉介至校本言語治療師跟進。

如聲線問題持久不癒，便須向耳鼻喉科醫生求診。

常用網址及查詢電話

查詢電話

如有問題，歡迎致電教育局
3698 3957查詢。

網址

「融情·特教」融合教育及特殊教育資訊網站
<https://sense.edb.gov.hk/>



認識 聲線問題



引言

清晰的聲線，有助子女清楚表達自己。要是子女有聲線問題（例如聲線沙啞、過分低沉、粗糙和混有雜聲或氣息聲等），則可能會影響他們的表達，甚或日常的溝通。

甚麼是「聲線問題」？

導致聲線問題的原因

許多人也曾出現聲線問題（即嗓音障礙）。除了因傷風感冒、慢性聲帶發炎、上呼吸道感染等因素外，導致聲線問題的主要原因包括：

一 濫用聲線

- ▶ 過度用聲，如大聲叫喊、大聲哭泣或長時間說話等都會對聲帶造成傷害。



二 用聲不當

- ▶ 錯用聲線，如說話速度太快或過度用力、說話音調過高或過低等，都會使喉部和聲帶容易疲勞，或會導致聲沙的情況。



三 說話姿勢或肌肉運用不正確

- ▶ 側著頭部說話或說話時不自覺地拉緊頸部肌肉，都會導致喉部肌肉緊張而使聲帶受損。



四 呼吸不協調

- ▶ 說話時與呼吸不協調，會加重聲帶的負擔。

五 其他

- ▶ 有些孩子在青春期時，由於生理及荷爾蒙的變化，會出現聲音變得低沉或沙啞的情況。

家長角色

家長可提醒子女以下保護聲線的方法：

說話習慣：

- ▶ 減少在嘈雜環境中大聲說話，避免聲帶過勞
- ▶ 避免不必要的叫喊、大哭、大笑、喝采或扮怪聲
- ▶ 避免長時間說話或用聲，讓聲帶有足夠的休息
- ▶ 說話時要有適當節奏，不緩不疾，並有適當的停頓
- ▶ 說話時運用適當的音量與音調，避免使聲帶過度受壓

知道！

