

持續錯用或濫用聲線會導致聲沙、聲帶受損、甚至生結節或瘰肉。

如聲音沙啞持久不癒，便須向耳鼻喉科醫生求診。



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或教育局言語及聽覺服務組跟進。



認識聲線問題



查詢電話

如有問題，歡迎致電 3698 3949 查詢。



網址

<http://www.edb.gov.hk/serc>

教育局
言語及聽覺服務組

認識聲線問題

認識聲線

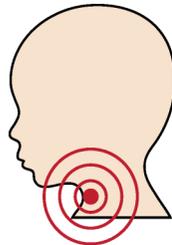
良好的聲線是清晰的，而沙啞的聲線則較低沉、粗糙和混有雜聲或氣息聲。

導致聲沙的原因

許多人都曾經聲沙，除了因傷風感冒、慢性聲帶發炎、上呼吸道感染等因素外，導致聲沙的主要原因包括：

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傷害聲帶。



二．用聲不當

錯用聲線，如說話速度太快或太用力，說話音調過高或過低等，都會使喉部和聲帶容易疲勞，加劇聲沙的情況。



三．說話姿勢不正確

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

說話與呼吸不協調時，會加重聲帶的負擔。



五．其他

有些孩子在青春期時，由於荷爾蒙及生理的變化，亦會有機會出現聲音開始變得低沉成沙啞的情況。



如何保護聲線

說話習慣：

- 減少在嘈雜環境中大聲說話，如有需要，可使用擴音器材以避免聲帶過勞。
- 避免不必要的叫喊、大哭、大笑、喝采或扮怪聲。
- 讓聲帶有足夠的休息，亦應避免長時間說話或講電話。
- 說話時要有節奏，不緩不疾，要有適當的停頓。
- 說話時運用適當的音量與音調，避免使聲帶過度受壓。

生活習慣：

- 聲沙時，儘量減少說話或唱歌，讓聲帶休息。
- 保持情緒穩定，避免因過度興奮或激動的行為而令聲帶過勞。
- 儘量避免大聲咳嗽、尖叫、清喉嚨等，以免聲帶受損。
- 感冒或咳嗽時，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會影響聲線。

