



我有一把雞仔聲……

對於很多男孩，青春期轉聲都會令他們懊惱。當男童踏入青春期，他們的喉核凸起，荷爾蒙改變，聲帶拉長，聲音會變得低沉。在轉聲期間，他們身邊的人開始察覺；有時會拿轉聲及青春期身體上的變化來作笑柄，使他們尷尬。有些熱愛唱歌的男孩亦會於轉聲期間常出現走音；有些則在轉聲後未能唱出高音因而感到不快，甚至因此不敢說話。其實家長及老師都可以從旁作出指引，並作出心理上的輔導與支持。同時指出男孩於青春期變聲乃屬正常的成長過程，轉聲期完結後聲線便會穩定下來。

不過事實上，並非所有男孩都能順利過渡轉聲期，有的長大後會變為「男生女聲」，亦稱為「青春期嗓音異常」(Puberphonia)。「男生女聲」使男孩在生活上帶來種種不便與尷尬。他們有些更被稱有「雞仔聲」或「細路聲」，某些時候更難免在電話中常被人誤當成女生。除「男生女聲」的表徵外，有些男孩的聲線會變得沙啞及有較重的呼氣聲；有些對於提高聲量感到困難，且說話時聲線會較易感到疲倦。

言語治療師會透過聲線訓練，協助男孩運用一把較低沉的聲線說話，同時訓練他們運用適當的呼吸及發聲協調運聲，放鬆喉部肌肉。

找到了一把合適的聲調說話，工作起來與年齡較相符，說服力亦會明顯提升。



至於對女孩來說，不是因青春期的緣故都會出現「雞仔聲」的現象，這是由於她們未能運用一把合適的聲調運聲。當她們到了成年人的階段還擁有一把「雞仔聲」，一般人會覺得她們「扮細路」、「扮可愛」，從而對於她們建立的形象有所影響。試想想一位三十多歲的從業員向客人推廣時，其聲線的運用可能會削弱她說話的說服力。

我曾經在一個演說培訓班中遇上一位二十多歲的少女，在演說練習時，聆聽者都認為她在對幼稚園學生說話，使她十分尷尬。在臨床觀察中，她說話時喉部拉緊，未能有效的運用呼吸協調。後來我訓練她運用放鬆發聲及哼唱技巧的同時，配合電腦程式的視覺回應協助她調校一個最佳的聲調。最後她說話時的聲調下降了，從此她找到了一把合適的聲調說話。班中的同學們都因為她的聲音變了而認為她能建立了一個較成熟的形象，工作起來則與其年齡較相符，說服力亦明顯提升。🌱