



# 兒童聲沙 不容忽視

有一些兒童的聲沙個案都是老師向家長反映而尋求評估的。有些家長對子女的聲線習慣了，卻不察覺子女有聲沙問題，或是認為他們從小的聲音都是這樣，不知可尋求協助。言語治療師能為孩子的聲線進行電腦分析評估，找出聲沙的嚴重程度。同時為孩子找出導致聲沙的主因，解決根本問題。

導致兒童聲沙的源頭莫過於以下常見濫用及錯用聲線的行為及生活習慣：

- 大哭大笑
- 高聲呼叫
- 扮怪聲/卡通人物
- 用力說話
- 說話急速
- 經常吃煎炸食物，如薯片、蝦條
- 少喝水

## 情緒控制，減少哭哭鬧鬧

當孩子遇到不滿/不快的事情，與孩子共同發掘及討論有效控制情緒的方法，並於冷靜後以說話表達出來，避免以大哭大叫來解決事情，建立正確情緒表達行為獎勵計劃。



日期	事件	處理方法				😊	😞
		冷靜	適當	主動	其他		
		回應	事件				

© 香港啟言言語治療中心

## 建立良好的喝水習慣

最理想是讓孩子每天喝6-8杯水。如孩子未有良好的喝水習慣，可在他們的水樽上加上貼紙，從而把要求的喝水量視覺化，並且於放學時，讓大家齊來檢視當天的喝水情況。

## 聲量控制

家長可與孩子共同製訂聲量尺，討論運用每種聲量的情境。

## 用聲訓練

導致孩子用力說話，可能是因為他們的氣量不足或是呼吸與發聲的協調較弱。言語治療師會運用適當的工具幫孩子「練氣」，同時訓練他們放鬆發聲方法。

