



呼吸與發聲協調

呼吸是與生俱來的，但你知道呼吸與發聲的關係嗎？

發聲的原理

- 由肺部呼出的空氣帶動聲帶震動
- 發聲時，兩邊聲帶內移和閉合
- 聲帶高速震動，並產生聲音

呼吸時 聲帶打開



說話時 聲帶拍合產生聲音



錯用呼吸與發聲協調 可導致聲線障礙

- 1) 腹腔(氣流)分級調控
- 2) 咽喉肌肉繃緊
- 3) 呼吸量弱
- 4) 未能適當換氣、於說話中作適當的停頓等

都是常見沒有善用呼吸發聲的情況。以上任何一種方法發聲，都會把喉部肌肉過度繃緊，錯用喉部肌肉拉動聲帶發聲，加重了聲帶的負荷。久而久之，聲帶變得紅腫或變厚，聲



音就會變得沙啞。若持續有錯用及濫用聲線的行為，聲帶便有機會進一步受損，形成結節、繭或息肉。

如你未能適當運用呼吸與發聲協調，則會帶來以下一項或多項的聲線特性，導致聲線障礙。

- 聲量微弱
- 重呼氣聲
- 聲沙
- 欠共鳴

言語治療師會協助：

- 腹腔呼吸技巧
- 氣流的分級調控
- 說話速度控制
- 顎肌開合調控
- 口肌活動張力及幅度訓練
- 放鬆發聲技巧
- 共鳴發聲技巧

擁有一把清晰的聲線，說話可更清晰。這樣，除了留給別人一個良好的印象外，更可讓你在口頭表現上發揮得淋漓盡致。🌱