

從醫學角度看聲線保養



黃麗韻 Livia Wong

Feuerstein 導引學習課程講師
DavisSM 註冊讀寫障礙治療師
言語治療師
聽力學家
(livia.amazelearning@gmail.com)

2015年11月29日 • 教區中心

1

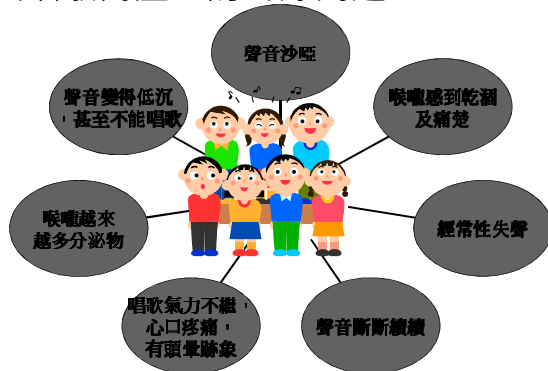
內容

- 發聲結構
- 恰當保護
- 放鬆/熱身
- 良好姿勢
- 正確呼吸
- 舌頭及聲帶運用
- 冷卻運動
- 結語



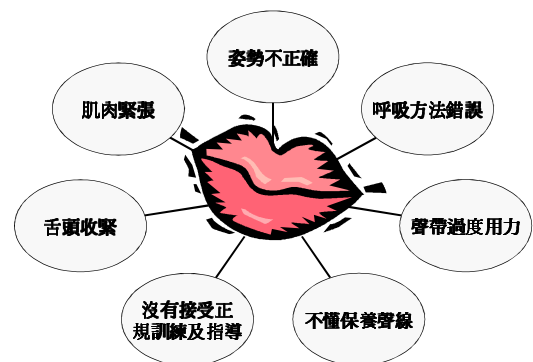
2

因唱歌而產生的聲線問題



3

導致聲線問題的主因

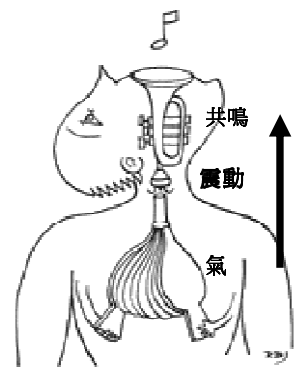


4

發聲結構

怎樣發聲？

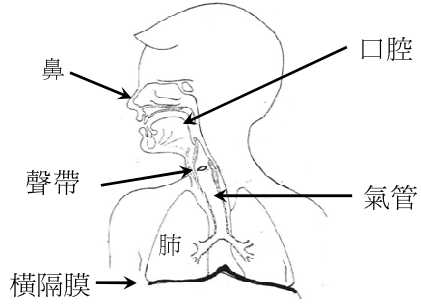
「正如一個喇叭需要氣的動力去產生震動，需要喇叭的形狀去產生不同的共鳴。」



5

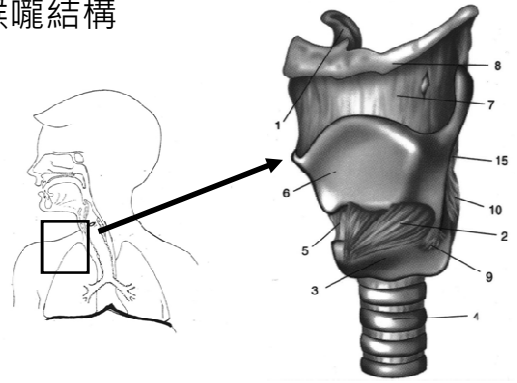
6

基本發聲結構



7

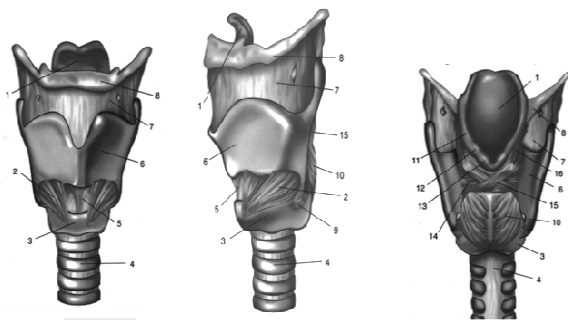
喉嚨結構



8

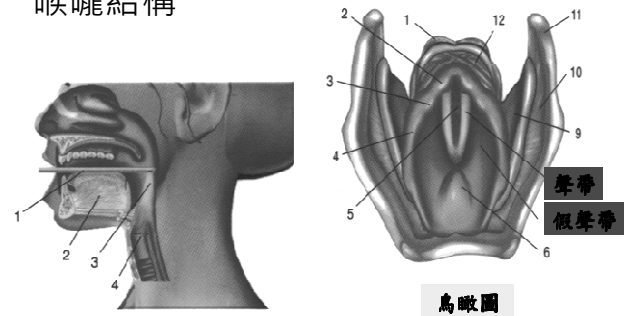
喉嚨結構

共有15組肌肉連接喉嚨



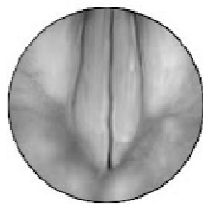
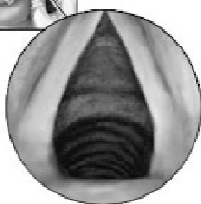
9

喉嚨結構



10

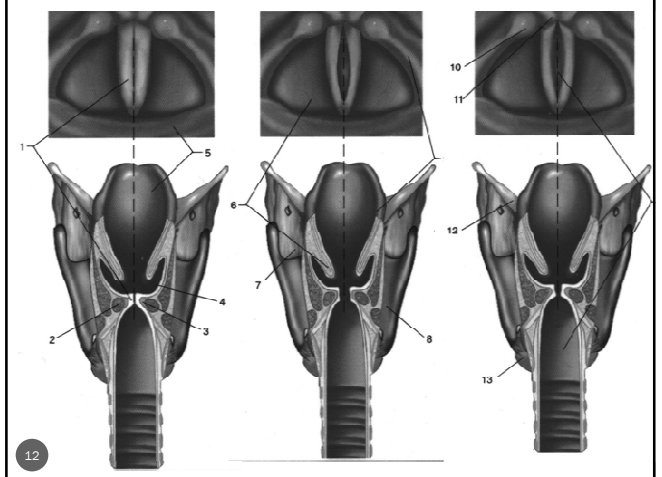
聲帶的運作



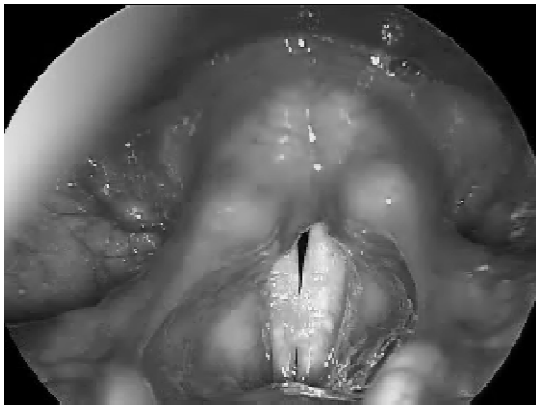
靜止呼吸

發聲 (說話及唱歌)

11



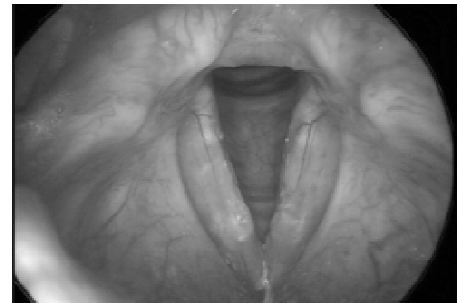
12



13

取自www.voicemedicine.com

常見聲帶問題



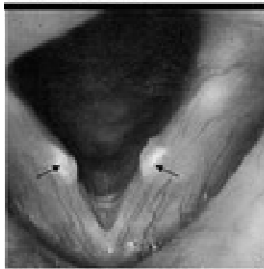
14

喉嚨發炎:聲帶紅腫

常見聲帶問題

Nodules

Polyp

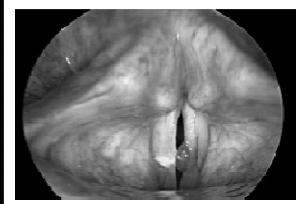
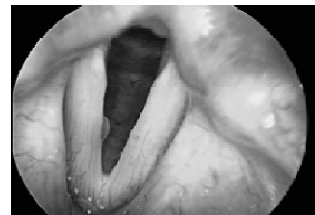


15

小結/結節/繭

息肉

常見聲帶問題 (繭)



16

呼吸

說話/唱歌

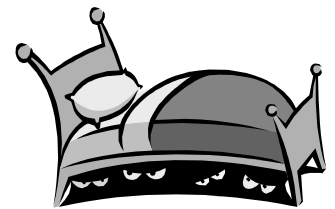
取自www.voicemedicine.com

恰當保護

17

保持身體健康

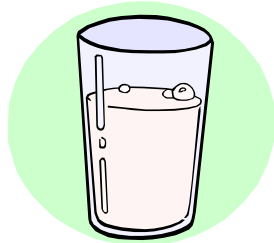
- 作息定時
- 日常生活有規律
- 充足睡眠
- 多做運動
- 保持心境開朗
- 注意氣溫及濕度變化
- 穿著合適的衣服
- 多呼吸新鮮空氣
- 均衡飲食



18

多飲水

- 每天最少8杯清水
- 每小時飲大半杯



19

以合適的音量說話

- 不可太大聲
- 不可太細聲
- 最好用一般的音量
- 適當地運用音響器材
- 適當地運用電話



20

以合適的聲調說話 / 唱歌

- 不可過份把聲調變高或壓低
- 要自然發聲



21

以合適的速度說話

- 說話的速度會受著個性，背境，環境及情緒而影響
- 太快的速度容易使肌肉緊張

22

說話時要多作停頓

- 預留足夠的時間吸氣
- 留意句子的長度
- 要自然呼吸

23

保持聲線得到充份的休息

- 每天三次（約三分鐘）放鬆整個人，特別是喉部
- 長時間說話後要喝水及安靜十五分鐘舒緩喉部

Rest.

24

不可清喉嚨



- 即時停止說話15秒
- 飲水
- 忍耐

25

不可在嘈吵環境中大叫和大聲說話



- 以自然的音量說話
- 減少在極嘈吵的環境逗留



26

吃喝刺激性食品



- 咖啡
- 太辣
- 太鹹
- 太甜
- 太熱
- 太凍
- 太乾
- 熱氣
- 過量奶類產品



27

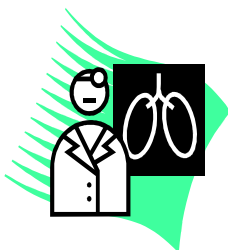
吸煙和酒精



28

感冒時的保養

- 休息，休息，休息
- 食療
 - (喉糖，薄荷糖，．．．??)
- 藥物

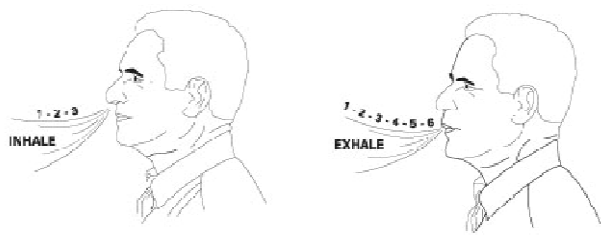


29

放鬆與熱身運動

30

放鬆 (思維+肌肉)



31

熱身運動的目的

1. 能在唱歌前集中精神
2. 消取生理及心理上的緊張狀態
3. 調整肌肉至合適的水平



32

方法

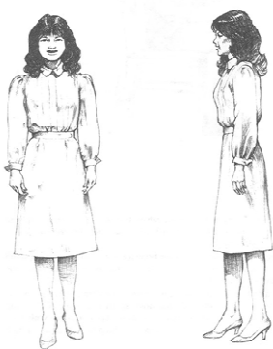
1. 一般約五分鐘
2. 慢慢拉緊及放鬆:
 - 頭
 - 膊
 - 手肘
 - 手
 - 腰
3. 不能過度引致痛楚



33

良好姿勢

34



35

取自192.107.108.56 & web.ku.edu



36

取自web.ku.edu



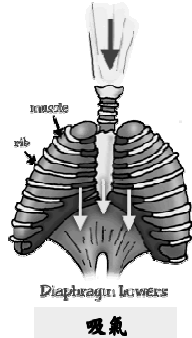
37

取自192.107.108.56

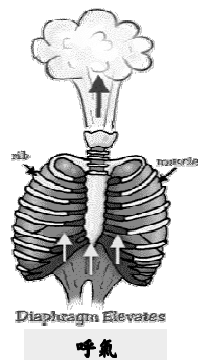
正確的呼吸

38

肺部結構及運作



39



取自www.teachnet.ie

呼吸模式

胸式呼吸
(Clavicular Breathing Pattern)

- 主要使用上胸部
- 肩膊的活動較明顯
- 吸氣量較少
- 喉部肌肉較緊張

腹式呼吸
(Abdominal Breathing Pattern)

- 主要使用橫隔膜
- 腹部的活動較明顯
- 吸氣量較多
- 喉部肌肉較放鬆

40

舌頭及聲帶運用

41

舌頭練習1

1. 放鬆舌頭
2. 舌頭成彎形
3. 說“哦” /aw/, 像打呵欠, 從高至低
4. 唱“哦” (d-m-d-m-d-m-d), 升key



42

舌頭練習2

1. 放鬆舌頭
2. 打開口並固定
3. 放一粒Cheerio在舌尖上
4. 提升舌尖至門牙後, 保持10秒, 逐步放鬆口腔
5. 重覆5次

(可最多加長至50秒, 連續5次)



43

聲帶練習1 (放鬆喉部)

1. 說“哦”音, 頭向左轉一次.
2. 繼續說“哦”音, 頭向右轉一次.
3. 繼續說“哦”音, 頭向正面停3秒.

重覆5分鐘



44

聲帶練習2 (放鬆喉部)

1. 說長“哦”音, 頭向正面.
2. 突然靜止3秒.
3. 再說“哦”音.

重覆5分鐘

手指可按在耳朵前端的凹入位置.



45

冷卻運動

46

放鬆喉部肌肉

1. 輕唱“who”音, s-f-m-r-d.
2. 重覆幾次直至感覺完全放鬆.



47

多謝蒞臨!



48