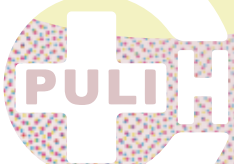


聲音保健 & 正確的用聲方法



編碼:6300/ T028
復健中心/語言治療室製作
諮詢電話：(049) 2912151轉4505/4506
復健科專科醫師審查(2026.7)



)) 用聲習慣小提醒

1、足夠聲音休息：

觀察自己一天用聲時長(平均幾小時)，若是過度使用造成長時間沙啞須至耳鼻喉科診斷是否有聲帶病變，配合醫囑並減少每日用聲時間。

2、用放鬆的狀態發聲：

避免說話時喉部刻意用力『擠』出聲音。建議利用腹部收縮、吐氣，學習放鬆說話的習慣。

3、用適當的音高說話：

避免使用過低/過高的頻率說話。

4、避免不當『聲音濫用』的情況：

不過度使用過大的音量或是悄悄話。

5、合宜的說話速度：

句子與句子中間可以適時停頓，切莫一開口就像機關槍，應避免滔滔不絕、急促且過度用力說話。

)) 嗓音障礙高風險職業類別&族群

- 工作需要而長期過度用聲→老師/講者、歌手、律師或業務。
- 特定場合/時間內要大量密集用聲者→攤販老闆叫賣或導遊等等。
- 少部分的人其性格氣質較易緊張、焦慮，難以放鬆肌肉，也可能影響本身的說話發聲習慣。



)) 注意生活習慣及作息

- 多喝水補充聲帶充足水份，平均一天約1800~2000cc。
- 避免吃刺激性食物(酒、辣椒、咖啡、濃茶等)及抽菸。



- 要有充足的睡眠【6~8小時】
- 咽喉有乾燥感、異物感或壓迫感時，切莫過度頻繁地『清喉嚨』！因為習慣性清喉嚨會造成黏膜充血及聲帶肌肉過度摩擦。建議以用力吞口水的方式取代。