## 音聲保健原則



## **♥○○** 注意事項

- 1. 使用適當的音量說話:避免大聲吼叫或提高音量,尤其在吵鬧的環 境,使用麥克風將可免除大聲說話的弊端。
- 2. 使用適當的速度說話:一句話的字數以不超過七到十個字為限,句 子與句子中間須做停頓和呼吸。
- 3. 使用適當的音調說話:避免音調太低,以減少發聲時的阻力和聲帶 緊張。
- 4. 使用軟聲說話:每句話的第一個字輕鬆地發聲,讓氣流與聲音同時 出來。
- 5. 注意音聲休息:工作時避免滔滔不絕;工作之餘避免長時間聊天, 打電話。
- 6. 要多喝溫開水,以補充聲帶因長期使用而散失水分。
- 7. 要有穩定的情緒、充足的睡眠、適當的運動,以保持良好的聲帶彈 性。
- 8. 避免刺激性的食物,如煙、酒、辣椒、咖啡、濃茶等。
- 9. 注意說話時情緒的穩定性:在情緒極度高昂時,如盛怒、悲傷等, 應避免無限制的發洩音聲。
- 10. 感冒時盡量減少音聲使用:若有音聲障礙時,最好的方法是休息, 不可使用耳語說話;若症狀持續2週以上,應儘早看醫師。