



用聲有道

老師、保險從業員、電話接線生、推銷員及唱歌愛好者等等都是聲線受損的高危一族。



聲帶紅腫起繭

一次當我接見一位初出茅廬的老師時，她十分擔憂：「我啱啱開始教書，把聲就唔得，點算？以後仲點做？」她表示看耳鼻喉科醫生後得知聲帶十分紅腫及已起繭。她任教音樂及中文。她強調在班授課時已有用咪，但不知為何聲線仍然變差，說話後更感到喉部不適及疼痛。她表示仍然想投身教育界，但如聲線變差，真擔心連「工都保唔住」。

其實這位老師即使用咪，但她仍然不自覺地提高聲線授課，特別是控制學生行為的時候。加上她錯用方法發聲，使其聲帶長期受壓。有時亦為了追趕課程，說話速度便不自覺地提升；進一步加重了聲帶的負荷。此外，一天的工作不只授課，還有不同的分組活動，小息接見學生，下課後輔導學生和與家長溝

通、同事開會，使她的聲線真的沒有休息。她常常感喉乾喉痛，不喝水；但一直無注意，曾連續授五堂課也不休息，不喝水。

壓力惡化病情

同時她更忽視工作為她帶來的壓力與聲線變差的關係。工作壓力拉緊聲帶周邊的肌肉，令聲帶磨損，聲線日漸變差。她說話時於句中或句末有「食字」的現象，但她仍不知這與其聲線變差有密切關係。

她雖慨嘆過去不懂用聲、養聲，苦了聲帶。但她卻比有些人幸運，因她能及早求診，不致使她被迫離開工作。

言語治療師會為有需要人士之聲線進行電腦分析。在治療方面，除提供聲線護理之專業建議外，會訓練他們腹腔呼吸及正確的用聲方法。