

# 聲線使用指引

## (嗓音科學使用方法)

教師及專業用聲人士手冊

(第三版/電子版)

姚文禮教授

香港大學言語及聽覺科學  
言語病理學及聲線科學 教授

陳文琪博士

香港大學言語及聽覺科學  
聲線研究診所 助理教授

此書提供 繁體字版本 及 簡體字版本（於繁體字版本之後）

此書提供 繁体字版本 及 简体字版本（于繁体字版本之后）

本書版權為姚文禮所有，如未得作者同意，不能翻譯或印製書中內容。

**出版**            香港大學  
                     教育學院  
                     聲線研究所  
                     香港薄扶林道

**作者**            © 姚文禮    一九九九年 (第一版)  
                     © 姚文禮    二零零三年 (第二版)  
                     © 姚文禮    二零一四年 (第三版/電子版)

**出版編號**    ISBN:962-8093-09-6 (第一版)  
                     ISBN:962-8093-18-5 (第二版)  
                     ISBN:978-988-16085-8-1 (第三版)

## 鳴謝（第一版）

在此鳴謝香港大學教育學院「在職教師進修課程」基金資助本書之印刷。

更非常多謝我的同事劉淑嫻，她協助編輯本書的內容，使出版本書的過程得以順利完成。同時，我亦非常感謝何淑萍，她在我寫作的過程中不斷的給予我寶貴的意見。

還有，多謝馬珮文，張潔儀，潘文偉，和李依祺在翻譯及校對本書的過程中給予我協助。

最後，我非常感謝澳洲皇家柏斯醫院言語病理學總監 Helen Sjardin (薛凱蓮)為這本書撰寫前言。

## 鳴謝（第二版）

在此鳴謝香港大學教育學院「在職教師進修課程」基金再次資助本書的改編和第二版之印刷。

更非常多謝尹慕恩協助編輯本書的內容及圖片，使出版本書的過程得以順利完成。

## 鳴謝（第三版）

第三版 / 電子版為免費版，乃得到 Shirley Grundy Knowledge Exchange 基金資助。在此多謝香港大學教育學院基金委員會的支持。

# 目錄

鳴謝		iii
圖片目錄		v
前言		vii
序 (第一版)		viii
序 (第二版)		ix
序 (第三版)		x
內容簡介		xi
第一章	聲線問題及發聲	1
第二章	預防聲線問題	11
第三章	演講技巧和聲線護理	25
第四章	鬆弛與呼吸有助發聲	29
第五章	發聲及聲線的投射	39
總結：	準確勤練習	47
附錄：	練習材料 〈北風和太陽〉	48



## 圖片目錄

圖一・一	肺部、喉部及共鳴器官	3
圖一・二	甲狀軟骨及喉核模型 (正面圖)	3
圖一・三	男性喉核照片	4
圖一・四	喉鏡於口腔內所顯示的聲帶	4
圖一・五	聲帶的開合	5
圖一・六	結節和瘻肉	8
圖一・七	聲帶炎	9
圖三・一	正確手持擴音器的位置	26
圖四・一	收緊腳部及腿部肌肉	30
圖四・二	收緊及放鬆雙手	30
圖四・三	收緊及放鬆雙臂	31
圖四・四	聳起及放鬆肩膊	31
圖四・五	鬆弛的姿勢	32
圖四・六	收緊及放鬆頭部及頸部	33
圖四・七	橫隔膜的下移	34
圖四・八	肩膊式的呼吸	35
圖四・九	手移到胸部以下的胃部	36
圖四・十	腹部式呼吸練習	36
圖五・一	感受哼聲時的振動	40



## 前言

專業用聲人士會因為失聲或聲線變化，影響到他們的工作表現和社交活動。一般來說，透過矯正不良的發聲習慣，可減少聲線問題所引起的影響。

要能適當地順應環境、運用發聲技巧，便需認識當中的道理和原因。姚文禮教授所撰寫的「聲線使用指引」，是一本能讓讀者學習發聲技巧和知識的重要參考書籍。

本書的內容及編排實用而精簡。文中加插了清晰的圖片，令讀者更容易理解其中內容。此外，每一章末尾加插了一段總結，讓讀者可以瀏覽或選閱某一項內容。

作為一個言語病理學家，我認為本書對於那些希望了解發聲技巧、知識和理念的專業用聲人士非常有價值。

同時，隨書編製的影像光碟更是非常實用。內裏提供了清晰的示範片段，使讀者更容易學習及分辨出錯誤和有效的發聲技巧。

薛凱蓮 (Helen Sjardin)  
澳洲皇家柏斯醫院言語病理學總監  
一九九九年

## 序（第一版）

本書的目的，是要幫助那些希望有效地使用聲線的教師及專業用聲人士，作為他們實用的參考書籍。聲線問題常見於教學者、推銷員、客戶服務員、神職傳道和傳教人員及那些經常需要用聲的人士身上。聲線問題不但影響我們的工作，同時亦對我們的社交及個人生活構成影響。對於經常用聲的專業人士來說，聲線問題多數是由於錯誤地使用聲線所引起的。只要我們能適當地預防不良的用聲習慣及有效地使用聲線，聲線問題往往可以避免。

本書介紹的處理發聲習慣方法和發聲練習，都是根據科學研究證實有效的方法而撰寫的。詳細學習運用這些技巧，能使你更有效掌握聲線運用模式。

姚文禮博士

香港大學言語及聽覺科學  
言語病理學及聲線科學 副教授

一九九九年

## 序（第二版）

在此書於一九九九年出版後，很多言語治療的學生指出此書對他們的臨床學習十分有幫助。所以，當此書第一版售罄後，作者便決定加入一些實物圖片去取代原版的手繪圖。希望藉此能令讀者更了解本書所述的喉部結構和運動示範。這些改版工作得以完成，實有賴第二作者(陳)帶進一些新思維，並付諸實行。雖然版面上作了一些改動，但此書的目的並沒有改變。本書是希望你能詳細學習運用這些技巧，使你更有效掌握聲線運用模式。

姚文禮博士、陳文琪  
香港大學言語及聽覺科學  
言語病理學及聲線科學

二零零三年

## 序（第三版）

此書於一九九九年出版，至今已十五年了，近年聲線治療於中國國內發展迅速，對聲線治療書籍有很大的需求。有見及此，我們同時將此書轉化為免費電子書 (e-book)，希望讓更多人能夠參閱及運用此書。

姚文禮教授、陳文琪博士  
香港大學言語及聽覺科學  
言語病理學及聲線科學


二零一四年

## 內容簡介

第一章簡介因誤用聲線所引起的聲線毛病。文中亦會介紹和解釋聲帶發聲原理。

第二及第三章的內容包括怎樣處理不良發聲習慣和講解這些習慣對聲線的影響。當中亦會詳細講解錯誤的用聲習慣，如何影響聲線。同時，文中亦會列出一些有助建立良好聲線的有效方法。

第四及第五章講解改善發聲的練習。文中會詳細列出每一步驟，讓讀者參考練習個中的技巧，達至有效地使用聲線。

為了幫助讀者理解練習過程，文中個別段落有  圖像，表示有相關練習的示範片段已放置於以下網站，以供讀者參考。

香港大學聲線研究所的網頁

[http://www.speech.hku.hk/clinic/voice/voicelab\\_c.html](http://www.speech.hku.hk/clinic/voice/voicelab_c.html)





# 第一章 聲線問題及發聲

## 簡介

教師和一些經常需要用聲的人士，很容易患上聲線毛病。聲線毛病有很多不同的形式。以下兩宗個案，列出一些常見的聲線毛病徵兆及病徵：

### 例子一

小美在小學任教了兩年。她在六個月前首次發現自己的聲線變得低沉及嘶啞。經喉科醫生診斷後，証實她左邊聲帶生了一個結節。醫生吩咐小美暫時停止授課一星期，並在聲帶休息過後覆診。

### 例子二

李先生是一個地產經紀。他在兩星期前才上班。他的工作非常繁忙，每天都要應付很多面對面及通過電話的洽談。李先生的顧客指他的聲調太高，在電話中無法聽清楚他說話的內容。而李先生亦發覺每天早上跟顧客洽談過後，喉嚨便變得乾涸及嗓子變啞。

以上兩宗個案提及了一些常見的聲線毛病徵兆及病徵，這包括：

- 失聲
- 聲音粗啞、嘶啞或沙啞
- 喉嚨疲倦
- 喉嚨乾涸
- 說話時呼吸不協調
- 聲音微弱
- 不能控制聲調

## 如何知道你是否患上聲線毛病？

以下的項目能幫助你確認自己是否患上聲線毛病。請選出與你現況相同的項目：

<input type="checkbox"/>	聲音嘶啞或粗糙
<input type="checkbox"/>	說話時經常呼吸不協調
<input type="checkbox"/>	說話後喉嚨容易變得疲倦
<input type="checkbox"/>	說話的聲線早晚有別
<input type="checkbox"/>	聲音不及以往清晰
<input type="checkbox"/>	說話時失聲
<input type="checkbox"/>	長時間說話後喉嚨疼痛或感到乾涸
<input type="checkbox"/>	電話洽談中常被他人誤會自己為另一性別

如果你選了以上一至兩個項目，就要多注意你的聲線使用。你可以參閱第二章的指引來減少這些毛病。如果你選多過三個項目，便應找喉科醫生作專科檢查。

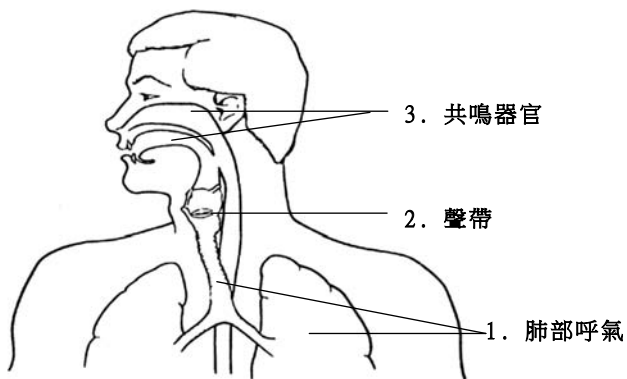
## 聲音是怎樣產生的？

當你先了解發聲的原理及聲帶病變的成因，你會更容易掌握護理聲帶的要訣。發聲由三個部份促成。首先，我們需要從肺部呼出的空氣作推動力。然後，聲帶產生震動，而導致聲音在口腔及鼻腔內產生擴音效果或共鳴。圖一·一展視了：

- 一 從肺部呼出的空氣
- 二 聲帶
- 三 口腔及鼻腔作為共鳴器官（產生擴音效果）

圖一·一 肺部、喉部及共鳴器官

---



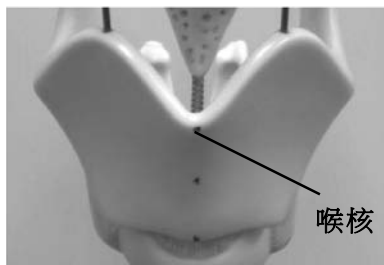
---

## 軟骨

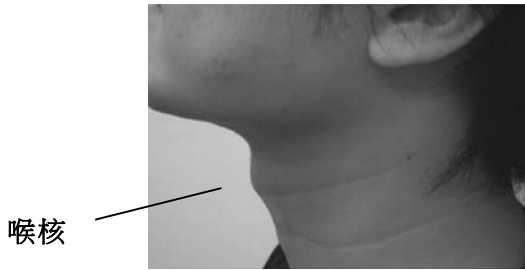
軟骨是一些柔軟的骨狀組織。發聲器官的外型是由軟骨組成。甲狀軟骨是喉部最大的軟骨。圖一·二顯示甲狀軟骨的模型正面圖。甲狀軟骨前端突出來的部份呈凸狀。在男性身上，常被稱為喉核（圖一·三）。一般而言，女性的甲狀軟骨前端較男性的細小。

圖一·二 甲狀軟骨及喉核模型（正面圖）

---



圖一・三 男性喉核照片 側面圖



## 聲帶

軟骨保護著一對聲帶。聲帶比橡筋圈還細小。這對聲帶合上振動時產生聲音。在不振動時，兩邊聲帶分開。在說話時（如「呀」），你只要把手指放在頸上的甲狀軟骨就能感受到聲帶的振動。用醫科的喉鏡放在口腔內喉部末端，可以看到聲帶（圖一・四）。

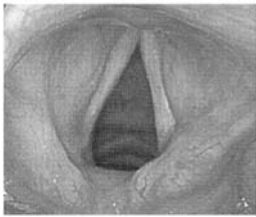
圖一・四 喉鏡聲帶檢查



## 肌肉

發聲器官的肌肉負責控制聲帶的移動。在說話時，肌肉收縮使兩邊的聲帶內移和閉合（圖一·五），同時亦改變聲帶的形狀。聲帶的大小形狀會產生不同的聲調。如果你把頸部的肌肉拉緊，聲帶的振動亦被影響。如果你說出「呀」時用手將頸部的肌肉拉緊，你會聽到「呀」字的音調在改變。這說明了肌肉在音調控制方面的重用性。

圖一·五 聲帶的開合



甲. 開



乙. 合

## 是甚麼引起聲帶的振動呢？

頸部和發聲器官的肌肉，只負責控制聲帶的移動及變形。聲帶的振動則由肺部呼出的空氣所帶動的。左右兩邊聲帶在呼吸時是張開的（圖一·五甲），讓空氣進出肺部。在發聲時，肌肉收縮將兩邊的聲帶內移和閉合（圖一·五乙）。從肺部呼出的空氣在閉合的聲帶下形成氣壓，迫使聲帶突然打開並高速振動，產生聲音。原理就跟彈撥結他或小提琴的弦而產生聲音一樣。

聲帶振動的頻率十分高。男性聲帶振動頻率為每秒八十至一百四十次，女性則為每秒一百八十至二百四十次，而兒童可由每秒二百至二百七十次。振動的頻率越高，音調就越高，所以女性及兒童的音調較男性高。

## 聲帶振動與呼吸的關係

空氣是聲帶振動的推動力。當聲帶閉合，由肺部排出的氣流會引發聲帶的振動。當推動力愈大，震動便會愈大，聲線也因此而增大。

肺容量是固定的，我們不能改變。一對肺的容量約為四千立方厘米的空氣，等同於兩樽兩公升汽水的容量。若要充分利用肺部的空氣發聲，良好的呼吸和發聲協調是必需的。

## 呼吸與發聲的協調

我們要避免一些不良的呼吸習慣，它們會影響呼吸和發聲的協調。例如：

### 避免輕淺的呼吸

如果你只是吸入少量空氣，那便不會有足夠的氣量去發聲。因此，你應當慢慢地吸氣。在第四章，我們會詳細介紹一些可改善呼吸模式的練習。

### 避免說話前呼氣

若要充份利用吸入的空氣來發聲，你應要在開始呼氣的同時開始發聲。因為若你在發聲前呼出空氣，那麼可用作發聲的氣量便會減少。所以，如果你想有效地運用呼吸來說話，那便要在吸氣後預備呼氣的同時、便開始發聲說話。第五章會講述一些「哼聲」練習去改善這方面的協調。

### 避免用剩餘的空氣說話

講完一句話後，要吸一口氣才繼續說話。應避免為多說幾個字而勉強收緊喉部繼續說話，因為這樣做會損害你的聲帶。

## 口腔共鳴

一樣的口型和舌頭位置會產生不同的語音，例如，當你嘗試說「媽」時，你會先閉合咀唇，然後張開口。與此同時，你會降低你的軟顎和發出「呀」聲。又例如當你嘗試說「醫」字，你的舌頭會往上升，接著才發出「醫」音。

另一方面，如果用同一力度去說出這兩個字時，你會發現「媽」的聲響會比「醫」大，這是因為你用了整個口腔和鼻腔去發出「媽」聲。但是，在說「醫」時，軟顎會向上移動去閉合鼻腔，並且同時間，舌頭會上升去作配合。這樣，口腔的空間亦會減少。

共鳴是口腔用來擴大聲音的效果。口腔愈大，聲音便會愈大，所以口腔的形狀和大小會決定音量的大小。你可以想像口部為「擴音器」，如果你說話時只半張口腔或下顎半開，聲音便會變得模糊不清。若果你想音量大些，那便要將你的「擴音器」變大。這等於說話時要把口部張大和發音要清楚。

## 常見的聲帶疾病

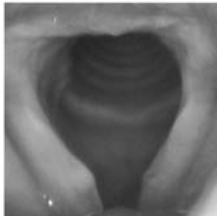
很多聲帶毛病都是由於用聲過度或誤用所引致的。它們會令聲帶腫脹或出現不正常的組織生長。常見的聲帶疾病有結節、瘰肉和慢性咽喉炎。

## 聲帶結節和瘰肉

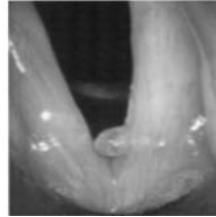
結節和瘰肉是出現於聲帶上的腫脹組織。成因是由於聲帶碰撞而引起。結節通常出現在兩邊聲帶上。但亦可以只生長在其中一邊聲帶上（圖一·六）。結節常見於長期說話的女性和小孩上。瘰肉則通常比結節大和生於一邊聲帶（圖一·七）。由於組織會增加聲帶的重量及令聲帶不能完全閉合，聲線便因此而變得粗糙和嘶啞。

圖一·六 結節和瘰肉

---



結節



瘰肉

---

## 慢性咽喉炎

咽喉炎有不同的成因。其中包括長期誤用聲線，繼而導致持續或慢性發炎，聲帶亦因此而變厚（圖一·七）。聲線可能因此變得低沉。



圖一·七 聲帶炎

---



## 總結

在這一章，你學到：

- 一 聲線毛病包括不同形式，如：失聲，聲線嘶啞或乾涸。
- 二 肺部排出空氣令聲帶產生振動因而產生聲線。
- 三 說話是要有足夠的呼吸和不要扯著嗓門。
- 四 說話時要用適當的口型和發音清晰。
- 五 聲帶的毛病（如瘰肉和結節）是由於不正確發聲而形成的。



## 第二章 預防聲線問題

### 聲線護理

很多從事廣播事業的人士，如新聞報導員或唱片騎師，都擁有一把動聽的聲線。他們知道如何去保養自己的聲線，亦懂得迴避一些損害聲線的事情。我們的聲線受多方面的因素影響，如不小心處理，便容易出現聲線問題。影響聲線的因素，可以分為六大類：

- 一 說話的習慣
- 二 個人的健康狀況
- 三 環境因素
- 四 壓力及情緒
- 五 飲食習慣
- 六 藥物

### 說話的習慣

#### **經常尖叫，大叫或說話音量過大**

當尖叫及大叫時，兩邊的聲帶會因大力振動和撞擊而受損。在這樣的情況下，聲帶會變得腫脹，而聲帶腫脹會影響發聲時的音質。久而久之，腫脹了的地方會演變成瘰肉或結節。因此，我們應盡量避免尖叫、大叫或過度大聲地說話。

#### **說話太多**

說話太多對聲線構成的影響與尖叫所導致的效果大致相同。當我們長時間說話時，聲帶得不到充足的休息。這樣，腫脹

了的聲帶便很難回復原狀。因此，我們應讓聲帶得到足夠的休息。

### **用不恰當的音調說話**

當說話的音調過高時，除了聲帶會被拉緊外，頸部的肌肉亦會收緊去提升喉嚨到一個較高的位置。而當說話的音調過低時，聲帶會縮短，振動起來時便變得笨重。在以上兩種情況下，聲帶的撞擊會集中在某些部位上，而不能平均分佈在整條聲帶。這些撞擊所產生的不平均壓力，很容易造成聲帶損害。相反地，用一個自然及恰當的音調說話只需費最少的氣量，而且聲帶撞擊時產生的衝力，亦能平均地分佈於整條聲帶上。

### **說話的速度太快或在說話中欠缺停頓換氣**

說話速度太快，或在長篇的說話中沒有給予適當的停頓來換氣，都會令聲帶的肌肉長時間拉緊，聲帶需要加倍用力才能拍合起來。這樣，聲帶便很易在大力的撞擊下受損。因此，我們應減慢說話的速度及說一些較短的句子，使我們可以吸入足夠的空氣去產生正常的聲帶振動。

### **過份用力地發聲和說話 / 經常清喉嚨或咳嗽**

過份用力地說話(尤其在突然發聲的情形下)、經常清喉嚨或咳嗽都會引致兩邊聲帶互相大力撞擊。如上文所說，這樣的撞擊會損害聲帶。如要避免聲帶受到這樣的撞擊，我們便要以柔和的聲線說話，說話時亦不可拉緊聲帶。若喉嚨受到刺激或感到不適時，應以吞口水的方式去舒緩喉嚨的不適。切勿大力清喉嚨。如有經常咳嗽的毛病，應向醫生求助，找出病源。有些人會因為過敏性的反應或胃酸倒流而引致咳嗽，控制這些問題能有效地舒緩咳嗽的情況。

## **呼吸與說話不協調**

氣量不足(如呼吸太淺或不能把呼吸和說話協調起來),都會導致聲線不足的問題。要達至呼吸與說話協調,便需進行練習。第四章將會介紹一個協調說話時氣量的練習。

### **說話時口腔張得太小或下顎甚少移動**

口腔的功用好像一個擴聲器。發聲時要有好的共鳴,就必須把口腔張大,這樣所說的字詞便會更為清晰,聲線亦會較響亮。第五章將會介紹一連串改善共鳴的練習。

## **個人的健康狀況**

### **吸煙**

吸煙會刺激我們的聲帶,減少潤滑聲帶的分泌液。戒煙是除去這些刺激的唯一方法。如你在戒煙的過程中感到困難,可先嘗試減少每天的吸煙量,及向專家請教有效的方法。你亦可參加一些戒煙小組。切記,吸煙危害健康。

### **飲用含酒精的飲料**

酒精會令聲帶變得乾涸。聲帶會因潤滑黏液的分泌減少而在撞擊過程中受損。因此,我們要小心控制及避免飲用過量含酒精的飲料。

### **休息**

休息對身體的新陳代謝是很重要的。工作過後,我們需讓身體的肌肉有足夠的休息,令身體從疲勞的狀態中復原過來。同樣,在說話後,聲帶亦需要有足夠的休息。睡眠是一個理想的休息方法。太夜入睡會影響我們的身體機能,更會使腫

脹了的聲帶難以回復原狀。因此，我們必須確保自己有充足的休息。

### **性荷爾蒙及甲狀腺荷爾蒙**

性荷爾蒙及甲狀腺荷爾蒙是人體內最常影響聲線的荷爾蒙。而女性的聲線較易受到性荷爾蒙的影響。大約有三分之一的女性會在經期中或之前發現自己的聲線起變化。另外，有三分之一則會在兩次月經期間(即是排卵期的時候)出現這樣的變化。這些變化可以是很細微的，可能只會在經常需要用聲的女性中才會有較明顯的變化。雖然經期是女性們不能避免的自然生理現象，但在這段時間內，減少說話可減低對聲線構成的影響。

甲狀腺荷爾蒙是在頸部圍繞喉嚨的甲狀腺分泌出來的。缺少甲狀腺荷爾蒙(甲狀腺官能不足病)，會引致聲線嘶啞及產生喉部疲倦的感覺。這些影響的實質成因現今仍未能清楚了解，但相信這是由於聲帶積水腫脹所引致的。透過藥物治療是可改善這些問題，使聲帶回復原狀。

## **環境因素**

### **二手煙**

吸入別人呼出的煙與親身吸煙的害處無異。吸煙引致潤滑聲帶的分泌液乾涸。香煙同時會刺激喉嚨，引致咳嗽，使聲帶受損。這些不良後果直接影響聲帶的功能。

### **經常身處空氣乾燥的地方**

吸入乾燥的空氣會帶走聲帶上的水份，使聲帶乾涸。使用口腔呼吸的方式，因吸入的空氣，未及從鼻腔吸入的空氣般受到滋潤，乾涸的情況會更為嚴重。如上文提及，乾涸影響聲帶的震動。

## **嘈吵的環境**

在嘈吵的環境下，為了要發出較大的聲量，我們會自然地把聲線提高。這樣會對聲帶帶來額外的負擔。因此，我們應避免在嘈吵的茶樓、酒吧或卡拉 OK(歌廊)內交談。教師亦應避免在學生喧嘩時說話。應先以不用發聲的方法(如：拍手、敲打黑板或揮手)來吸引學生的注意力。

## **壓力及情緒**

一個人的聲線能反映出他的情緒狀況。當我們高興的時候，別人能夠從我們的聲線中感受到那份喜悅。同樣，當你不快時，別人亦能從你的聲線中感覺到你的不悅。這些現象，是因我們的發聲器官是受到一條對壓力及情緒有反應的神經線所控制的。因此，我們的情緒很容易會影響到聲線的表現。

### **緊張對生理的影響**

長期生活緊張的人士很容易會患上胃病。這是由於胃部被一條對緊張有反應的神經線所控制。當這條神經受到刺激時，會發放訊息到胃部，使胃部分泌過量的胃酸。過多的胃酸會引致胃痛或胃潰瘍等問題。同樣地，情緒緊張也會影響我們對聲線的控制，個中的原理就如上文所提的一樣。

另外，緊張也會引致肌肉收緊，收緊了的頸部肌肉會防礙聲帶的正常移動。你可嘗試一面說話、一面用手擠壓住頸部的肌肉。你會發現自己的聲音像被拉緊了一樣。這是因為收緊了的肌肉影響了聲帶的正常移動。因此，由情緒緊張導致的肌肉緊張亦會影響我們的聲線。

## **如何正確地處理情緒緊張**

工作及人際關係是導致我們緊張的主因。工作能使人緊張，尤其當我們對工作的要求特別高、有很大的競爭或需要我們付出很大努力時，情緒便容易變得緊張。在工作以外，我們還需處理生活中的人際關係。人與人之間的關係是很複雜的。我們日常要面對不同層面的人，有同事、伴侶、子女、父母、親屬及朋友等。當一段關係緊張起來時，我們整個人也會隨之而變得緊張。有些人認為當中的關係越是親密，引致的情緒緊張便會越大。

### **紓緩生理上的緊張**

有很多方法都可以紓緩生理上的緊張。第四章介紹的鬆弛運動，是紓緩情緒緊張所引致肌肉緊張最有效的療法。

### **紓緩精神緊張**

紓緩生理上的緊張固然重要，紓緩精神壓力亦是必要的。談話是抒發感情的有效方法。當你遇到問題或在某事情上感到悲傷時，找一個可以和你交談的人去傾訴。這雖然未必對解決問題有幫助，但最少把它說出來後，你會覺得舒服些。當然，切記不要過度覆述你的問題或感受，因為過份地用聲說話也會影響你的聲線。

## **飲食習慣**

水份對我們的身體很重要。聲帶在正常的情況下會分泌出黏液以達致潤滑的功能。我們需要有充足的水份去潤滑振動的聲帶。因此，飲用足夠的流質飲料或水份是必須的。你可能會問，每人每日需要飲用多少流質飲料才足夠。有些人認為每人每日應飲用兩公升的飲料，也有人認為每日需要飲用八杯水。決定飲用量的最佳方法是留意尿液的濃度。當你排出



的尿液是澄黃色時，表示你體內的水份含量過低。這時你需要飲用多些流質飲料，直至你排出的尿液變回清澈才為之足夠。

除了要保持體內有充足水份外，我們亦要避免去食用刺激喉嚨或聲線的食物。刺激性的食物包括辣的食物、煎炸的食物；還有咖啡、濃茶、朱古力、含咖啡因的飲料、雪糕或蜜糖。這些食品內含有一些可能引致口水分泌濃度上升的物質，這些物質甚或會直接對聲帶的黏液表層引起刺激作用。嘗試找出刺激自己聲帶的食物，最佳方法是留意你的聲線會否因食用了某些食物而有所變化，從此避免這些刺激物。

## **藥物**

有些醫生的處方藥物或市面上購買的藥物可能會影響我們的聲線。當中包括一些普遍的藥物如抗生素、抗組織胺、皮質脂酮、止痛藥及避孕丸。

### ***抗生素***

抗生素是用來醫治細菌感染的。但是，它們可能對聲線產生負作用，當中包括減少聲帶的潤滑分泌而導致聲帶乾涸，引致敏感反應而使聲帶腫脹及酵母菌感染。

### ***抗組織胺***

抗組織胺是用來醫治過敏反應的。它們的作用是減少黏液分泌，但亦同時減少了保護聲帶的潤滑分泌。

## 類固醇

類固醇是用來消炎的。長期服用這藥物會產生有害的副作用，當中包括肌肉出血及乾涸，繼而影響聲帶的運作。有些患有氣喘病的病人可能會在服用皮質脂酮後出現聲線變化。

## 止痛藥

阿司匹靈是一種常用的止痛藥。它有可能會引致微絲血管流血。若這情況發生在聲帶的微絲血管上，毫無疑問地會損害發聲的功能。

## 荷爾蒙

含有大量男性荷爾蒙的避孕丸有可能會使聲線變得低沉。這種聲線的改變，通常可透過改用其他含有不同男性與女性荷爾蒙比例的避孕丸得以醫治。你的婦科醫生可以給你有關的建議。

這些藥物對聲線的影響，通常都是暫時性的。服用這些藥物前，必須先衡量它們對自己健康的利弊及危險性。如對這些藥物有任何疑問，應先諮詢你的醫生或藥劑師的意見。

## 保護聲線「要」注意和「不要」做的事

我們的聲線受著多方面的影響。要保持理想的聲線，讀者可參考列表二•一中各項要注意的事情，和列表二•二中各項要避免的事情。

列表二·一

「要」注意事情

多飲水	咬字要清楚	以適合自己的音調說話	保持聲線得到適當的休息	放慢說話速度並多作停頓	要
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 水對身體非常重要及有助保持聲帶潤滑。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 清晰的說話是重要的溝通技巧。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 合適的音調需費的力最少，因此毋需太用力。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 聲線休息可減少聲帶勞損的機會。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 急速地說話會形成緊張。</li> <li>◆ 停頓讓我們吸取多些空氣。</li> </ul>	原因？
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 每天飲大約六杯水或直至小便沒有顏色。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 在言語治療師的指導下，改善不正確的發音。請看第四章的練習。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 在言語治療師的幫助下，找出最適合你的音調。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 每說話三十分鐘便作一分鐘的停頓，使聲帶得到休息。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 利用錄音機來聆聽自己說話的速度是否正確及加以改善。</li> <li>◆ 當我們說得慢些時會傾向放入多些停頓。</li> <li>◆ 在每句子後稍作停頓。</li> <li>◆ 當我們說得慢些時會傾向放入多些停頓。</li> </ul>	如何達到？

續轉下頁

列表二•一 (續)

「要」注意事情

要	原因?	如何達到?
<p>多放鬆自己</p> <p>享受愉快的生活方式</p> <p>用理性的態度面對問題或困難</p>	<p>◆ 頸部或身體肌肉太緊張會影響聲線的控制。</p> <p>◆ 愉快的生活方式使我們身心健康和減少壓力。</p> <p>◆ 情緒可能會增加身體的緊張，影響新陳代謝的系統。</p>	<p>◆ 有充足的睡眠。</p> <p>◆ 做一些鬆弛練習。</p> <p>◆ 參加一些戶外活動如：行山、游水、或打網球。</p> <p>◆ 培養健康的興趣，如：閱讀、聽音樂。</p> <p>◆ 休息、工作及進食定時。</p> <p>◆ 與家人或朋友分享你的困難。</p> <p>◆ 尋求專業的意見和協助。</p>

列表二•二

「不要」 做的事情

不要	原因？	提議
<p>長時間不停的用聲(唱歌或說話)</p> <p>用不適當的音調(太高或太低音)唱歌或說話</p> <p>在嘈吵環境下大聲說話</p> <p>如在茶樓、卡拉OK、遊戲機中心、的士高、耍麻將</p>	<p>◆ 當我們唱歌或說話時，兩邊聲帶會振動並互相磨擦。</p> <p>◆ 長時間的磨擦會對聲帶造成損害。</p> <p>◆ 不適當的音調會引致喉部過份緊張。</p> <p>◆ 在嘈吵的環境，我們需要大聲說話給別人聽。</p> <p>◆ 除非我們懂得如何更有效地運氣，否則當大聲說話時可能會拉緊嗓子。</p>	<p>◆ 句子與句子之間略作停頓。</p> <p>◆ 唱歌或說話時，每隔三十分鐘便停下來休息和飲水。</p> <p>◆ 你的言語治療師會幫助你找出最合適的音調。</p> <p>◆ 避免在嘈吵的環境中說話。</p> <p>◆ 靠近聽者。</p> <p>◆ 慢慢地說。</p> <p>◆ 用身體語言輔助。</p> <p>◆ 叫其他人幫你傳達口訊。</p> <p>◆ 用書寫方法來溝通。</p>

續轉下頁

列表二•二(續)

「不要」 做的事情

不要	原因？	提議
<p>大聲大笑或大哭</p> <p>吃大量辣、油膩、煎炸或朱古力等刺激性食物</p> <p>吸煙</p>	<p>◆ 這些情緒會增加肌肉的張力，特別是頸部和喉部附近的肌肉。</p> <p>◆ 長時間大笑或大哭，加上聲帶的互相磨擦會對聲帶造成損害。</p> <p>◆ 香煙所含的化學物對肺部和聲帶有害。</p> <p>◆ 這些食物內的物質會引致喉部組織產生變化。</p> <p>◆ 同時，這些食物刺激分泌使我們要清喉嚨。</p>	<p>◆ 不要大笑或哭得太久。</p> <p>◆ 用身體語言來表達感情，如拍手。</p> <p>◆ 請即戒煙。</p> <p>◆ 先將吸煙量減半，直至完全停止。</p> <p>◆ 避免吃這些食物。</p> <p>◆ 如你不能避免吃這些食物，盡量少吃並飲大量的開水。</p>

續轉下頁

列表二•二(續)

「不要」 做的事情

不要	<p>過份清喉嚨</p> <p>大力咳嗽</p> <p>飲大量刺激性飲品，如酒、咖啡和濃茶</p>
原因？	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 當我們清喉嚨時，聲帶會互相摩擦。</li> <li>◆ 如果聲帶互相摩擦得太劇烈，會引致損害。</li> <li>◆ 當我們咳嗽時，聲帶會互相摩擦。這種磨力可能會傷害聲帶。</li> <li>◆ 當胸口肌肉收縮時，身體的緊張也會隨之增加。</li> <li>◆ 酒精和咖啡因會引致組織腫脹。</li> </ul>
提議	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 喉嚨不適時，只吞嚥，像吞口水一般。</li> <li>◆ 嘗試輕聲地咳。</li> <li>◆ 多飲水，這會除去痕癢的感覺或清除在喉嚨的痰。</li> <li>◆ 避免大量飲用。</li> <li>◆ 以水或鮮果汁代替。</li> </ul>

# 總結

你在這章學會了：

柔和地說話和避免誤用聲線，能有效地防止聲線問題。



# 第三章 演講技巧和聲線護理

教師或專業用聲人士在演講或授課時，可透過一些方法去保護和正確地投射聲線。以下所討論的方法，不但可改進演講技巧，更會增進演講者與聽眾之間的溝通。

## 個人健康給環境控制

### 保持口腔濕潤

為了避免聲帶在長期用聲時勞損，我們必須確保聲帶經常保持濕潤。這樣也可令聲帶維持有規律的震動和預防聲線過早疲倦。當你演講或授課時，記緊帶備一杯清水飲用。

### 透過鬆弛練習減少身體緊張

第四章會介紹一連串的練習去幫助你進入鬆弛狀態。最重要是你要提醒自己於演講時避免肌肉緊張。你可多留意自己演講或授課時站立或坐下的姿勢會否增加身體的緊張。例如：老師經常需要提起手臂在白板上寫字，久而久之這個動作可令你的肩膊和頸部的肌肉維持在緊張的狀態，影響你的發聲。演講前進行一些簡單的放鬆練習，會幫助你進入鬆弛狀態。

# 演講技巧

## 善用擴音器

許多老師曾指出擴音器會把他們的聲線變沉或緊。這種情況通常是因為不正當使用擴音器所致。要充分利用擴音器把聲線擴大要緊記兩點：

### 一. 擴音器的位置

手持擴音器時，如把它放得太近嘴巴，你的呼吸聲和噴氣聲會和你的聲線一同擴大，影響你聲線的清晰。圖三・一顯示出正確手持擴音器的位置。

圖三・一 正確手持擴音器的位置



### 二. 聲線投射

雖然當你使用擴音器時你的聲線只需達到擴音器前便可被擴大，但這個短投射距離往往會影響聲線的共鳴和使喉部拉緊。所以無論你是否使用擴音器，也應幻想要把聲線投射到房間的最後端，好像一把雨傘把所有聽眾覆蓋著。你可參考第五章內的投射聲線練習，學習怎樣輕鬆地投射聲線。

## 短暫聲線休息

無論你的聲線投射技巧有多好，你的聲帶經過長時間用聲後一樣會疲倦。如你想保持良好的聲線，你必須每講話三十至四十五分鐘便休息大約一分鐘，例如安排一個短短的發問時間或播放一些短片。這樣不單可以讓聲帶保持最佳狀態，還可讓你的聽眾更易吸收你所演講的內容。

## 咬字清楚

聲音經過擴音器後通常會變得較模糊，所以使用擴音器時必須比平日咬字較清楚、較誇張。如你想測試自己咬字是否清晰，你可嘗試錄下自己的演說。錄音時可把錄音機放遠些(大約五十厘米)。

## 良好的發聲與呼吸協調

良好的呼吸協調是發聲的基礎。如果你經常說話時感到不夠氣量去完成你的句子，你或需改善你的呼吸習慣。許多聲線較差的講者都習慣說幾句句子才停下來吸氣。這個壞習慣會導致喉部拉緊，影響你的聲線。對於一些經常需要面對一大班觀眾演講的人士，呼吸協調是非常重要的。如要輕鬆地大聲說話，就必須有足夠的氣量來震動聲帶，產生最理想的共鳴。請參考第四和第五章列出的呼吸和發聲練習。

## 頭部的位置

在授課或演講時要多留意頭和頸部的角度。頭部不能夠抬得太高或放得太低，但應盡量放平、向前望。這個位置可保持頸和喉部放鬆，使發聲時得到良好的共鳴。

## 用身體語言和非用聲的方法吸引學員的注意

要吸引學員的注意，不需要大叫或尖叫的，你可以用拍手、輕敲桌面或黑板、揮手及身體語言等方法去吸引學員的注意力。身體語言不但能吸引學員的注意力，而且還傳達你的訊息。但是，你應小心使用這方法，因為過份的使用身體語言會分散學員的注意力。

## 眼神接觸

將視線投射於學員的目光上能吸引他們的注意力。目光的接觸是非常重要的，因為你可從學員的目光中知道他們是否明白你的講解。

## **總結**

你在這章學會了：

改善演講技巧當中的要點是「善用擴音器」、「說話清晰」和「善用非發聲的溝通方法」。

## 第四章 鬆弛與呼吸有助發聲

保持身體放鬆及適當的呼吸方法對發聲非常重要。我們的聲線很容易受情緒影響。當我們受到壓力而感到困擾時，聲帶及頸部的肌肉便變得繃緊，影響了聲帶的移動，聲線亦隨而拉緊。

為了避免讓身體出現不必要的緊張，我們要從放鬆精神及鬆弛肌肉這兩方面著手了。漸進式的鬆弛練習，能有效地解決精神壓力及肌肉緊張。隨著壓力及緊張的舒緩，身心便得到鬆弛，而聲線亦得以改善。

下文會介紹一套漸進式的全身鬆弛練習。這些練習能減少或消除身體的肌肉緊張，並促進良好的呼吸習慣。

### 漸進式鬆弛練習

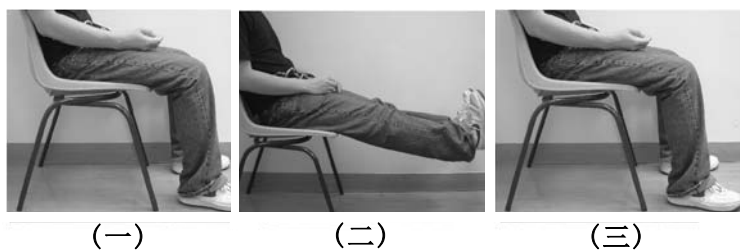
以下介紹的鬆弛練習由腳部開始延展至頸部。這練習的重點是消除肌肉緊張。練習時，應穿著寬鬆的衣服及選用一張舒適的坐椅。你可按以下的次序，將每個步驟重覆三次。

#### 鬆弛腳部及腿部

把雙腿提起，腳板屈向自己。收緊腳部、小腿及大腿的肌肉(圖四·一)。嘗試感受腳部及腿部肌肉的緊張，然後放鬆並把雙腿放回原地。現在嘗試感受腳部及腿部肌肉鬆弛的感覺。將這步驟重覆三次。

#### 圖四・一 收緊腳部及腿部肌肉

---



#### 鬆弛雙手

把雙手放在膝上。雙手收合，用力擠成拳頭。跟著放鬆雙手，張開拳頭，雙手仍然放在膝上 (圖四・二)。要注意當你放鬆雙手、打開拳頭時，不要將手指伸直。你的手指應該形成杯狀。嘗試感受雙手鬆弛的感覺。將這步驟重覆三次。

#### 圖四・二 收緊及放鬆雙手

---



## 鬆弛雙臂

將雙手提起(圖四·三)。握緊拳頭。感受一下雙臂肌肉的收緊。接著把雙手垂低。感受雙臂肌肉鬆弛的感覺。將這步驟重覆三次。

圖四·三 收緊及放鬆雙臂

---



(一)

(二)

(三)

---

## 鬆弛肩膊

提起雙膊並把肌肉拉緊，跟著慢慢把兩邊肩膊垂低(圖四·四)。當雙膊垂低後，你會有鬆弛的感覺。將這步驟重覆三次。

圖四·四 聳起及放鬆肩膊

---



(一)

(二)

(三)

---

## 放鬆整個身體

經過逐步放鬆腳部、腿部、手、手臂、及肩膊的肌肉練習後，你身體的肌肉應該已在鬆弛狀態。嘗試感受腿部、手臂及肩膊是否還有繃緊的現象，但避免移動身體任何部份。若感到身體任何一部份仍然繃緊著，就多放鬆一些。接著坐下來並休息數分鐘(圖四·五)。嘗試幻想一個鬆弛的環境，例如在寧靜的沙灘漫步或聆聽輕鬆的音樂。

### **圖四·五 鬆弛的姿勢**

---



---

當你確定了身體已進入了鬆弛狀態後，繼續下一步驟的練習。將頭部及頸部的肌肉放鬆。

### 鬆弛頭部及頸部

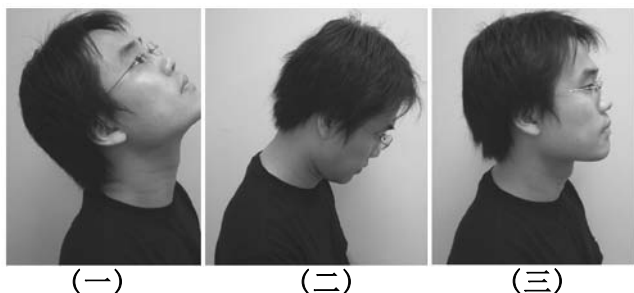
將頭部向後伸，並伸展頸部的肌肉(圖四·六)。然後將頭部向前下方移動，直至下巴將近接觸胸膛。你會感到頸後的肌肉拉緊。然後將頭部向上移回平常的位置。將這步驟重覆三次。漸進式的鬆弛練習是有效鬆弛身體的方法。這類練習，可以每天進行，特別是當你感到壓力增加的時候。整個練習過程



不需十分鐘。定時練習愈多，就愈容易在身體緊張時控制自己鬆弛下來。所以，嘗試每天用十分鐘來進行以上的練習。

#### 圖四·六 收緊及放鬆頭部及頸部

---



---

練習完畢後，請保持放鬆，繼續進行以下的呼吸練習。

## 呼吸

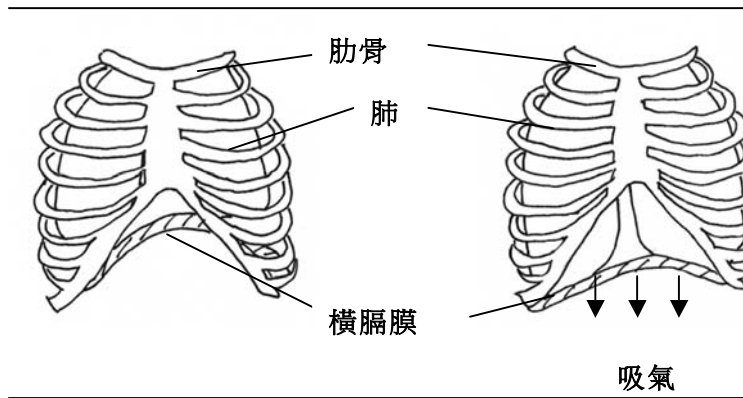
一般人的呼吸方法可分為三種：

- 腹部式呼吸
- 胸部式呼吸或
- 肩膊式呼吸

### 腹部式呼吸

腹部式呼吸是利用分隔胸部及腹部的橫隔膜來進行呼吸，所以亦稱橫隔膜呼吸。這是最有效的呼吸方法。當橫隔膜的肌肉收縮時，橫隔膜向下移動，增加胸部的空間 (圖四·七)。這樣，肺部便可以擴張，吸入空氣。一般修習氣功或聲樂所提到的「丹田」呼吸，亦即是「腹部式橫隔膜呼吸」。

圖四·七 橫隔膜的下移



### 胸部式呼吸

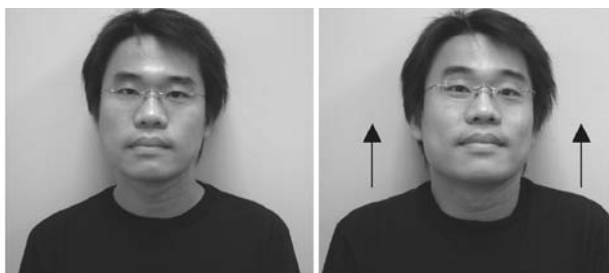
胸部式呼吸利用胸腔的肌肉擴張肋骨。當肋骨外張時，肺的空間增加，將空氣吸入。

### 肩膊式呼吸

肩膊式呼吸利用鎖骨活動升起肩膊以吸入「額外」的空氣(圖四·八)。這是進行劇烈運動後自然的呼吸方式，因為你的身體在這情況下急需額外的空氣，來燃燒儲存在肌肉內的能源。所以，要肩膊進行額外的運動，利用肺尖的容量。但如果日常的呼吸亦是採用肩膊式的呼吸方法，肩膊運動產生的緊張就很容易傳到頸部，並影響發聲器官。因此，肩膊式的呼吸只是一種低效率的呼吸方法，會使頸部的肌肉產生緊張。

## 圖四·八 肩膊式的呼吸

---



一般來說，大部份的男性使用腹部式呼吸，而大多數的女性則使用胸部式呼吸。下文介紹的呼吸練習，能幫助那些習慣使用肩膊式呼吸的人士盡量利用橫隔膜來擴張他們的肺容量。而對於那些只使用胸部式呼吸的人來說，多進行腹部式呼吸練習能幫助他們養成一個更有效的呼吸方法。

## 呼吸練習

這章節所介紹的呼吸練習，是為增加你的呼吸量及協調呼氣和發聲的活動。

### 第一步 鬆弛地呼吸

進行任何呼吸練習時，緊記要先做鬆弛練習。鬆弛的身體能促進腹部式呼吸，因此你應先安坐在椅上、放鬆身體、並進行上一節所介紹過的漸進式鬆弛練習。完成鬆弛練習後，繼續安坐，慢慢把一隻手移到胸部以下的胃部（圖四·九）。你應感覺到呼吸時腹部的起伏（圖四·十）。

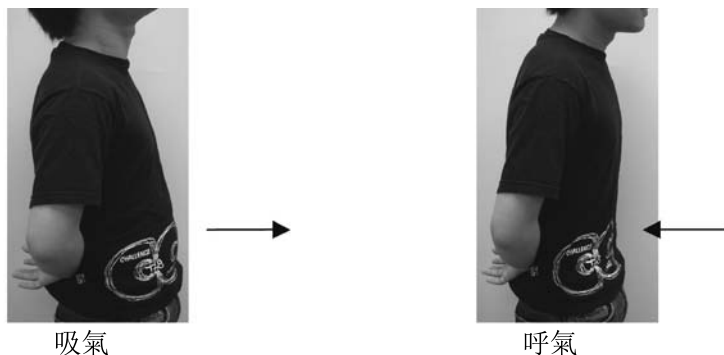
#### 圖四·九 手移到胸部以下的胃部

---



#### 圖四·十 腹部式呼吸練習

---



### 第二步 腹部式呼吸

**如果只感到少許的腹部移動或移動主要來自胸部**，嘗試不要太在意進行練習。要身體更容易自然地使用腹部式呼吸，腦袋應沒有刻意練習的意識。穿著寬鬆的衣服也能讓你更容易感覺腹部的移動。你會發覺，你愈放鬆就愈能感到腹部的移動。掌握了腹部式呼吸後，你便可以繼續下一步驟。

**如果感到腹部的移動**，便繼續保持放鬆，並慢慢呼吸，你會發現呼吸愈深，移動就愈變得明顯。但是深呼吸時緊記不要移動你的肩膊。

### 第三步 放慢呼吸

為了放慢呼吸的速度，在吸氣時心裡慢數三秒，然後在呼氣時同樣慢數三秒。例如：吸氣(並數「一零一、一零二、一零三」)，然後呼氣(並數「一零一、一零二、一零三」)。

先預備手錶放在面前，然後慢慢呼吸。跟著以一次吸氣及一次呼氣為一個循環，看看呼吸循環十五次的時間為多少。如果所需的時間超過一分鐘，呼吸的速度就合適。基本上，不說話時、呼吸是愈慢愈好。

### 第四步 嘆氣

練習了最少二十次的呼吸循環後，你可以開始在呼氣時加入聲音。

首先輕輕的呼氣，再接著慢慢吸氣，然後再在呼氣時用口嘆氣。嘗試練習數次。但切記只用口嘆氣，不要用口吸氣。

練習嘆氣數次後，嘗試在嘆氣時加上「哈…」。

留意不要拉起嗓子把「哈」擠出來。你不需用力，只需輕輕嘆出「哈…」聲，並聆聽「哈…」的聲線。注意整個過程是不需費力的。

放鬆及呼吸的練習，對發聲技巧非常重要。亦是在進行聲線練習之前的基本熱身運動。因此，最好每天進行這些練習。每天最適合的練習時間，就是在日常活動量最少的時候，例如晚飯後。當你能夠掌握放鬆及呼吸的技巧後，你可練習下一章介紹的聲線投射。

# 總結

你在這章學會了：

- 一 鬆弛及呼吸對發聲的重要性。
- 二 漸進式鬆弛練習的步驟。
- 三 呼吸練習的步驟。
- 四 怎樣利用嘆氣和「哈…」聲來協調呼吸及發聲。

## 第五章 發聲及聲線的投射

對需要在課堂或演講台上用聲的人士來說，有適當的聲調和配合口腔和鼻腔的共鳴，然後將聲線投射出去令別人清晰地收聽，是基本的要求。過高或過低的音調，會引致聲帶肌肉緊張。相反，適當的音調能於口腔和鼻腔間產生最佳的共鳴效果。同時，說話時張開口腔，聲線便能容易清晰地投射出去。

這一章會介紹幾套掌握音調及聲線投射技巧的練習。由於這些技巧需要經常練習才能掌握其中的巧妙，所以每個標題旁，會列出建議的基本練習次數，讀者可作參考。

### 哼聲技巧與聲線投射



#### 「哼聲」（每天三次，最少練習一個星期）

哼聲「唔…」是一種放鬆的發聲技巧。

- 一 嘗試在輕輕吸氣後呼氣，並輕聲地哼出簡短「唔…」。
- 二 必須確定哼聲是輕柔地發出。
- 三 輕聲地重覆哼出「唔…」。這次哼聲時，將「唔…」拖長數秒。你會聽到自己哼出「唔……」。
- 四 重覆第三步驟，同時將手放在鼻樑上(圖五·一)。你會感覺到哼聲在頭部所引起的共鳴。
- 五 重覆第四步驟，並感受那振動。但每個哼聲不要拖得太長，維持三至五秒便足夠，否則會喘不過氣來。
- 六 如果你的聲線音調過高或過低，共鳴便會減少，而你所感受的震動亦隨之而減少。
- 七 要掌握控制適當音調的技巧，要勤練習，至少要持續一星期，並每天有三次練習。
- 八 哼聲時請參照列表五·一來確定你的練習過程是否適當。

## 圖五•一 感受哼聲時的振動



### 哼聲及投射字詞（每天三次，最少練習一個星期）

- 一 當你把握到以適當的音調哼出「唔…」時，你便可在「唔…」音後加上字詞來練習哼聲。你應持續一星期，每天進行以下的練習。
- 二 試用哼聲配合適當的口形將發出的聲音投射出去：
  - 「唔…呀」
  - 「唔…咦」
  - 「唔…烏」
- 三 適當的口形能確保聲音有效地投射出去。每個聲音的正確口形是：
  - 呀 — 口型盡量張開
  - 咦 — 嘴唇盡量拉開，並放鬆頸部及面部的肌肉
  - 烏 — 嘴唇呈圓形
- 四 練習哼聲並投射以下的字詞：
  - 「唔…蛙」
  - 「唔…媽」
  - 「唔…麼」
  - 「唔…旺」
  - 「唔…暈」
  - 「唔…忙」



- 五 練習時參考列表五•二來確定你的哼聲及投射練習是否準確。
- 六 練習初時可利用鏡子和錄音機來幫助分析練習時的表現。

### 列表五•二 投射練習重點

---

- 輕聲地開始
  - 穩定發聲
  - 用適當的音調
  - 放鬆頸部肌肉
  - 咬字準確
- 

### 練習哼聲及投射字句(每天三次, 最少練習一個星期)

- 一 用以下的詞彙練習哼聲及投射技巧：
- 「唔…媽媽」
  - 「唔…飛機」
  - 「唔…秋天」
  - 「唔…高音」
  - 「唔…洗面」
- 二 練習時再參考列表五•二來確定音調和投射是否準確。
- 三 若你已能掌握當中的技巧，便當嘗試不用哼聲去練習投射以下詞彙：
- 「媽媽」
  - 「飛機」
  - 「秋天」
  - 「高音」
  - 「洗面」

- 四 練習時再參考列表五•二來確定自己能否暢順地投射這些詞彙。如果你感到音調不適當請重覆練習哼聲「唔…」數次，然後再從第一步開始練習。

## 哼聲及投射句子（每天兩次，最少練習一個星期）

- 一 練習哼聲並將以下的句字投射出去：
- 「唔…媽媽煲湯」
  - 「唔…飛機升空」
  - 「唔…高山深淵」
  - 「唔…洗面刷牙」
  - 「唔…七點起身」
  - 「唔…去飲早茶」
- 二 練習時參考列表五•三來評估自己投射每句句字的表現。如果各方面的結果全屬良好或優異，便繼續第三部份的練習。
- 三 練習投射以下的句字：
- 「媽媽煲湯」
  - 「飛機升空」
  - 「高山深淵」
  - 「洗面刷牙」
  - 「七點起身」
  - 「去飲早茶」

練習時參考列表五•三來評估自己投射句字的表現。

## 閱讀文章（每天兩次，最少練習一個星期）

- 一 緩慢和誇張地朗讀以下的文章。
- 二 開始時，應在每個 // 符號處吸氣和加入哼聲「唔」。
- 三 可能你在練習時感到有點趣怪，這練習是為提醒你每次停頓時吸一口氣。
- 四 配合哼聲來練習這篇文章數天。

- 五 之後，停止哼聲而只專注於朗讀投射文章的句子。
- 六 練習時請參考列表五•三來評估自己投射文章的表現。

## 北風和太陽

// 有一天，// 北風和太陽爭論說，// 到底誰的本領高。//  
當他們爭論的時候，// 有一個人經過，// 他正穿著一件厚  
厚的黑色外衣。

// 因此他們便說，// 看看誰能脫去 // 那人身上厚厚的外  
衣。

// 北風首先狠狠的吹。// 可是他越吹得狠，// 那個人就越  
把外衣拉緊。// 所以，// 北風就放棄了。

// 一會兒後，// 太陽出來了。// 那個人很快便將外衣脫下  
來。// 北風只好承認太陽較他厲害。

---

### 列表五・三 評估投射句子的表現指標

指示：在投射每一句子後，分別評估每一個項目以確定自己  
投射句字的表現是屬於「惡劣」、「良好」或「優異」。

輕聲地開始：  |  |   
惡劣                      良好                      優異

穩定發聲：  |  |   
惡劣                      良好                      優異

用適當的音調：  |  |   
惡劣                      良好                      優異

放鬆頸部肌肉：  |  |   
惡劣                      良好                      優異

咬字準確：  |  |   
惡劣                      良好                      優異

適當的說話速度：  |  |   
惡劣                      良好                      優異

自然程度：  |  |   
惡劣                      良好                      優異

---

# 總結

在這一章你學會了：

- 一 哼聲技巧。
- 二 投射技巧。



# 總結 準確勤練習

經常用聲的專業人士往往容易患上聲線問題。這些因誤用或不當使用聲線所導致的聲線問題其實是可以避免的。

本書介紹了一些保護聲線的要訣和練習，讓讀者參考並加以善用。

這些技巧需要經常進行練習來維持。一般需要數個月的時間來練習，才能掌握當中的技巧。

讀者須緊記，勤練習是不二之法，但輕率的練習並不能帶來理想的效果。練習時「準確」做出每一步驟，必然會得到理想的效果。

# 附錄

---

## 北風和太陽

有一天，北風和太陽爭論說，到底誰的本領高。當他們爭論的時候，有一個人經過，他正穿著一件厚厚的黑色外衣。

因此他們便說，看看誰能脫去那人身上厚厚的外衣。

北風首先狠狠的吹。可是他越吹得狠，那個人就越把外衣拉緊。所以，北風就放棄了。

一會兒後，太陽出來了。那個人很快便將外衣脫下來。北風只好承認太陽較他厲害。

---