



HKU Education Seminar Series 6 教育講座系列-六

Professor Edwin Yiu
姚文禮教授

14-4-2012

1

聲大夾溫柔的向學生兒女們說教

Faculty of Education
香港大學教育學院

166 CENTENARY
香港大學

教育講座系列(六)
聲大 夾溫柔地
向學生、子女說教
教師和家長怎樣用清脆的聲線教導學生、子女?

姚文禮教授主講 (粵語)
2012年4月14日(星期六) 下午3時-5時
香港大學許崇智科學館L606室

姚文禮教授是資深小學教育專家，曾任職於多間小學及中學，並擔任多間學校的校長。他亦曾擔任多間學校的校董，並曾擔任多間學校的副校長。他亦曾擔任多間學校的校長，並曾擔任多間學校的副校長。他亦曾擔任多間學校的校長，並曾擔任多間學校的副校長。

- ◆ 教師和家長怎樣用清脆的聲線教導學生、子女?
- ◆ 正與人平均說話時，多少?
- ◆ 怎樣開口才不傷聽覺?
- ◆ 基本功及溝通技巧的訓練方法?
- ◆ 可以怎樣加強與子女的關係?

電話查詢: 2629 2229
網上查詢: <http://web.edu.hk/education/seminars>
備註: 免費

老師和家長怎樣用清脆的聲綫 教導兒童



2

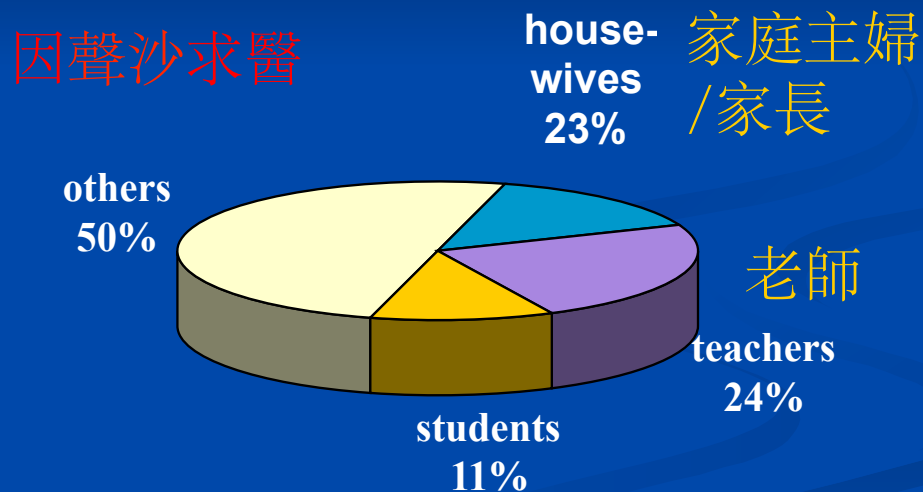
- 老師和家長有沒有試過鬧小孩鬧到失聲或聲沙呢？
- 正常人平均能連續噏多久？
- 聲大夾惡是最好的教仔方法嗎？
- 怎樣鬧仔才不傷喉嚨？
- 可以不費力氣去向兒童說教嗎？



3

老師和家長有沒有試過鬧小孩鬧到失聲或聲沙呢？

- 先看數據



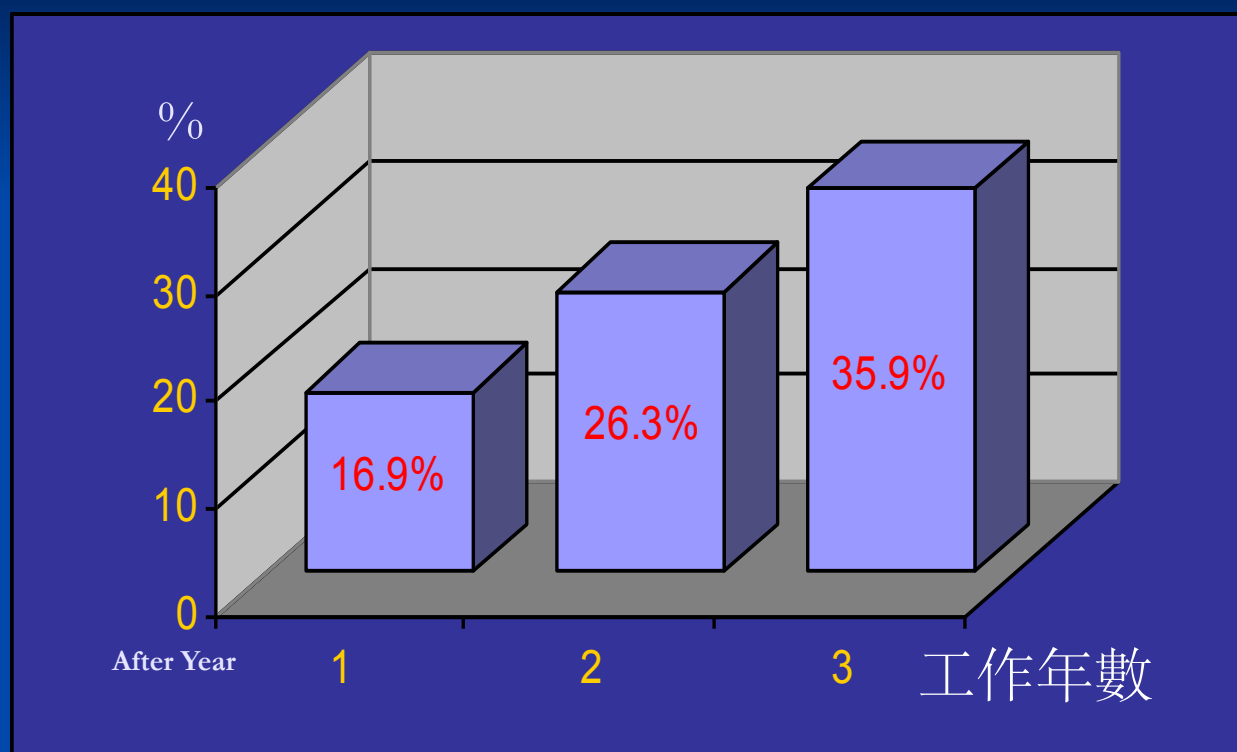
4

老師聲線問題

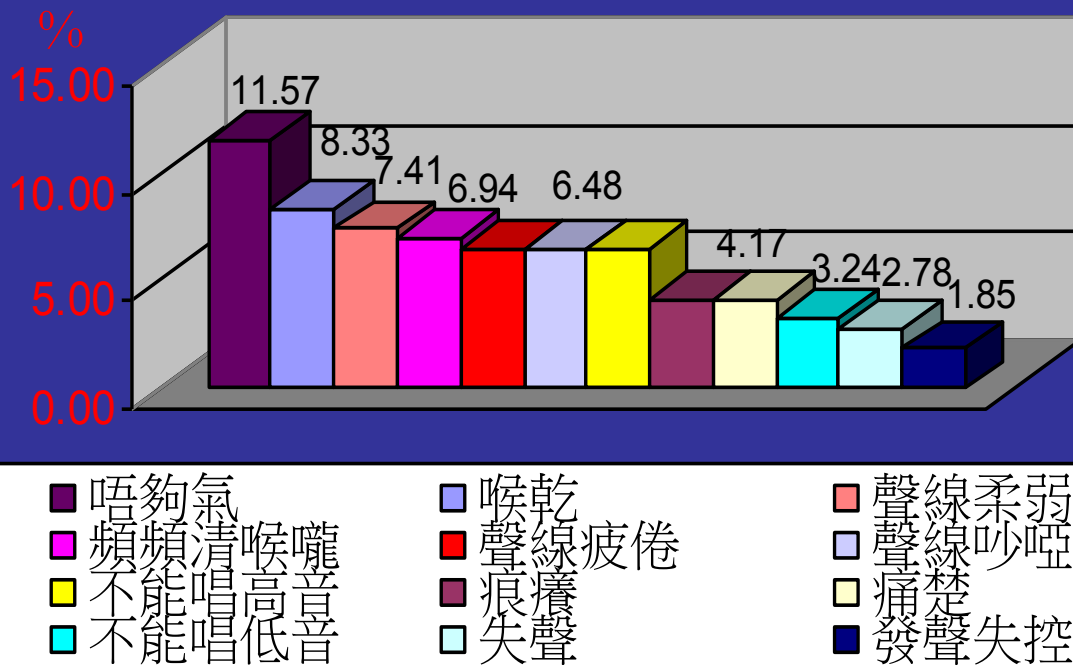
| 連續追蹤 | 人數 |
|------|-----|
| 一年 | 208 |
| 兩年 | 115 |
| 三年 | 71 |
| 四年 | 52 |



聲線出問題的老師人數比例



老師所遇到的聲線毛病



正常人平均能連續噏多久?

連續唱卡拉OK

- Yiu & Chan (2003) 平均 92.4 分鐘
- Yiu & Lo (2012) 平均 103.8 分鐘
- Yiu & et al (2012) 平均 105 分鐘

連續唱卡拉OK + 每唱一首歌, 喝一杯水

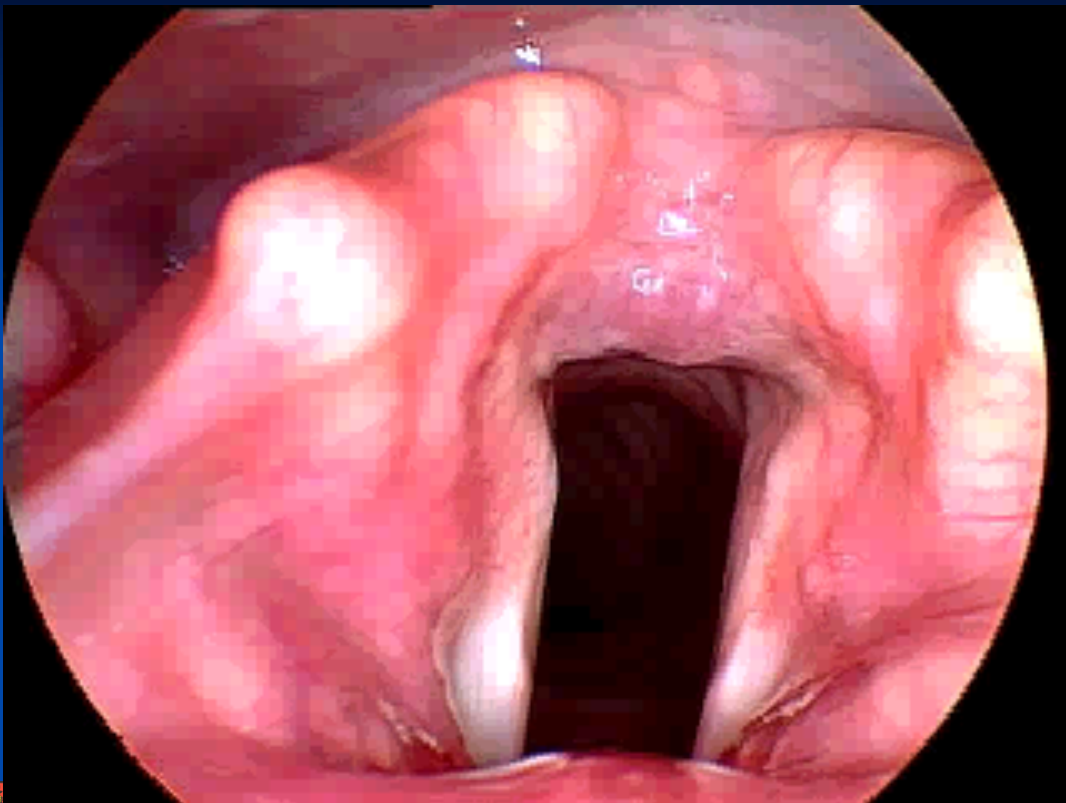
- Yiu & Chan (2003) 平均 130 分鐘

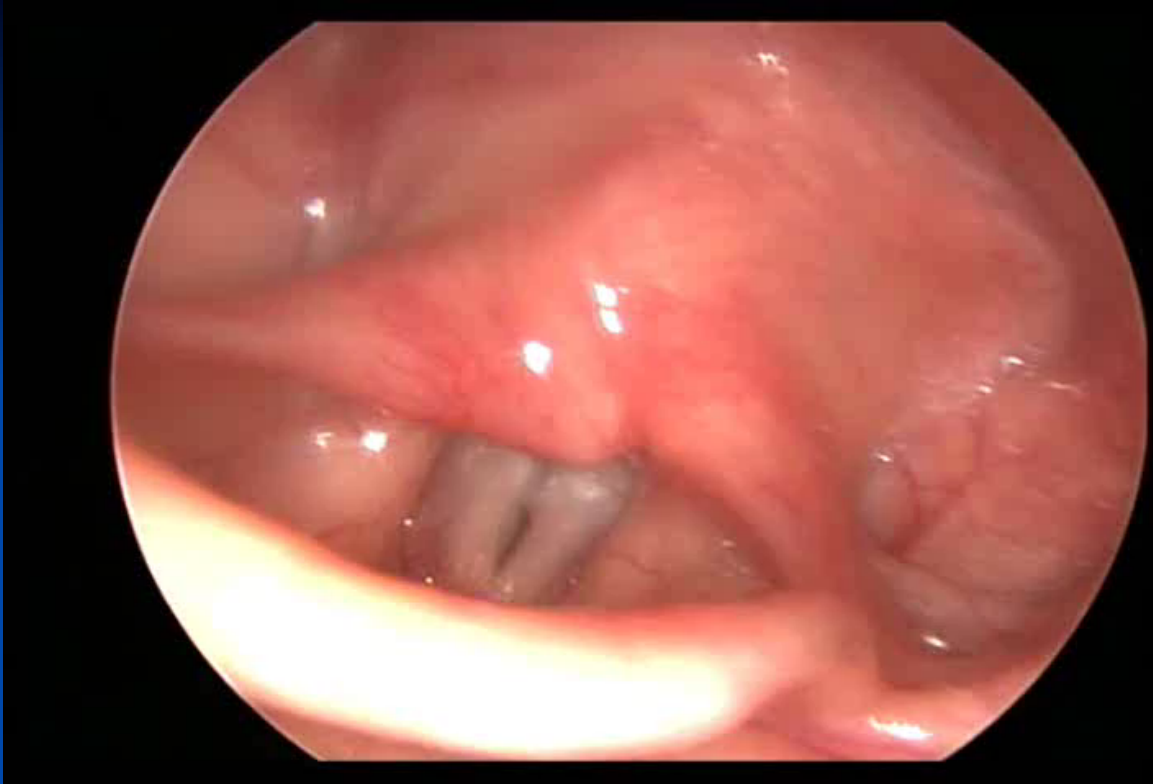
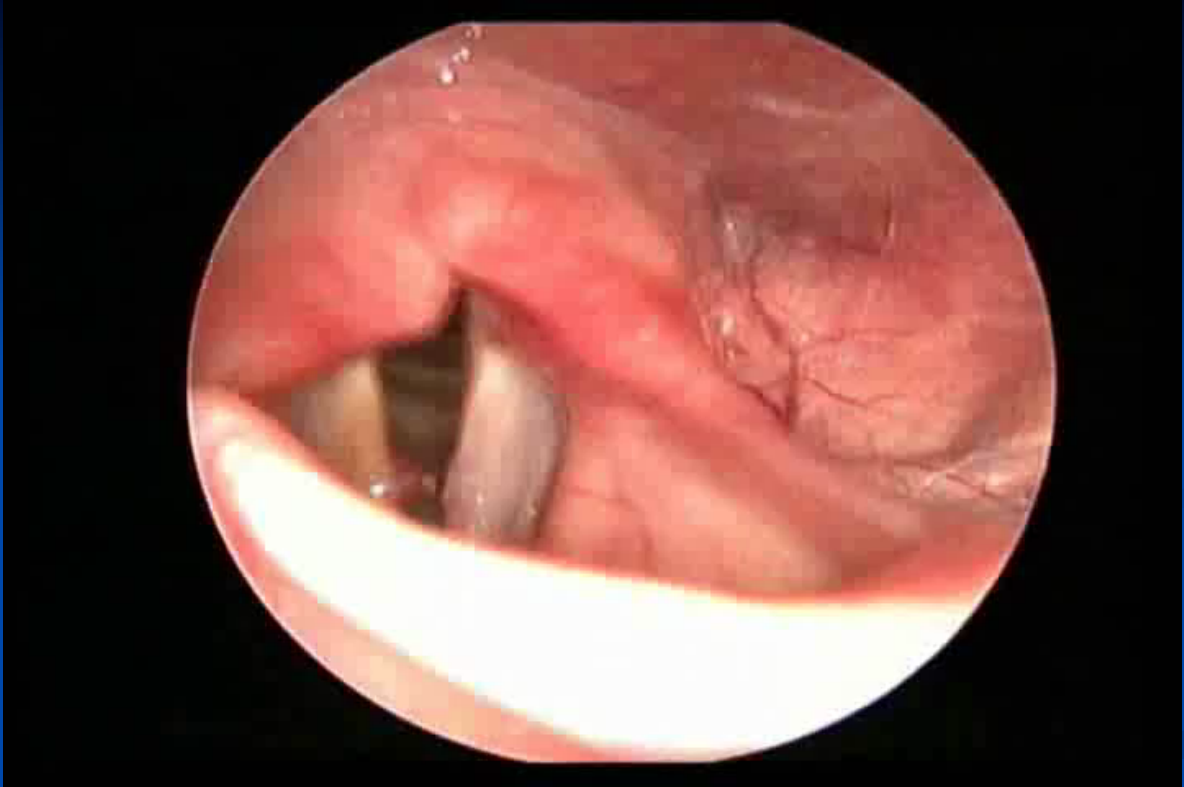


聲大夾惡是最好的教仔方法嗎?

先看聲大夾惡對喉嚨影響







聲大夾惡:

會令聲帶產生病變!!!

儘量聲大溫柔



15

甚麼會影響你的聲帶?

講話太多

過量咖啡、茶、朱古力、
辣椒

講話太快

用不適當音調或聲量講
話或唱歌

和噪音鬥大聲

常清喉嚨、咳嗽

大笑、大喊或大叫

吸煙



16

怎樣鬧仔才不傷喉嚨?

可以不費力氣去向兒童說教嗎?

1 - 2 - 3 - 4

放鬆-呼吸-適中音調-聲線放送



17

(1) 鬆弛練習

甚麼作用?

放鬆發聲器官的緊力

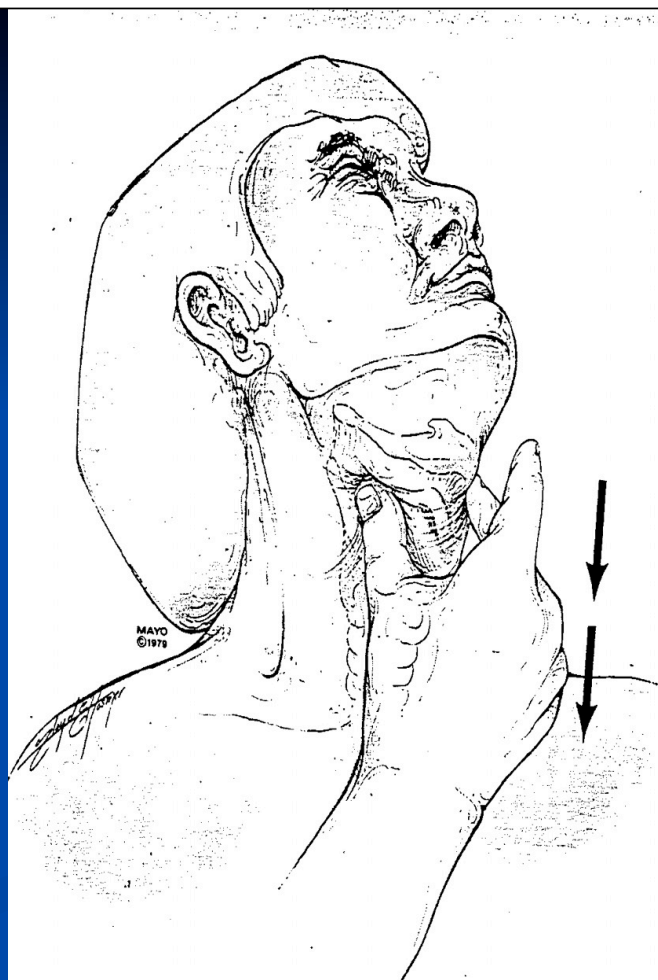


18

放鬆喉嚨肌肉

手指打轉

拉下喉嚨



(2) 呼吸

肺是聲線的原動力

那一種呼吸類別是比較好？

- 橫膈膜



(3) 怎樣發出適當聲調

- 放鬆
- 配合呼吸
- 舒適音調
- 試發出“唔”
- 噴氣

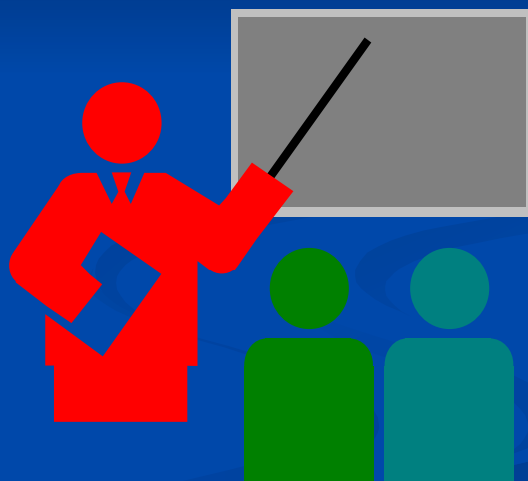


(4) 聲線放送

- 放鬆
- 適當呼吸
- 正確口形、共鳴
- 清楚咬音
- 用短句



聲帶護理技巧 – 控制環境因素



23

老師和家長-竅門 (I)



- 減小說話
- 減少清喉嚨—多飲水
- 減慢速度多停頓
- 噪音環境：等待靜些
- 盡量放大口形
- 用呼吸傳送聲音
- 避免口乾和刺激食物如過量咖啡、茶、牛奶、蜜糖、辣椒或酸性食物
- 足夠睡眠

24

老師-竅門(II)



- 熱(聲)運動
- 拍手代替大叫
- 站於班房中間
- 用擴音器
- 用小組討論
- 常喝水



25

老師-竅門(II)



- 清楚咬音
- 用短句
- 慢速和足夠停頓
- 用一段距離作準則
- 避免服用過多傷風藥(乾澀)



26

家長-竅門(III)



- 身教、不要聲教
- 拍手代替大叫
- 清楚咬音
- 用短句
- 慢速和足夠停頓
- 足夠睡眠



27

影響聲線的其它因素

- 荷爾蒙
 - 甲狀線
 - 女性經期或停經
 - 服藥
- 婦科藥
- 精神科
- 避孕丸



28



激光針灸 治療聲線問題

香港大學聲線研究所正進行一項探討「激光針灸治療聲帶病變」之計劃，誠邀患有聲線問題的您參與。

計劃內容：

- 十二次激光針灸治療
- 療程前、中及後段共六次的詳細聲線評估

計劃適合以下人士參與：

- 20至55歲
- 沒有吸煙或飲酒習慣
- 聲帶出現病變(如聲帶肥厚、結節、瘰肉或慢性喉炎等)
- 從未接受過言語治療或聲線治療

收費：\$1600

全日制學生 / 港大職員及校友 / 教協會員：\$1240

報名及查詢：

電話：2859 0566 石小姐 / 2859 0568 黃小姐
 傳真：2559 0060 電郵：mikishek@hkucc.hku.hk
<http://www.hku.hk/speech/clinic/voice/>

備註：1.收費已包括所有療程及評估，部份費用由香港研究資助局支付。
 2.其中\$400 於完成所有療程及評估後退回。



針灸治療聲線問題

香港大學聲線研究所現進行一項針灸治療慢性聲帶病變時，可能帶來喉部免疫轉變的治療計劃，現誠邀患有聲線問題的人士參與。

計劃內容：

- 十二節針灸治療
- 三節抽取喉部分泌樣本的測試

只要你符合以下條件，即可參加：

- 20-55歲女性
- 沒有吸煙及飲酒習慣
- 聲帶出現病變(如聲帶肥厚、結節、瘰肉或慢性喉炎)
- 沒有神經性疾病及哮喘

費用：\$300 (每節原為\$380，但部份費用已由美國NCCAM及NIH資助)

報名方法：填妥報名表格並傳真致 2559 0060

詳情及報名表格請瀏覽以下網址：

http://www.hku.hk/speech/clinic/voice/hcvc_c.html

查詢：2859 0566 石小姐 / 2859 0568 黃小姐

電郵：mikishek@hkucc.hku.hk

**1.以上收費已包括所有治療及測試 2.所有個人資料絕對保密



老師聲線護理計劃

香港大學聲線研究所與美國University of Pittsburgh正在進行一項預防老師聲線問題之研究，現誠邀在職教師的您參加。此計劃會探討兩個常用的聲線治療方法對預防老師聲線問題的效用。符合資格的參加者會由言語治療師和耳鼻喉科醫生評估聲線的健康及有機會被邀請參加聲線訓練工作坊和網上聲線練習。我們深信預防絕對勝於治療，為了協助教師有效預防聲線問題，我們誠邀您參加此計劃。詳情如下：



只要您符合以下條件，即可參加：

- 21-45歲
- 疑似有聲線問題
- 現時沒有任何退化性疾病
- 正在接受最後一年的全職教師專業培訓或全職施教幼稚園、小學、中學或特殊學校
- 願意在參加計劃的兩年內到研究所進行共五次評估及一次聲線護理工作坊

時間：需預約

地點：香港西營盤醫院道34號 菲臘牙科醫院5樓

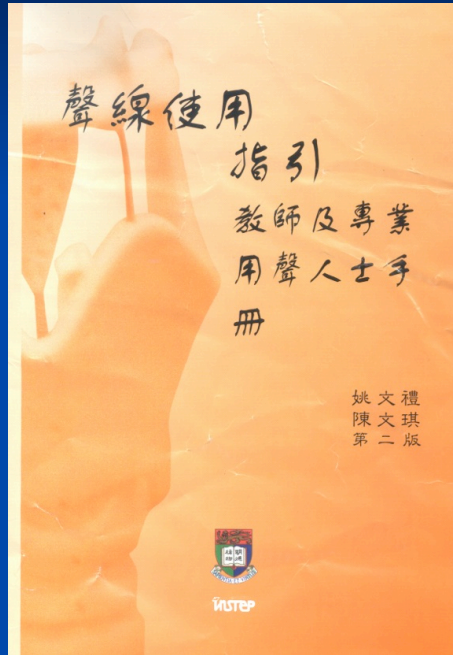
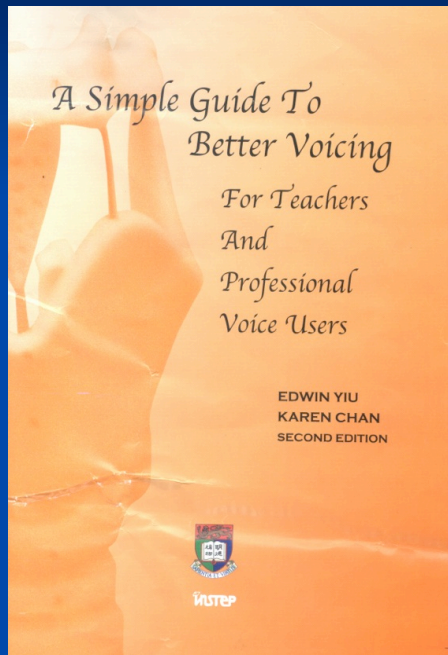
費用：全免

[符合資格而完成整個計劃的參加者會獲得交通津貼。]

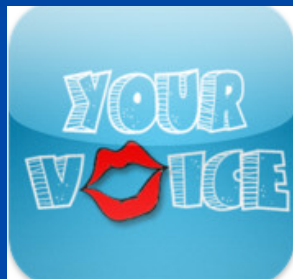
報名或查詢：2859 0568 黃小姐 或電郵至 hkufrank@hku.hk 楊鋒博士

網址：http://www0.hku.hk/speech/clinic/voice/hcvc_c.html





Apple App YourVoice





香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG

聲線研究所
YourVoice APP





iPhone version
your voice LITE

✓ 認識你的聲線
Know you voice better



iPad version
your voice

✓ 保護你的聲線
Protect your voice

✓ 聲線鬆弛練習
Relaxation Exercise

iPhone . iPad

Available on the iPhone App Store

Free download 免費下載

總結：預防勝於治療

如果聲線有問題怎辦?

http://www.hku.hk/speech/clinic/clinic_voice.htm

言語及聽覺科學部(聲線研究診所)

香港醫院道三十四號

菲臘牙科醫院五樓

電話: 28590568



香港大學 THE HONG KONG UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY
Voice Research Laboratory
聲線研究所

查詢及預約 Enquiry and Appointment
查詢預約、如有查詢，請於辦公時間內致電本診所。(星期一至星期五，上午九時至下午五時)
Appointment should be made in advance.
For enquiries, please call during office hour (Monday to Friday, 9:00am to 5:00pm)

中心地點 Venue:
香港醫院道三十四號菲臘牙科醫院
5/F Prince Philip Dental Hospital, 34 Hospital Road, Hong Kong

電話 Tel: 2859 0568
傳真 Fax: 2559 0983
網址 Website: <http://www.hku.hk/speech/clinic/voice/>

香港醫院道三十四號 Prince Philip Dental Hospital
香港醫院道三十四號 Prince Philip Dental Hospital
香港醫院道三十四號 Prince Philip Dental Hospital
香港醫院道三十四號 Prince Philip Dental Hospital

YOIC Lab
Pediatric Voice Research Clinic
Sally Wong Clinic