

香港大學教育學院
教育講座系列（八）



Faculty of **Education**
The University of Hong Kong
香港大學教育學院

如何培養孩子擁有健康之聲



馬珮雯博士

香港大學教育學院 助理教授

聲線研究所 主任

2013年4月20日（星期六）下午2時30分
香港大學圖書館低座許磐卿講堂（LE1）



鳴謝

- 香港大學 教育學院
- 大學教資會知識交流基金
- 香港大學 研究事務委員會 Seed Funding Programme for Basic Research (200811159119)
- 研究資助局 優配研究金 (HKU774110 M)
- 家長、同學及老師



Faculty of Education
香港大學教育學院

教育講座系列 (A)

大聲來溫柔地

向學生、子女說教

教師和家長怎樣用清晰的聲線教導學生、子女？

馬佩雯博士主講 (粵語)
2012年4月14日 (星期六) 下午2時15分
香港大學新亞書院L006室

馬佩雯博士是香港大學教育學院資深教授，負責教育學系的教育心理學、兒童心理學及輔導學課程。她擁有超過二十年的教學經驗，曾擔任多個學系的主席及副主任。她對教師和家長如何有效地與學生溝通，以及如何使用清晰的聲線進行教學，有著深入的研究和豐富的經驗。

- 教師和家長在與孩子溝通時，應如何運用清晰的聲線？
- 正當入學兒童應具備多少？
- 怎樣與孩子溝通最有效？
- 聲大與聲輕的教訓方法？
- 可以不用大聲說話而有效溝通嗎？

報名查詢：2859 2529
網上報名：<http://web.edu.hk/faculty/education>
費用全免



WORLD VOICE DAY

APRIL 16th



Faculty of Education
香港大學教育學院

教育講座系列 (A)

如何培養孩子擁有健康之「聲」

馬佩雯博士主講 (粵語)
2013年4月20日 (星期六) 下午2時30分
香港大學新亞書院L006室 (LE1)

馬佩雯博士是香港大學教育學院資深教授，負責教育學系的教育心理學、兒童心理學及輔導學課程。她擁有超過二十年的教學經驗，曾擔任多個學系的主席及副主任。她對教師和家長如何有效地與學生溝通，以及如何使用清晰的聲線進行教學，有著深入的研究和豐富的經驗。

- 聲線不潔，孩子不聽？
- 聲線不潔，對孩子的健康有何影響？
- 聲線不潔，對學習有何影響？
- 家長如何有聲地與孩子溝通？
- 如何幫助孩子建立健康的聲線？

馬佩雯博士是香港大學教育學院資深教授，負責教育學系的教育心理學、兒童心理學及輔導學課程。她擁有超過二十年的教學經驗，曾擔任多個學系的主席及副主任。她對教師和家長如何有效地與學生溝通，以及如何使用清晰的聲線進行教學，有著深入的研究和豐富的經驗。

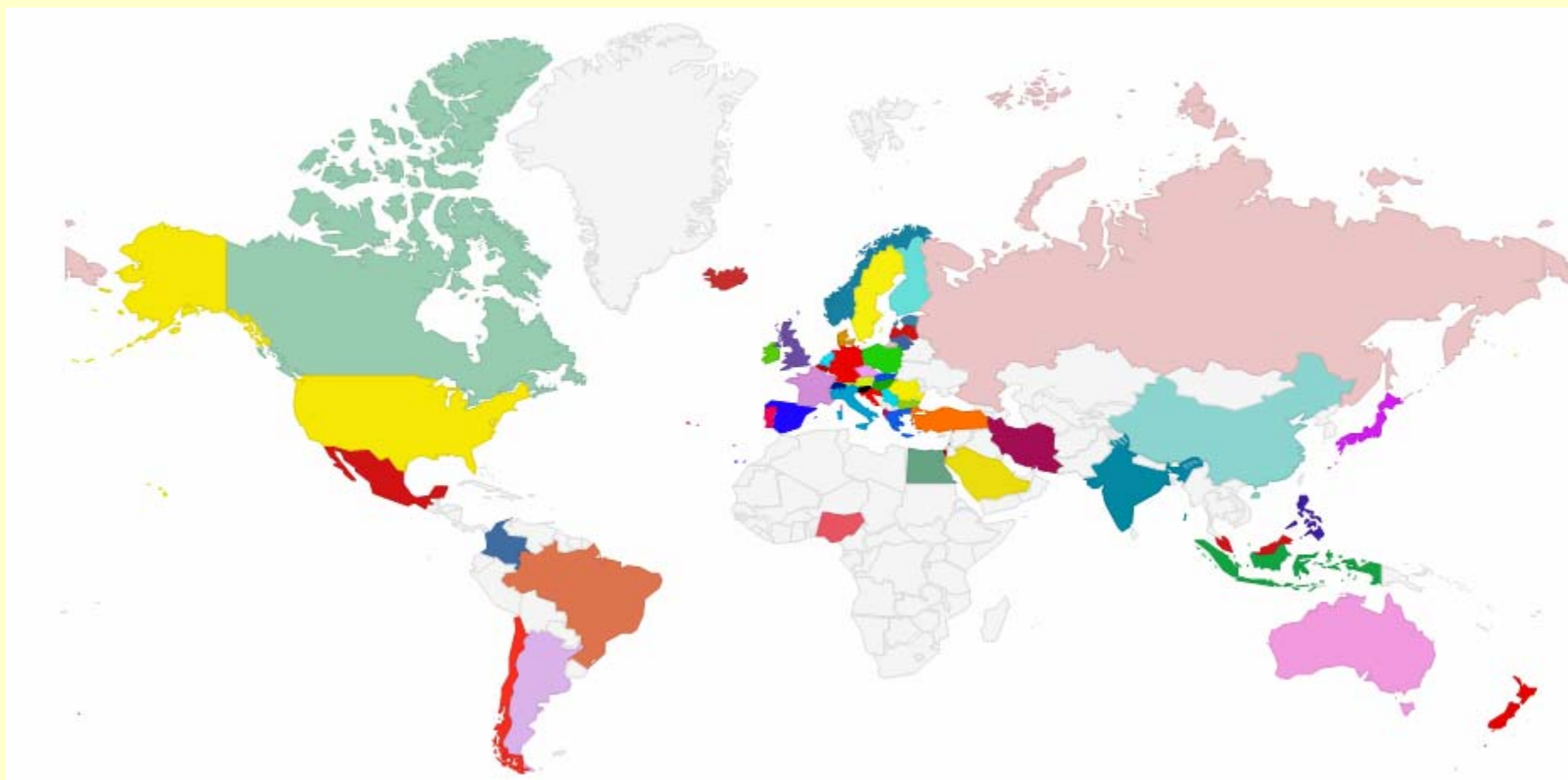
馬佩雯博士是香港大學教育學院資深教授，負責教育學系的教育心理學、兒童心理學及輔導學課程。她擁有超過二十年的教學經驗，曾擔任多個學系的主席及副主任。她對教師和家長如何有效地與學生溝通，以及如何使用清晰的聲線進行教學，有著深入的研究和豐富的經驗。

報名查詢：2859 2529
網上報名：<http://web.edu.hk/faculty/education>
費用全免



「世界聲線關注日」2013

全球超過500項目慶祝「世界聲線關注日2013」





「世界聲線關注日」 2013



世界聲線關注日 16.4.
World Voice Day 2013

「一言一醫」聲線評估日

Speech Therapist
&
Chinese Medicine

Voice Screening Day



講座內容

第一部分 WHAT WHY	健康之聲為何重要？ • 聲線可影響別人對孩子的印象？ • 聲線和學術有關係嗎？
第二部分 HOW	如何培養孩子擁有健康之聲？ • 家長的角色 • 親子護聲運動
第三部分	訪談：兒童聲線問題如何影響其生活質素？ 家長如何建立子女良好用聲的習慣？
第四部分	問題及討論



第一部分

健康之「聲」為何重要？



香港數據

- 「兒童聲線問題」問卷調查

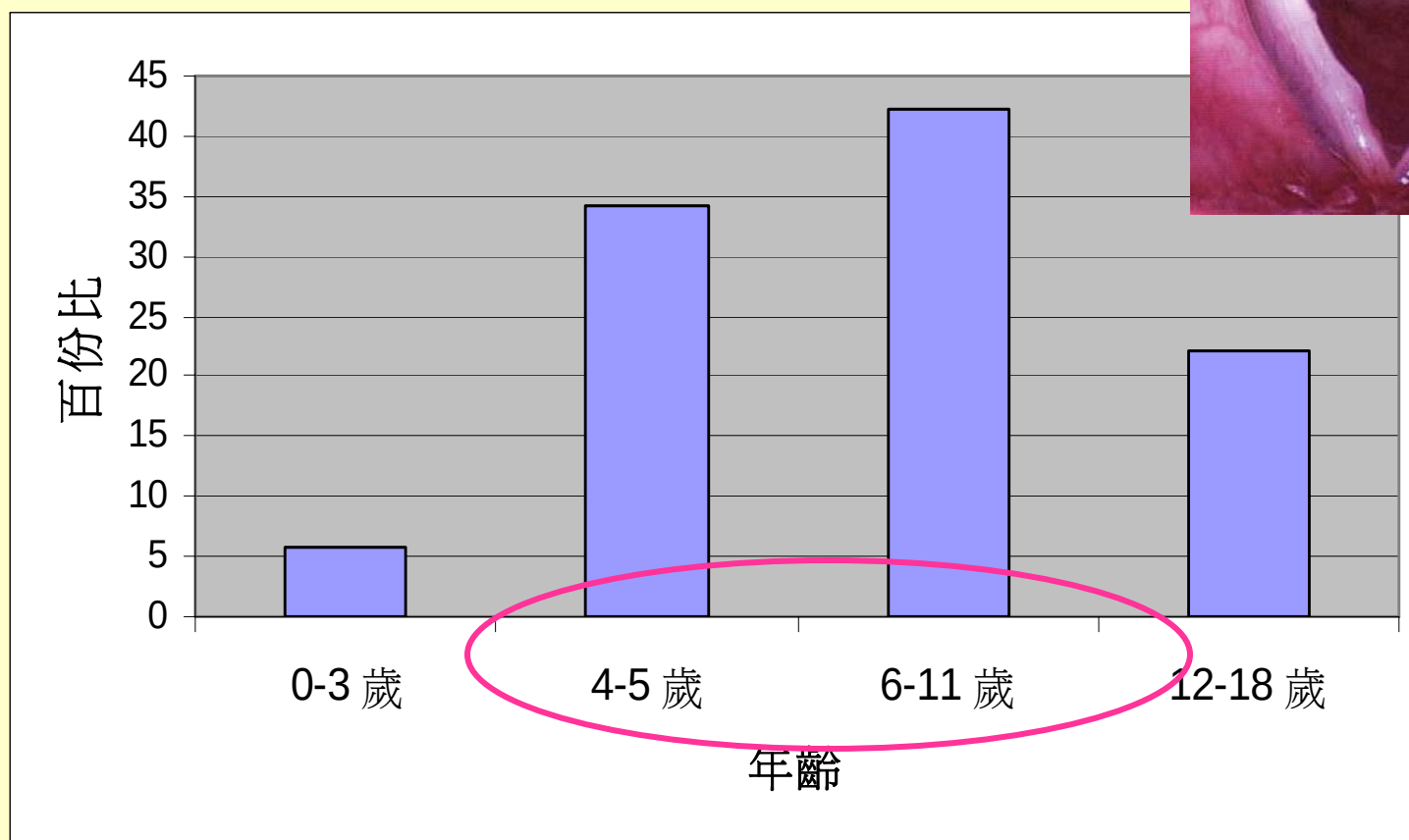
“你的孩子有沒 有聲線問題？”	Lau & Ma (2010)	Ma, Lee & Mo (2010)
	742 家長	506 家長
‘現在’	5.4%	4.9%
‘曾經，但已痊癒’	3.2%	7.5%

- 男孩子較女孩子容易患上聲線問題 (2:1)



常見的學童聲線問題 (聲帶結節)

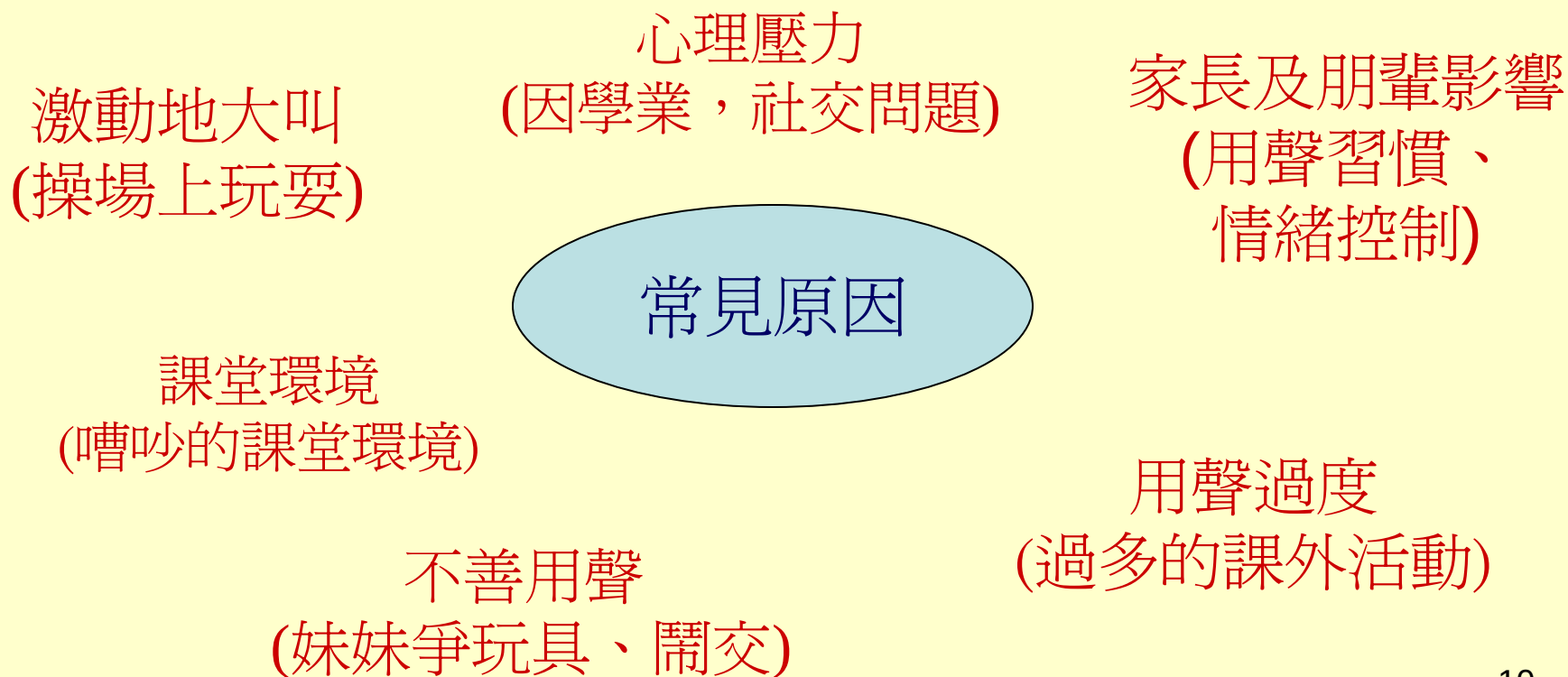
兒童患聲帶結節的百分比
(Dorbes et al., 1990)





常見的學童聲線問題

學童在求學時期出現的聲線問題大多跟過度或不善用聲有關 (McNamara & Perry, 1994)





兒童聲線問題：誤解與事實

1) ‘咬字不清’ 是否等同 ‘聲線不清’？

咬字問題 $\neq$ 聲線問題

2) 聲線問題不重要

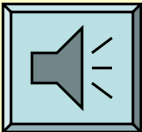
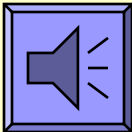
聲線狀況可影響別人對兒童的印象

3) 聲線問題會自行痊癒

若不及時作出適當的診斷與治療，兒童聲線問題有機會持續並惡化

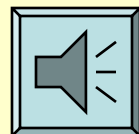
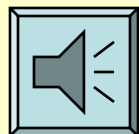
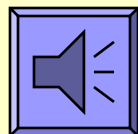


咬字 vs 聲線問題

咬字問題	聲線問題
例子： g→d <u>多多</u>同我去<u>東</u>園。 （哥哥同我去公園） s→d <u>工</u>期日去<u>東</u>園玩。 （星期日去公園玩。）	例子： 聲音沙啞    氣息聲（俗稱：漏氣聲） 走音  



聲線可影響別人對孩子的印象？



- 成見 / 負面定型觀念 Negative stereotype
- 光環效應 Halo effect

普遍對患有聲線問題的學童抱有較負面評價：

- 個性 personality (緊張的-冷靜的)
- 外表 physical appearance (骯髒的-乾淨的)
- 社交特徵 social characteristics (不友善的-友善的)



聲線可影響別人對孩子的印象？

外國文獻

青少年，朋輩，大學生 (Lass et al., 1991a, 1991b; Ruscello, 1988)

本地研究

小學老師 (Ma & Yu, 2013)

普遍認為有聲線問題的學童較為：

- ‘無把握的’（相比‘有信心的’）unsure vs. confident
- ‘緊張的’（相比‘冷靜的’）nervous vs. calm
- ‘生病的’（相比‘健康的’）sick vs. healthy



聲線問題可影響其生活質素？

- 學業（小組討論、朗誦、歌唱、班長、面試）
- 交友（負面印象）
- 情緒（煩惱、尷尬）

第64屆學校朗誦節：

- 聲音的運用及綜合表現力：例如控送的技巧，音量和音色的變化
- 聲音的悅耳性

4 評判評審時將參考的範圍

評判將根據參賽者整體的朗誦藝術表現及評判個人的藝術判斷作出評級或評分，亦考慮參賽者下列各方面的表現：

- 對誦材的充分理解和恰當的處理
- 聲與情的交融程度及表現力
- 聲音的運用及綜合表現力：例如控送的技巧，音量和音色的變化，咬字、吐音、歸韻的技巧，高低抑揚的變化，重音和停頓的運用，以及輕重、強弱、長短等變化
- 透過語調和語氣表達誦材的情與意的技巧
- 透過節奏的變化表達誦材的情與意的技巧
- 運用眼神、表情和動作表達誦材的情與意的技巧
- 聲音的悅耳性及情態的悅目性
- 投入的程度及流露的感染力
- 演出的完整性及流暢度
- 整個演出的綜合印象



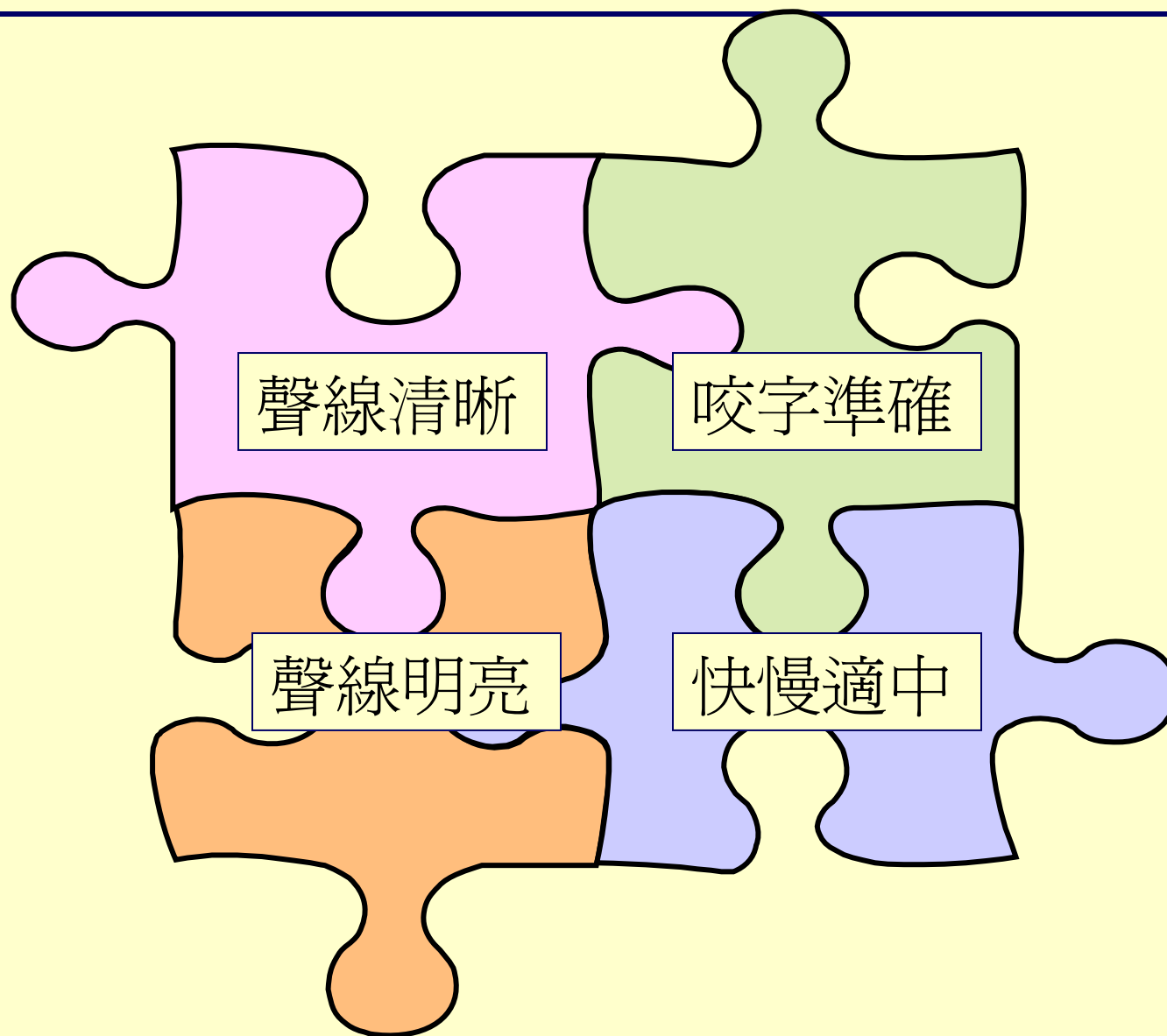
第二部分

如何培養孩子擁有
健康之「聲」？





健康之「聲」包含甚麼元素？





健康之「聲」包含甚麼元素？

良好的
聲線護理

說話時
張開嘴巴

聲線清晰

咬字準確

運用口腔
和鼻腔的
共鳴，說
話時姿勢
正確

聲線明亮

快慢適中

身心放鬆



良好的聲線護理 (1) — 生活習慣

多鼓勵：	技巧
1. 保持足夠水份	多〔自行〕喝和暖開水
2. 保持聲帶得到適當的休息	有充足的睡眠
	適當地編排課外活動及次數
3. 避免刺激性食物及飲料	少吃煎炸、太甜、太辣食物和飲料
4. 保持環境空氣清新	避免吸「二手煙」





適當安排課外活動

港童有多忙？

- 2012年7月，香港家庭教育學院調查發現，逾60%受訪學童每周花8小時或以上參加課外活動，超過90%家長會安排子女上語言班或補習班，可是逾半受訪學童則表示其實最愛游水、籃球等課外活動
- MasterCard Worldwide於2011年發表調查指，88%受訪家長為子女安排至少1個課外活動，比率高於46%的內地及79%的台灣，為中港台之冠
- 中華廠商聯合會2011年訪問1,912名小四至小六學生，22%受訪學童參加逾7項課外活動，45%參加4至6項；26%受訪父母指每月花費6,000至8,000元用於子女的課外活動，23%要花費8,000至1萬元
- 基督教香港信義會於2011年11月發表調查，指本港學童功課、考試及課外活動量多，有學童每升1年級，就要每日少睡半小時，僅35.2%學童表示，每天有9小時或以上的睡眠時間

逾 60% 受訪學童
每星期花 8 小時
或以上參加課外
活動。

22% 受訪學童參
加 7 項課外活動；
45% 參加 4 至 6 項



適當地編排活動及次數

一	二	三	四	五	六	日
上學	上學	上學	上學	上學	合唱團	
					抬拳道	畫畫
					普通話 朗誦	彈琴
籃球		奧數	籃球		游泳	

用聲較多
的活動

用聲較少
的活動



適當地編排活動及次數

一	二	三	四	五	六	日
上學	上學	上學	上學	上學	彈琴	
					合唱團	畫畫
					奧數	抬拳道
籃球		游泳	籃球		普通話 朗誦	

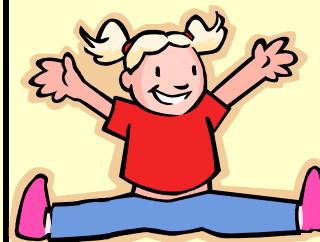
用聲較多
的活動

用聲較少
的活動



良好的聲線護理 (2) — 用聲習慣

多鼓勵：	技巧
1. 放慢說話速度	讓孩子明白發言也要「排隊」
	說話時，在句與句之間作出適當的停頓
2. 避免過度用聲 — 激動地高聲說話 — 放縱地大笑、大哭	鼓勵用拍掌，跳躍來表示興奮
	情緒管理
	家長要適當地運用 time-out





情緒管理

1	嘗試設身處地去了解孩子感受
	(溫柔地) 肯定孩子感受
2	(客觀地) 與孩子一起分析事情
	引導孩子想出解決方法
	給予建議，讓孩子選擇
3	尊重意見和選擇
	事後檢討

家長應多與子女溝通
，多了解子女性格



家長的角色

“您（家長）是孩子的用聲榜樣”

家中的溝通模式為
“緊張”或“急速”的孩子，
患上聲線問題的機會
較家中溝通模式為
“輕鬆”的 高

(Lau & Ma, 2010)





想想

- 在家中誰說話最大聲？
- 別人有否經常要求你重覆你的說話？
- 你有否經常激動地說：
 - “食飯喇！”（由廚房叫出細房）
 - “快啲起身啦！遲到喇！”
 - “你同我收聲！”
 - “快啲做功課！”
 - “你同我企喺度！”
 - “你可唔可以靜少少！”
 - “仲買？屋企已經好多玩具！”

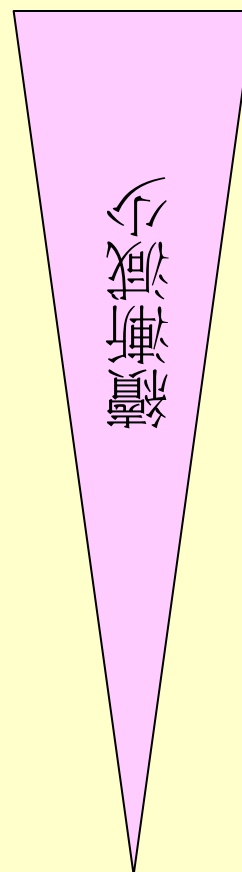




不同階段的不同需要

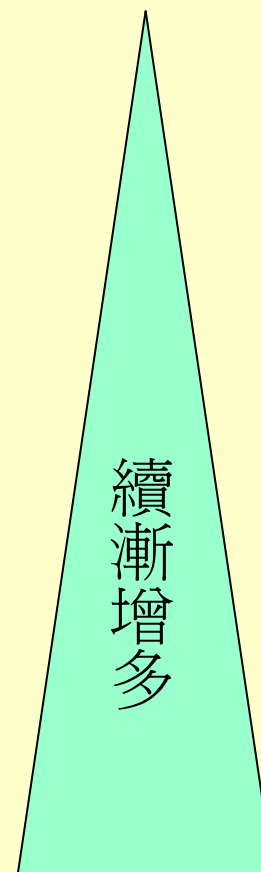
階段	需要
幼兒	情緒控制 用聲及護聲習慣 用聲常識
小學	用聲常識 自我監察
中學	自我監察

家長參與



逐漸減少

自我監察



逐漸增多



鼓勵孩子善用聲線 — 技巧

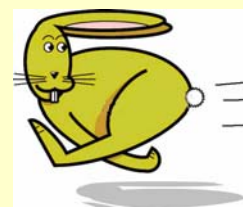
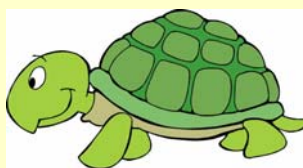
- 提升孩子對自己聲線狀況的認知
 - 自我聲線評估
- 從小養成護聲習慣
 - 善用聲線指數量表
- 多鼓勵、讚賞
 - 「健康用聲小糾察」
- 用正面表達
 - 避免“唔好咁大聲”，用“試下細聲啲”



自我聲線評估

- 說話速度

慢慢說話



說話太快

- 說話聲量

舒服聲



打鼓聲

- 音質



漏氣聲



沙啞聲



清晰



善用聲線指數量表



用聲行為： _____發脾氣大喊大叫_____

	10	10	10	10	10	10	10
	9	9	9	9	9	9	9
上星期	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
今星期	1	1	1	1	1	1	1
	0	0	0	0	0	0	0
日期							



親子護聲練習 (1)

- 建立聲量大細概念

秘密聲(講秘密)

X



舒服聲 (與朋友傾計聲)

✓



安靜聲 / 細細聲
(在圖書館內)

✓



大叫聲(發脾氣、爭玩具)

X





親子護聲練習（2）

- 增加孩子對聲線的概念
— 運用簡單卡通，樂器

行雷聲



打鼓聲



開心聲



完全安靜



悅耳聲音



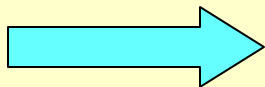
輕聲





親子護聲練習 (3)

- 良好的共鳴 – 共鳴點放前



醫生



衣服



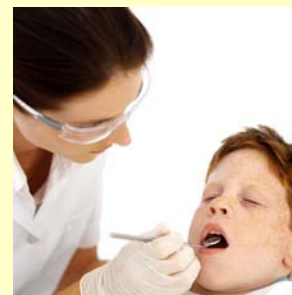
留意：

有沒有喉嚨聲？
是否較響亮？
有沒有張開口？

2



牙醫



意大利粉





親子護聲練習（4）

- 哼唱
 - ABC song, do-re-mi song
- 較靜態親子遊戲
 - 下棋，接龍





如何識別孩子的聲線問題？

- 聲音沙啞，有氣息聲
- 說話時很吃力
- 細聲說話感到吃力
- 音域縮小（特別唱高音）
- 聲調較同年及同性別孩子高或低

以上其中一項持續兩星期或以上





如何識別孩子的聲線問題？

1. 別人難以聽到我孩子的聲音。
2. 孩子說話時不夠氣。
3. 孩子說話時很吃力。
4. 在嘈雜環境裏（如在酒樓，公園等），別人難以明白我孩子說的話。
5. 孩子的聲音在一整天裏都不甚穩定。（會變得沙啞，走音，大聲或細聲）
6. 別人會問我孩子：「你的聲音出了什麼問題嗎？」。
7. 孩子聲音的清晰度反覆無常。
8. 孩子唱高音時感到吃力。



總結 “預防勝於治療”

言語及聽覺科學部（聲線研究所）

醫院道三十四號 菲臘牙科醫院五樓

<http://www.hku.hk/speech/clinic/voice>



DIVISION OF SPEECH AND HEARING SCIENCES
香港大學教育學院 言語及聽覺科學部



FACULTY OF EDUCATION
THE UNIVERSITY OF HONG KONG

主頁

臨床服務

設施

聲線研究所

研究所成員

新聞稿

聯絡我們

中文/English

臨床聲線中心簡介

- 背景
- 使命

最新消息 / 資訊

- 新書發行 🍰
- 常用資料
- 聲帶勞損見沙啞

香港大學臨床聲線中心的背景

香港大學臨床聲線中心是香港大學言語及聽覺科學部的聲線研究所的附屬組織，研究所成立於1997年。

香港大學臨床聲線中心配備資深的臨床聲線治療人員。成員包括：

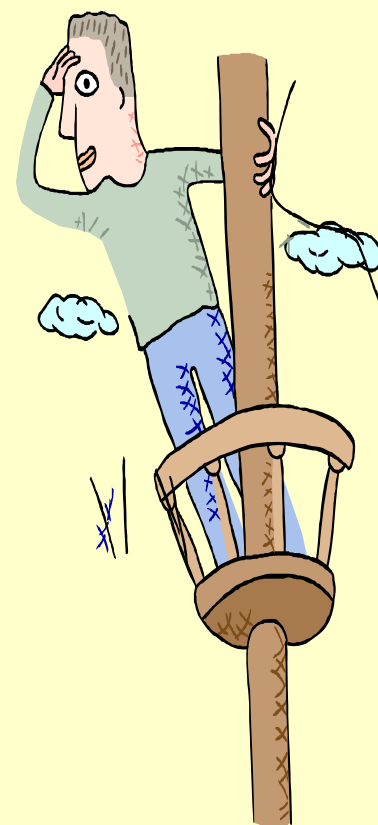
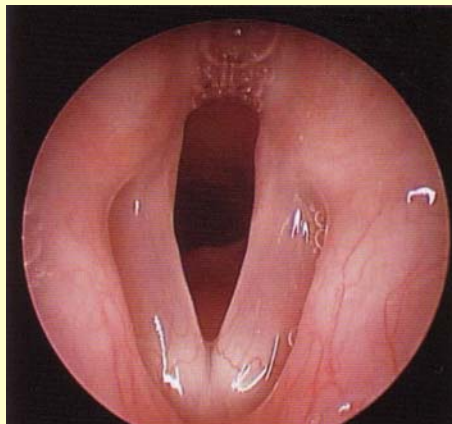
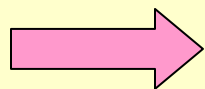
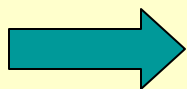
- 言語治療師
- 註冊中醫師

診所職員：

- 姚文禮，教授
- 馬珮雯，助理教授



展望





Thank You



第三部分

訪談