

音聲保健及正確的發聲方式

1. 認清「聲音濫用」的情況，例如：在嘈雜的環境中，可能會在無形之中，提高自己的聲音而不自覺。
2. 使用適當的音量說話：避免大聲吼叫或提高音量，盡量避免作類似發號命令的喊叫聲。
3. 每一句話的第一個字輕鬆的發聲，避免用頸子的力量「擠」出來，必須學習呼氣由腹部收縮，然後很輕鬆的說出來，養成講話時放鬆呼吸的習慣。
4. 盡量減慢您說話的「速度」，句子語句子中間作短暫的停頓。切莫一開口就像機關槍，連響個不停，最後是喘得上氣不接下氣。
5. 使用適當的音調說話：避免過低的音調，以減少發聲時阻力即聲帶緊張；避免去唱一些音階太高或太低的歌曲。
6. 注意聲音休息：工作時避免滔滔不絕，工作之餘避免長時間聊天、打電話。
7. 多喝溫開水，以補充聲帶因長期使用而喪失水份，經常保持口腔及嘴唇的濕潤，喝些溫開水可幫助您容易說話。
8. 避免吃刺激性的食物：如煙、酒、辣椒、咖啡、濃茶等。
9. 要有充足的睡眠（6-8 小時），以保持良好的聲帶彈性：適量的戶外運動有助於全身肌肉的放鬆，也可增加肺活量，間接有益於發聲。
10. 感冒時盡量減少聲音的使用，有聲音障礙時，音聲休息是最好的方法。
11. 避免說「悄悄話」或大聲說話，因它所需花費的力量往往比正常的發聲還大，而且音調也不對。
12. 喉嚨有乾燥感、異物感或壓迫感時，且墨刻意去「清喉嚨」，習慣性清喉嚨易造成黏膜充血，喉部的感受就越不舒服，您若有這種習慣，請趕快改掉。
13. 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。
14. 由於職業需要或工作性質的關係，需大量說話使用聲帶者，應特別注意講話的習慣，使用最省力的發聲方式來達到溝通的目的。