

熟齡好声音 —— 優聲中心全方位治療讓熟齡 民眾重現幸福人「聲」

◎林口長庚優聲中心副主任 莊秀鳳

◎林口長庚耳鼻喉部部長 方端仁 校閱

封面故事



現職專長 | 林口長庚耳鼻喉科語言治療師
嗓音障礙、吞嚥障礙、頭頸部
淋巴水腫、語言發展遲緩、
聽覺障礙

72 歲的黃爺爺平時最愛在公園和朋友聊天，最近卻常被對方抱怨「你聲音好像變得很沙啞」。以前喜歡和老朋友聚會唱歌，近年卻越來越不敢拿起麥克風。他自己也覺得說話費力、容易喘，講話也越來越小聲，唱歌常「唱不到尾音」。家人陪他至耳鼻喉科檢查，檢查後確定是退

化性喉部（Presbylarynx），發生在長者可能導致生活溝通功能退化，易嗆咳致發生肺炎，醫師建議阿公應加強運動，增加激勵肺活量，並接受優聲嗓音訓練。經過全面整合性評估與治療，黃爺爺在語言治療師指導下，透過6週嗓音訓練搭配每日居家練習，聲音明顯變得宏亮穩定。他說：「我又能開心唱歌、聊天了，朋友都說我變得有精神！」

隨著高齡化社會的來臨，越來越多長者開始關注生活品質與健康溝通能力，而「聲音」正是日常互動不可或缺的一環。許多人會發現，年紀漸長後，聲音開始變沙啞、微弱，甚至講幾句話就覺得疲累，這些現象多與「生

居家嗓音保養三招

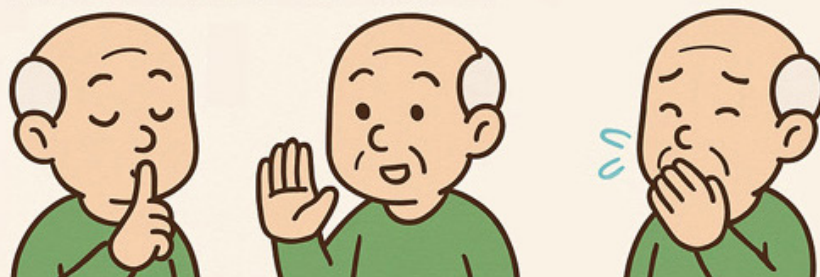
**1 每天喝水
2000ml**



2 嗓音體操3分鐘



3 輕聲+慢講+少清喉



理性聲音退化」有關。生理性退化導致的聲音改變，雖然不如心臟病或中風那樣引人注意，卻對長者造成深遠影響。不少人因此減少社交活動，逐漸失去人際連結，影響心理健康。長庚耳鼻喉部優聲中心團隊，積極推動高齡嗓音保健與復健服務，針對個別長者設計適當的發聲訓練課程，協助他們找回清晰的聲音與自信的對話能力。

● 為什麼聲音會隨年紀改變？

聲音的產生需要呼吸、聲帶振動與聲音共鳴三大系統協同合作。當年紀漸長，這些系統也隨之退化：

- **橫膈膜與核心肌力下降**→呼吸支持不足。
- **聲帶肌肉萎縮與閉合不全**→聲音變得虛弱、漏氣。
- **共鳴腔鬆弛與舌肌張力下降**→

發音不清、聲音無力。

這些變化使得年長者的聲音聽起來「沙啞」、「小聲」、「不清楚」，也容易講話講到累，漸漸減少說話意願，甚至產生社交退縮。

● 嗓音治療怎麼做？

嗓音復健的目標，是提升聲帶閉合能力，增加發聲穩定度與耐久性，並協助長者重新找回自然、響亮又省力的聲音。常見訓練方式如下：

一、呼吸支持訓練：穩定氣流才能撐住聲音

- **腹式呼吸：**手放肚子，鼻吸氣、嘴吐氣（吐氣肚子消，吸氣肚子脹）。

二、聲帶閉合練習

- **SOVT- 吸管吹水練習（Semi- Occluded Vocal Tract）：**將吸管放入裝有約 2 公分深水的杯子中，輕聲發出「姆～」音並吹氣使水冒泡。此練習能增加聲門下壓，有助於聲帶協調與振動效率，降低喉部壓力。

三、共鳴與語音耐力訓練：讓聲音更響亮穩定

- **嗡嗡聲（m 音）：**共鳴練習是

透過口腔的共振感覺去幫助發聲。使用好的共鳴說話可以減少聲帶受傷。良好共鳴的發聲方式只需要聲帶輕輕的閉合。運用這個技巧可以減少聲帶彼此碰撞的力量。

● 日常生活中的嗓音保養

- 多喝水（每日 2,000ml）。
- 避免清喉嚨、用力咳嗽與大聲說話。
- 持續進行嗓音體操（如 SOVT、共鳴練習）。
- 避免菸酒與刺激性食物。
- 說話慢一點，讓聲音有時間「休息」。

如果初始症狀嚴重，或者以上保守性治療無法完全改善，優聲中心也提供各種精細微創手術，針對不同年齡身體狀況病人進行積極性治療。

生理性聲音退化雖然無法完全逆轉，但只要透過語言治療與日常保養，就能大幅提升聲音的表現與生活品質。語言治療師不只是幫助說話清楚，更是長者擁有「熟齡好聲音」的重要伙伴。讓長者聲音更耐講也好聽，熟齡生活更有豐富色彩及溫度！