

健康專線

言語治療
據香港言語治療師協會網頁指出，言語治療師為已受訓為發音、語言、吞嚥或其他溝通障礙作評估、診斷及治療的專業人士。

打敗口吃

有心唔怕遲

多練 慢講

「我……我我……我係係……」求職面試、開會做簡報，一時緊張「口窒窒」，已是尷尬萬分，不難想像口吃患者無法流暢說話與人溝通的窘迫。言語治療師指出，雖然成人吃難以根治，但通過練習，大部分患者有望自然順暢地說話。

文、訪問圖片：何慧凝

主圖：Lise Gagne (iStockphoto)

圖：資料圖片

特徵 口窒重複 無謂字音

說起口吃的特徵，相信最多人知道的是說話時經常重複某些字或音。其實除此之外，說話時突然停頓，將字音拖長，過量使用無意義的字或音（如「呀」、「um」等），以及說話時面部出現異常或連帶的動作（如眨眼、噘嘴等），都是口吃的特徵。

香港中文大學耳鼻喉—頭頸外科學系言語治療師羅家東說：「很多成人吃患者會刻意在句子中加入無意義的助語詞，企圖掩飾說話不流暢的問題，但有時用得過量或不恰當，別人聽起來反而覺得更怪。」

部分患者甚至知道自己何時會口吃：「有的患者每當說到某些字時就必定口吃，他們會刻意避開這些字，以其他字詞表達有關的意思，但有時

會詞不達意。」

口吃可分為神經性和發展性兩類，神經性口吃並不常見，通常在中風或腦部受創後出現；發展性口吃則較普遍，一般會與語言發展同期出現。據統計，口吃患者約佔全球總人口的1%，但此問題在兒童較為普遍，患者約佔5%。

75%患者自然康復

羅家東稱，口吃多在孩子3至4歲時出現，亦有個案遲至8歲才顯現。然而有趣的是，75%的患者在口吃出現後約2年後，毋須治療也會自然康復。「成人吃患者多在孩童時已出現口吃，但沒有接受治療，故問題一直延伸到成年。」

成因 傳送出錯 遺傳壓力

口吃的成因暫時未明，但相信與以下三大因素有關：

- 運動性言語障礙
當我們要說話時，腦中先有概念，然後選取適當的語言，並制定「運動計劃」——控制口部肌肉，最後說出句子。患有運動性言語障礙的人，就是在「運動計劃」傳送到口部肌肉的過程中出錯，以致影響說話的流暢度。
- 遺傳因素
口吃可以遺傳，接近七成患者有口吃的家族病史。
- 環境因素
說話壓力（如面對群眾演講）、強迫使用複雜語句、缺乏充足的時間說話、家庭壓力、過分責備口吃、語言能力（如說不熟悉的語言）等因素，都會令口吃加劇。

患者在面對壓力或緊張時，口吃特別嚴重。「曾有患者過了預約時間仍未出現，事後其女友來電，指他在來診所的途中撞了車，雖然他沒有受傷，但就因為意外所造成的壓力而說不出話，無法親自打電話通知我。」羅家東說。

治療 建立新說話模式

7歲前治療最理想

羅家東表示，口吃愈早治療，效果愈理想：「研究指出，口吃患者在學前階段（約六七歲前）接受治療，成效最理想。很多家長都表示，在接受治療後，基本上已聽不出子女有口吃。不過，到了成人階段才治療，要完全根治就很難。」

雖說成人吃難以根治，但經過說話訓練及充足的練習，大部分患者都能自然流暢地說話，別人亦不會察覺他們有口吃。羅家東解釋，針對成人吃口的治療，主要是幫助患者建立新的說話模式，以控制口吃。

順暢說話法是最常用的治療，該療法分為掌握技巧和技巧自然化兩個階段。

在掌握技巧階段，言語治療師會教導患者以特殊的方式說話，如將字拉

長、提前起聲、開始說話時放輕聲，再慢慢提高聲線等，方法因人而異。患者先利用上述技巧朗讀文章，熟習後再說簡單的句子以至長句子，甚至將技巧運用在對話上。

「常讀文章」建自信

其後便可進入技巧自然化階段，學習將有關技巧說得更自然，直至能流暢地說話。他稱：「如果患者有恆心，肯花時間多練習，必定能控制口吃。」

不少患者都反映，治療後雖然能順暢地說話，但總覺得以新方式說話不像自己，始終有點不習慣。故我建議他們毋須每次說話都強迫自己運用這些技巧，可在有需要時才用。」他鼓勵患者平時多練習說話技巧，可找一篇文章，運用技巧重複練習至熟悉為止，每當說話欠缺信心時，便重讀這篇文章，重新鞏固說話技巧。



說話流暢

▲成人吃難以根治，但經過說話訓練及充足的練習，大部分患者都能自然流暢地說話，別人亦不會察覺他們有口吃。



怕講電話

▲打電話對不少口吃患者構成壓力，故他們多選擇以電郵與人聯絡。

面試吃虧

▲中大耳鼻喉—頭頸外科學系言語治療師羅家東說：「平時接觸的成人吃患者，多為20多歲的年輕人，他們都是剛畢業準備求職的人士，由於有口吃面試時比較吃虧，故主動尋求治療。」



口吃 Vs 正常不流暢

羅家東指出，一般人在緊張時說話「窒窒下」，其實正常不過，這種情況只屬於「正常不流暢」，並非口吃，以下是兩者的分別：

正常不流暢	發展性口吃
· 單次重複音節	· 多次重複音節
· 100個字中只有一兩個字不流暢	· 100個字中超過兩個字口吃
· 沒有家族病史	· 有家族病史
· 可自行修正不流暢的情況	· 說話時面部肌肉緊張
· 不流暢的問題會在短期內減少或消失	· 持續口吃

改善口吃小貼士

如果發現自己已有口吃，而情況又不是太嚴重，未必需要立刻接受言語治療，不妨先嘗試以下方法，看看能否改善問題：

1. 減慢說話速度
2. 一開始口吃便停下來，想一想，放鬆後再嘗試
3. 避免經常插入無意思的字詞掩飾口吃

社交恐懼高16至34倍

口吃令其他人難以理解患者的說話，妨礙他們的社交生活。不少患者都認為，說話時發顫、發噁的表現，最影響日常社交。

多6倍機會患驚恐症

有研究指出，44%的成人吃患者有社交焦慮，而焦慮的情況早在學齡階段已出現。一項新研究則發現，口吃患者出現社交恐懼的機會比一般成人高出16至34倍，他們並有多6倍的機會患上驚恐症。

如口吃患者同時有精神健康方面的問題，對言語治療的成效也會有影響，故言語治療師會轉介他們接受認知行為治療，以改善焦慮。

近期的研究則集中評估網上認知行為治療，對提升患者身心健康的成效。另一項正在進行的研究是利用虛擬實境裝置，讓患者在面對群衆的環境中說話，從而訓練他們在壓力下控制口吃。

儀器延遲聽覺回饋

另外，「聽覺回饋儀器」也在研究階段，儀器會接收患者說的話，再經耳機傳回他們耳中。患者可自行控制耳機的播放速度和音頻，延遲聽覺回饋及改變音頻，都能讓他們聽清楚自己說的話，有助改變說話模式。研究證實，在閱讀環境中使用聽覺回饋儀器，可減少四至八成口吃，但其在日常說話環境的成效則未有定論。

香港言語治療師協會

如欲搜尋本港的言語治療師，可瀏覽香港言語治療師協會網頁。
網址：
www.speechtherapy.org.hk/chi/services.html