

養和
健・康・NOTEBOOK



養和醫院高級言語治療師
徐敏儀

有些人說話流暢兼口若懸河，但有些人卻口室室兼辭不達意，說了半天仍無法讓人明白心中所想，在溝通上造成障礙，影響社交。

如果閣下有上述情況，可能是有口吃問題，情況嚴重者更會影響工作或晉升機會。成人口吃，有方法可治療嗎？今期言語治療師為大家解構口吃成因，及如何解決口吃問題！

撰文：陳旭英 攝影：梅振光

有解救

口吃患者說話特徵

說話口室室，可以是緊張，可以是心虛，亦可以是口吃徵狀。

到底口吃患者，說話會有甚麼特徵？養和醫院高級言語治療師徐敏儀說：「口吃患者說話不流暢，說話中途或會停頓約幾秒，例如會將我想吃糖說成『我想……吃糖……』。或將某些音拖長或重複，例如說『我我我……想吃糖』或張大嘴巴良久才說出『SSSSS……食糖』。

「有時說話時出現空泛詞，例如『我想呢……啲度呢……即是呢……呢啲囉……果啲囉……』說來說去不到題。

「口吃時連帶一些小動作，例如眨眼、面部有點繃緊、搖腳，又或說得上氣不接下氣，及說話中途停頓等。

「有些人在特別環境才出現口吃，例如通電話或演講時。」

緊張、遺傳、腦創傷或致口吃



成人遇上突發性壓力，或會引致口吃。

為何會有口吃問題？徐敏儀說，口吃的發展原因並不明確，但可能與遺傳有關，因為百分之六十至七十口吃患者有家族病史。

「當遇上某些環境因素，例如長期有壓力，或被迫使用複雜句子，或經常說話時間不足的，都有機會引致口吃。亦不排除患者的腦部語言功能與平常人不一樣；又或曾受腦創傷，或遇到突發事故、突發壓力而引致口吃。」

兒童出現短暫時間的口吃，這種為過渡性正常口吃，通常發生在二至五歲兒童，平均在三歲半時出現，男女都會有相同情況。

「這是語言發展的正常階段，因這段時間語言發展迅速，對語言組織能力要求高，表達能力亦要求高，例如一、二歲兒童想吃糖時會說『糖糖』，三、四歲時兒童會說『媽媽，我想要姐姐的士多啤梨糖糖』，在組句過程中要找出詞彙及將其組織起來，期間便會出現停頓或重複說話的情況，聽起來就像口吃一樣，這屬於正常的不流暢。

「當這過渡期結束後，小朋友的口吃情況自然會消失，但如果持續超過六個月，就要留意是否真正有口吃問題。」徐說。

口吃影響社交

口吃程度有輕重，有些人輕微口吃，外人不易察覺。

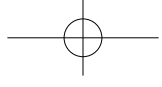
徐敏儀說，輕微口吃患者如掩飾得好，說話只是像兜圈似的，例如會說「我呢……其實呢……」一類的話，或以空泛詞、停頓位去掩飾口吃情況，雖然比一般人需要多一點時間才說出明確的意思，但在這情況下，其他人不會覺得說話者有口吃問題。

「嚴重的口吃患者，則會有很多上述徵狀，以致影響社交、學習、晉升以及心理狀況。」徐說。

口吃問題在香港普遍嗎？徐敏儀說，香港未有針對口吃的統計數字，但根據外國資料顯示，百分之二的成人有不同程度的口吃，兒童則有百分之五有口吃問題；其中男患者較女患者多，成年男士與女士的患病比例是四比一，兒童患者的男女比例是二比一。

◀ 演員胡楓在電視劇中以「口吃」作為個人特色。





► 有口吃問題的成人，接受言語治療後會有改善。



改善口吃五方法

如何透過言語治療改善口吃？

徐敏儀解釋，言語治療師會利用不同方式，達到改善口吃效果，其中包括：

1. 「順暢法」，即教導患者暢順地說話
2. 說話時減慢速度
3. 用較輕力發聲
4. 說話時放鬆肌肉
5. 透過儀器幫助，例如以電子儀器改變接收說話訊號，減低口吃機會。這類常用的有
A. 遮蓋法（masking），耳筒會輸出雜聲，以掩蓋現場環境聲音以減少患者的焦慮或緊張情緒；
B. 延遲聽覺回饋法（delayed auditory feedback），即以延遲訊號減少口吃情況。



▲ 延遲聽覺回饋法，是其中一種有助改善口吃方法。

為了增加口吃者信心，治療時會給予患者正面提示，如「這句說得好」，同時亦會鼓勵患者對自己的說話流暢程度作自我評估。

個案：

不怕艱辛 克服口吃

Alex是專業人士，小時候已發現有口吃問題，曾接受言語治療，但未有完成便停止。

成年後投身社會，由於工作性質需要經常會見客戶或參與會議，口吃情況愈見嚴重，影響客戶及公司同事對他印象。性格文靜，愛看電影及打機的他，知道口吃問題持續，會大大影響他的生活及工作，所以他鼓起勇氣，向言語治療師求助。

徐敏儀說進行評估時，發現他說話時喉嚨好緊張，經常重複詞彙，每分鐘出現六至八次口吃。朗讀文章時則相對流暢。以下是治療四部曲方案：

1. 利用「順暢法」，請他逐個讀出發音較難的單字，讀時教他放鬆肌肉。
2. 請他讀出短句子，配合用延遲聽覺回饋法，讓他一邊聽一邊讀。
3. 在治療環境中他能做得好，第三步是應用在生活環境，患者向上司交代工作特別容易口吃，故治療時加入角色扮演，請他預演時習慣面對上司都能說得好；並教導他口吃時不要重複字句，改為短暫停頓。在中期評估中，患者的整體口吃情況已有改善，每分鐘口吃次數大為減少。
4. 到了現階段屬鞏固期，要他多實習，以維持治療效果，大約二至三個月再見言語治療師跟進情況。

言語治療改善口吃

如果有口吃，可有治療方法？徐敏儀說，口吃沒有藥物可以治療，但言語治療則可改善情況。治療有不同模式，有以小組形式或個別治療；有些需要每日上堂，持續數星期；亦有些一星期上一次堂。言語治療師因應個別情況而定出最有效的治療模式。

治療成效顯著嗎？徐說有接受治療的兒童口吃患者，較沒有治療的，痊癒率高七至八倍。

成人則相對難治療，因為小時候的口吃已成為習慣，不過仍有機會透過言語治療改善。徐引述統計數字說，曾接受言語治療的成人口吃患者，有百分之六十至八十有一定程度的改善。

成人口吃

兒童口吃及早治療

如家中有兒童有口吃問題，徐敏儀建議家長莫遲疑，及早帶孩子見專業人士進行評估，有需要時應盡早開始治療。

開始接受治療前或治療中，徐敏儀提醒家長不應對小朋友過分批評，並要教導身邊朋友及家人不要嘲笑，盡量讓小朋友自己說清楚意思，當他們出現遲疑、停頓、兜圈等情況時，應鼓勵他慢慢說，而不是幫他填補說話漏洞。

至於成人口吃，很多時是於兒童時期已出現，一直沒有治療而將問題延續至成年，或因為遇到壓力而口吃。

所以徐敏儀提醒家長，如發現小朋友有口吃而不治療，口吃情況或會延續至成年，產生種種問題，故要及早治療。

► 兒童如有口吃持續六個月，就要及早正視及治療。

