主題報導

Subject 喉部肌力訓練種子教師培訓

USR辦公室



USR計畫目的乃大學社會責任的實踐，中山醫學大學USR計畫，為發展健康老化的樂齡生活，計畫團隊與聲樂家廖淑玲老師合作，以「預防醫學」的角度，將喉部肌肉訓練教唱帶入社區，預防嗆食與吞嚥障礙。藉由耳熟能詳的歌曲訓練喉部肌肉，改善喉部肌肉的強度與吞嚥功能息息相關的口內肌、橫膈和腹肌的發聲法。

本期喉部肌力訓練種子教師培訓課程在1/27迎來期末成果發表會，此次除了師生外，也邀請了校內的教職員同仁們一同欣賞，種子教師們為這天已準備許久，為了幫助種子教師們平復緊張的心情，語言治療與聽力學系的許哲瑋老師在表演開始前先帶著種子教師們活動喉部、臉部肌肉，便開始了正式的成果發表表演。

種子教師們雖然緊張、忐忑，仍然將自己所選的曲子表現的淋漓盡致，而廖淑玲老師與許哲瑋老師也在每位種子教師們表演後一一給予意見與回饋，廖老師會提醒種子教師節拍與音高的設定，並鼓勵、引導種子教師們突破嘗試更高的音域；而許哲瑋老師則是會和種子教師們分析使用到喉部及臉部何處的肌肉，並調整肌肉的使用位置，幫助種子教師們掌握正確的喉部肌肉的使用方法。

在表演完成後，進行了IOPI的後測，在經過了這幾個月的課程培訓與練習後，發現許多種子教師們的能力數值，相比前測時明顯高出了不少，讓種子教師們非常欣喜，紛紛表示來上課除了知識上的學習外，是真的有訓練到喉部肌肉的。

在成果發表會的尾聲，頒發了第一屆喉部肌力訓練種子教師培訓課程結業證書與老師感謝狀，感謝老師們這學期的辛勞與付出，也肯定種子教師們的努力與勤勉，相信種子教師們在課程結束後，能收穫滿滿的喉部肌肉知識與歌唱的實踐技巧，並將此效應發酵，分享至周邊鄰近社區，發揮影響力。