Subject 全台首創唱歌訓練喉部肌力 中山醫大以歌唱守護高齡吞嚥健康

大學社會責任推動辦公室 / 公關室



唱歌不只是娛樂，更能訓練喉部與口腔肌群、預防吞嚥障礙！中山醫學大學攜手聲樂家廖淑玲，首創「樂齡增肌Do Re Mi」喉部肌力歌唱訓練課程，結合發聲技巧與針對吞嚥功能相關的頰肌、唇肌、舌肌與橫膈肌進行訓練，有助改善長者嗆咳與吞嚥困難情況。於6月19日上午於南屯向心社區發展協會關懷據點舉辦成果發表會，展現醫學知識與歌唱藝術結合的創新實踐。

根據國健署統計，全台65歲以上長者中約有12.8%有吞嚥困難，而「嗆咳」是最早卻又是最常被忽視的警訊。中山醫大護理系教授郭青萍與聲樂家廖淑玲合作，於大學社會責任(USR)計畫支持下，從預防醫學角度出發，設計以歌唱為媒介的喉部肌力訓練課程，透過熟悉旋律引導長者自然發聲與訓練口腔肌力，達到提早預防以降低未來照護與就醫風險的目的。

此計畫於向心社區推動已邁入第三年，培訓多位志工投入社區推廣與課程帶領，提升高齡健康識能與參與度。成果發表會中除有志工與長者的實作互動，也邀請中山醫大校長黃建寧、永續發展推動中心主任李怡靜、台中市南屯衛生所主任白秋微與向心社區發展協會理事長江用寶等人出席，見證預防醫學理念的落地實踐。

校長黃建寧表示，此課程是結合醫療專業與歌唱藝術的創新嘗試，讓醫學知識轉化為生活中可實踐的健康行動。未來也將透過志工擴散模式，推廣至更多社區，實現「健康老化」與「在地老化」的永續目標。

課程導入「嗓音功能運動(Vocal Function Exercise, VFE）」概念，結合滑音、節奏與聲門閉合等練習，有效提升吞嚥相關肌群的協調與穩定性。計畫主持人郭青萍教授指出，結合喉部肌力復健與歌唱藝術的遊戲介入，除能改善長者吞嚥功能外，也有助提升長者的自信與社交意願。

聲樂家廖淑玲老師補充，課程分為唇舌與喉頰肌肉的控制、發聲與歌曲演練等設計，選用「甜蜜蜜」、「黃梅調」及「點仔膠」等經典歌曲引導學員自然開口。她表示，許多歌唱技巧如滑音與延音，與醫療中的吞嚥訓練動作相似，不僅能增進喉部功能，亦是一種日常可持續的預防訓練方式。

向心社區發展協會理事長江用寶表示，自課程實施以來，長者參與度明顯提升，語言表達與吞嚥能力都有顯著改善，期待未來能持續深耕，照顧更多在地長輩。

中山醫大永續發展推動中心主任李怡靜則鼓勵更多人加入「喉部肌力志工」行列，讓預防醫學真正走入社區、厚植量能，打造社區健康自我照護的網絡。