

# 教師嗓音健康相關研究問卷

□ □ □

親愛的教師您好：

這是國科會委託本所進行學校噪音與教師嗓音保健相關研究的問卷，結果將作為教師健康促進、授課安排、學校噪音防制等措施的參考。本研究僅作整體的比較分析，不做其它用途。請您依自己的感受填寫(請務必每一題都作答)，因為您提供的寶貴意見，將會使本研究更有價值。謝謝您的幫忙！

祝您

身體健康、教學愉快

國立臺灣師範大學

衛生教育研究所敬上

【第一部分】請問您平日是否有下列情況？

請依發生之頻率，選擇一個最接近您個人的情形在適當的「    」中打「✓」。

(例如：10%以下---從來沒有，10%~30%---很少，30%~70%---偶而，70%~80%---常常，80%~100%---總有。)

1	2	3	4	5
從	很	偶	常	總
來				
沒				
有	少	而	常	有

- 1、感覺嗓音沙啞-----
- 2、感覺喉嚨癢-----
- 3、感覺喉嚨乾-----
- 4、感覺喉嚨緊-----
- 5、感覺喉嚨痛-----
- 6、感覺喉嚨有異物感-----
- 7、喉嚨痰多-----
- 8、講話容易疲勞、無法持久-----
- 9、發聲吃力-----
- 10、失聲-----
- 11、整體說來，您自覺嗓音健康情形如何？

(1)非常良好      (2)良好      (3)普通      (4)不好      (5)非常不好

【第二部分】請問您平日是否有下列習慣？選擇一個最接近您個人的情形在適當的「   」中打「✓」

1	2	3	4	5
從	很	偶	常	總
來				
沒				
有	少	而	常	有

- 1、 上課時會習慣性清喉嚨-----
- 2、 上課時會提高音量說話-----
- 3、 上課時容易有較大的情緒波動-----
- 4、 上課中有噪音干擾時，會暫停說話-----
- 5、 上課中會隨時喝開水潤喉-----
- 6、 若感到嗓音疲勞時，會儘量找機會休息-----
- 7、 下課 10 分鐘儘量不說話，讓喉嚨充份休息-----
- 8、 充足睡眠(8~10 小時/天) -----
- 9、 因感冒引起喉嚨不適時，就多休息-----
- 10、吃辛辣、冰冷或油炸等刺激性食物-----
- 11、吃奶製品的食物(如：牛奶、巧克力、冰淇淋) -- -----

【第三部分】請問您認為下列各個敘述是否正確?請依您個人的看法在適當的「☐」中打「✓」，若無法明確判斷正確與否，請在「不確定」項打「✓」。

	1	2	3
	正 確	不 正 確	不 確 定
1、長久提高說話音量，會造成聲帶過度摩擦及發聲器官肌肉緊張-----			
2、習慣性清喉嚨會使喉嚨順暢，保護聲帶-----			
3、一般說來，男性罹患聲帶結節的比例遠較女性多-----			
4、說話時情緒若不穩定，會無節制的發洩聲音，引起喉部傷害-----			
5、採用硬起聲說話易造成聲帶結節-----			
6、快速說話、中間不換氣，可強化胸頸肌肉，減少聲帶病變			
7、說話前喝水，可使發聲較輕鬆，是因水可以稀釋聲帶黏液			
8、灰塵、香菸等刺激物會刺激上呼吸道黏膜，引起發聲困難-----			
9、酒精或高單位維生素 C 會造成喉部黏液分泌物不足，引起嗓音問題-----			
10、奶製品會使聲帶黏液濃稠而妨礙聲帶振動，造成嗓音沙啞			
11、辣椒、咖啡、茶等刺激物會引起喉部紅腫或乾燥-----			
12、上呼吸道感染會引起聲帶水腫，造成發聲困難-----			
13、聲帶結節若經發現應即早開刀切除-----			
14、實施聲帶結節切除手術後，即不會再復發-----			

【第四部分】請問您認為教學的環境噪音嚴重性為何？請選擇一個最接近您個人的情形在適當的「     」中打「✓」

1	2	3	4	5
非	不	中	嚴	非
常		立		常
不	嚴			
嚴		意		嚴
重	重	見	重	重

- 1、 交通噪音對您授課環境安寧的影響程度-----
- 2、 校外的廣播、工程、喪葬喜慶聲對您授課環境安寧的影響程度-----
- 3、 校園學生活動的聲音對您授課環境安寧的影響程度-----
- 4、 隔壁教室上課之聲音(朗讀、音樂、工藝) 對您授課環境安寧的影響程度-----
- 5、 鄰班老師使用麥克風的聲音對您授課環境安寧的影響程度-----
- 6、 教室內電風扇、空調的聲音對您授課環境安寧的影響程度-----
- 7、 校內廣播器使用的聲音對您授課環境安寧的影響程度---
- 8、 整體說來，您認為您教學的環境噪音問題-----

【第五部分】請問您學校環境噪音對您的影響程度為何?選擇一個最接近您個人的情形在適當的「     」中打「✓」

1   2   3   4   5  
從 很 偶 經 總  
來  
  
不  
會 少 而 常 是

1. 學校噪音讓您感到容易疲勞-----
2. 學校噪音讓您感到聽力減退-----
3. 學校噪音讓您感到耳鳴-----
4. 學校噪音讓您感到頭暈-----
5. 學校噪音讓您感到頭痛-----
6. 學校噪音讓您肌肉緊張-----
7. 學校噪音讓您心跳加快-----
8. 學校噪音讓您食慾不振-----
9. 學校噪音讓您胃不舒服-----
10. 學校噪音讓您感到無法專心-----
11. 學校噪音讓您感到煩躁不安-----
12. 學校噪音讓您感到有壓力-----
13. 學校噪音讓您感到容易發怒-----
14. 學校噪音讓您感到焦慮-----
15. 學校噪音造成中斷教學-----
16. 學校噪音讓您必須提高音量說話-----
17. 學校噪音讓您必須提高音調說話-----
18. 學校噪音讓您必須使用麥克風-----
19. 學校噪音讓您感覺授課費力-----
20. 學校噪音讓您必須加快說話速度-----

【第六部分】基本資料，請依你的情況回答下列各題

- 1、年齡(足歲)：\_\_\_\_\_歲。
- 2、性別： (1)男《跳至 4 題》 (2)女
- 3、若有下列情形請打勾： (1)身孕(\_\_\_\_個月) (2)月經正常  
 (3)更年期中 (4)已閉經 (5)正接受荷爾蒙治療 (6)其他\_\_\_\_\_
- 4、身高\_\_\_\_\_公分。近半年內平均體重\_\_\_\_\_公斤。
- 5、任教年資：\_\_\_\_\_年。
- 6、任課年級(請填寫數字一~六)：\_\_\_\_年級，任課班級人數：\_\_\_\_人。

- 7、授課時數：（不包含早自習、午休、打掃時間）
- ①週一到週五共\_\_\_\_節，周六\_\_\_\_節課
- ②一天最多\_\_\_\_節課，一天內連續授課(指中間沒有空堂)最多\_\_\_\_節課
- ③平均每節課說話時間約：
- (1)20 分鐘以下 (2)20 - 25 分鐘 (3)25 - 30 分鐘 (4)30 - 40 分鐘
- 8、您上課使用麥克風的情形是： (1)完全沒有使用 (2) 偶而用
- (3)經常使用 (4) 只要上課說話就一定會用《答 1 者請跳至第 10 題》
- 9、您使用麥克風的原因是：(可複選)
- (1)教室常受到外面噪音干擾 (2)課堂上學生太吵 (3)本身音量不夠大
- (4)喉部有疾病或發炎不舒服 (5)可小聲說話，保護喉嚨 (6)其它\_\_\_\_
- 10、整體說來，您覺得一天中開始感覺喉嚨不舒服的時段是： (1)剛開使上課時 (2)上完第一堂課時 (3)連續上完二堂課時 (4)連續上完三堂課時 (5)連續上完四堂課時 (6)上完四堂課以上時 (7)無明顯差別
- 11、整體說來，您覺得整學期中喉嚨最不舒服的時段是： (1)剛開學一兩星期 (2)開學一段時間以後 (3)學期末 (4)無明顯差別
- 12、目前有無服藥： (1)無《跳至 14 題》 (2)有
- ▼
- 13、若有服用下列藥物請打勾：（可複選）
- (1)酒精 (2)利尿劑 (3)抗組織胺 (4)降血壓 (5)鎮靜劑
- (6)胃藥 (7)甲狀腺素 (8)止痛劑 (9)口服避孕藥
- (10)高單位維生素 C (11)其它\_\_\_\_
- 14、您覺得學校周圍空氣污染程度如何？
- (1)非常嚴重 (2)嚴重 (3)普通 (4)不嚴重 (5)一點都不嚴重
- 15、您是否會因外在事物而產生情緒變化（如：興奮、緊張、生氣、憤怒）？
- (1)總是 (2)常常 (3)偶而 (4)很少 (5)從不
- 16、您是否曾因音聲異常或喉部疾病（不包含感冒）而就醫？
- (1)沒有。（請不必填寫 17、18 題）
- (2)有，病名：\_\_\_\_(以最近一次就醫情形填答)。
- 17、就醫結果為（可複選）： (1)醫生給藥 (2)建議語言治療
- (3)建議開刀 (4)其他\_\_\_\_
- 18、目前狀況： (1)完全治癒 (2)仍在治療中 (3)已停止治療但未完全恢復。

---

非常感謝您的協助，請再仔細檢查一遍是否漏答!!