

為甚麼要接受言語治療？

Why Speech Therapy?

治療目標

青少年及成年人的口吃治療，通常涉及改變長期形成的說話習慣、情緒，以及對說話和溝通的整體態度。因此，治療的長短與類型，會因應你的目標而有很大差異。以下是一些青少年及成年人的治療目標例子：

1. 減少口吃出現的頻率。
2. 減輕口吃當下的緊張與掙扎。
3. 努力減少對特定字詞或場合的迴避。
4. 運用有效的溝通技巧，例如眼神接觸或適當的斷句。
5. 釐清目標是關於長遠的改變，還是為了應付某個短期的特定需要，例如一次求職面試。

與一位熟悉口吃的言語治療師合作，有助你找出屬於自己的個人目標。

對成效的期望

我們經常聽到有人懷疑口吃治療是否真的能幫到自己。他/她們或許會這樣想，是因為多年前接受治療時成效有限、有過不愉快的經驗，又或是因為現時的口吃比以往任何時候都嚴重。如果你一生都有口吃，口吃完全消失的機會不大。然而，一位熟悉口吃的言語治療師，幾乎總能幫助口吃的成年人及青少年，在溝通技巧上作出正面的改變。

為甚麼要接受言語治療？

許多口吃的青少年和成年人，一生中至少接受過一次言語治療，有些人更接受了多年的治療。即使你過去曾為口吃接受治療，也不代表你不應再次考慮。口吃會隨時間而改變；當你有了新的經歷，你對自己說話的情緒和態度也會隨之改變，這些都是很常見的。你必須清楚了解自己接受治療的動機，因為你尋求治療的原因，將幫助你決定：

- 哪一位言語治療師最適合你；
- 治療的分量、時間長短和費用；
- 言語治療可能達成的目標；
- 可以期望取得多少成效。

選擇言語治療師

任何治療要成功，關鍵都在於找到一位熟悉該種治療的人，這一點對口吃治療尤其重要。你該如何找到適合自己的言語治療師呢？首先，開始思考對你來說最重要的目標，你甚至可以多閱讀一些關於口吃治療的資料。美國口吃基金會出版的書籍是很好的資訊來源，例如《Stuttering: An Integration of Contemporary Therapies》、《Advice to Those Who Stutter》或《Self-Therapy for the Stutterer》。然後，善用轉介渠道。美國口吃基金會的轉介名單，載有專門治療口吃的專業人士名字。如果你附近找不到合適的人選，可聯絡本地的大學、醫院，或言語及聽力診所。設有言語病理學培訓課程的大學，通常都設有提供口吃治療的言語診所。聯絡言語治療師後，記得先向他/她們了解清楚。你會想問許多重要的問題，其中以下幾條尤其重要：

1. 你對治療口吃有多大信心？這一點很重要，因為有些言語治療師並不擅長處理口吃。
2. 你曾與多少位口吃的青少年及成年人合作過？這有助你判斷這位言語治療師是否具備你所需要的經驗。
3. 你認為青少年／成年人的口吃治療，主要目標應該是甚麼？這有助你判斷這位言語治療師對治療目標的看法，是否與你一致。
4. 你在言語治療中採用哪些方法？治療多久進行一次？

這些問題之所以重要，是因為某些類型的治療，在密集安排下（即連續數星期、每天進行數小時）效果最好。有時，言語治療師所提供的治療時間安排，可能因為你的工作或家庭責任而未必適合你。事先了解這些，是很重要的。

治療的分量、時間與費用

所需的口吃治療分量與所需時間互相關連，而且通常因人而異。至於需要多少治療、多久進行一次，一般會在完成口吃評估後才作決定。一次全面的評估通常需時兩至四小時，費用約為 300 至 500 美元，視乎你所在的地區及言語治療師的收費而定。這些收費的差異可以很大，所以在初次致電言語治療師時，記得先詢問費用。同時，也要查看你的醫療保險是否涵蓋評估的費用。

完成評估後，言語治療師會向你解釋評估結果，然後你們會一起考慮預計需要接受多久的治療，以及多久進行一次。治療的長短與分量，取決於你的目標、治療本身的類型，以及口吃的嚴重程度。

有些治療課程會在固定的時間內提供固定分量的治療，例如密集課程在三星期內提供 40 小時的治療。然而，對許多人來說，要克服多年累積下來對口吃的負面情緒，需要較長的時間。在這種情況下，密集治療未必是合適的方法。此外也要留意，有些言語治療師並不提供密集治療。

如果上述任何一種情況適用於你，你或許會選擇每星期接受一至兩次、每次一小時的治療，持續數月甚至一年。一般而言，許多希望在口吃方面作長遠改變的成年人，會接受每星期兩次的治療，為期約 6 至 18 個月。每小時的治療費用約為 50 至 85 美元；同樣，這會視乎你所在的地區及言語治療師的每小時收費而定。本地大學的言語及聽力診所因肩負培訓使命，收費往往較低。在許多大學課程中，接受評估和治療的費用，都可能低於這裡所列的價錢。

在接受評估或治療之前，先聯絡你的保險公司，了解他/她們是否涵蓋口吃治療。特別要問清楚「口吃治療」這一項，因為許多保險公司會支付屬於復康性質的言語治療（例如中風或腦部受傷後的治療），但當口吃被視為一種長期言語障礙時，卻未必會支付其治療費用。

關於口吃的迷思

口吃最令人困擾的其中一點，是它是一種變化不定的障礙。換言之，你有時可能口吃得頗厲害，有時卻幾乎不會。正因為口吃如此多變和複雜，它經常被人誤解。以下我們會探討並破解一些關於口吃的常見迷思。

迷思：口吃與智力有關。

事實：口吃與智力之間並沒有任何關連。

迷思：緊張會導致口吃。

事實：緊張並不會導致口吃。我們也不應假設口吃人士特別容易緊張、恐懼、焦慮或害羞。他/她們與不口吃的人一樣，同樣擁有各種不同的性格特質。

迷思：口吃可以透過模仿，或聽別人口吃而「傳染」得到。

事實：口吃是不會「傳染」的。雖然沒有人確切知道口吃的成因，但近期研究顯示，家族遺傳（基因）、神經肌肉的發展，以及孩子的成長環境（包括家庭互動）都與口吃的出現有關。

迷思：叫人「說話前先深呼吸」或「先想清楚要說甚麼」會有幫助。

事實：這類建議只會令當事人更加在意自己的說話，反而使口吃惡化。更有幫助的做法，是耐心聆聽，並由你自己示範緩慢而清晰的說話方式。

迷思：壓力會導致口吃。

事實：正如上文所述，口吃涉及許多複雜的因素。壓力並非成因，但確實會加劇口吃。

資料來源：美國口吃基金會（The Stuttering Foundation of America）。

翻譯：Samuel Lam, 林傑郎, Class of 2027, Thomas Jefferson High School for Science & Technology