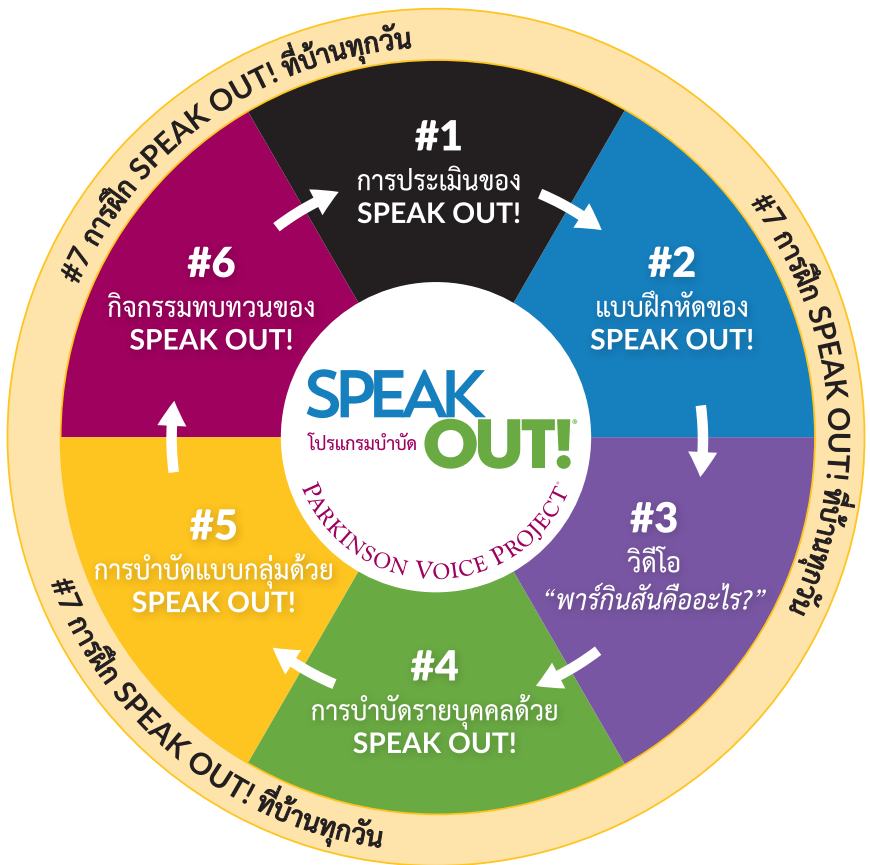


SPEAK

โปรแกรมบำบัด

OUT!®



PARKINSON VOICE PROJECT®

วิธีใช้หนังสือแบบฝึกหัด SPEAK OUT!® เล่มนี้

การฝึกพูดด้วย “ความตั้งใจ” (INTENT) เปรียบเหมือนการเรียนรู้ภาษาใหม่หรือการเรียนรู้คณิตศาสตร์ คุณไม่สามารถพูดภาษาต่างประเทศได้หากยังไม่เรียนคำศัพท์และข้อความพื้นฐานก่อน คุณไม่สามารถคูณและหารได้หากยังไม่รู้วิธีบวกและลบ

หนังสือแบบฝึกหัด SPEAK OUT!® เล่มนี้ แบ่งออกเป็น 3 ระดับ:

ระดับที่ 1, ระดับที่ 2 และระดับที่ 3

นักแก้ไขการพูดที่ผ่านการรับรองของ SPEAK OUT!® จะช่วยฝึกให้คุณที่แต่ละระดับ เมื่อคุณสามารถอ่านและสนทนาอย่าง “ตั้งใจ” ในระดับหนึ่งแล้ว คุณก็จะก้าวสู่ระดับต่อไป การฝึกเช่นนี้จะช่วยให้คุณจดจ่อและพูดอย่างจริงจัง เหมือนเวลาคุณไปสัมภาษณ์งานสำคัญ

สิ่งสำคัญคือต้องฝึกแบบฝึกหัด SPEAK OUT! นี้ทุกวัน วันละ 2 ครั้ง ยิ่งกล้ามเนื้อที่ใช้พูดแข็งแรงขึ้นเท่าไร การพูดอย่าง “ตั้งใจ” ก็จะง่ายขึ้นเท่านั้น คุณสามารถฝึกตามหนังสือแบบฝึกหัดนี้ ใช้งานห้องสมุดออนไลน์ของ SPEAK OUT! (SPEAK OUT! eLibrary) หรือเข้าร่วมฝึก SPEAK OUT! ออนไลน์ที่บ้านจัดโดยโครงการเสียงพาร์กินสัน (Parkinson Voice Project) ได้

เมื่อคุณพูดอย่าง “ตั้งใจ” ได้อย่างชำนาญแล้ว ขอให้คุณนำ “ความตั้งใจ” นี้ไปใช้กับทุกด้านในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการกลืนอย่างตั้งใจ เดินอย่างตั้งใจ...ใช้ชีวิตอย่างตั้งใจ!

คำสงวนสิทธิ์: หนังสือแบบฝึก SPEAK OUT!® เล่มนี้ ออกแบบมาเพื่อใช้ร่วมกับโปรแกรมบำบัด SPEAK OUT! ซึ่งพัฒนาโดยโครงการเสียงพาร์กินสัน (Parkinson Voice Project) การฝึกควรอยู่ภายใต้การดูแลของนักแก้ไขการพูดที่ได้รับการรับรองจาก SPEAK OUT!®

บันทึกติดตามการฝึกที่บ้าน

ฝึก วันละสองครั้ง ทำเครื่องหมาย ✓ เพื่อระบุว่าคุณฝึกจากหนังสือแบบฝึกหัดนี้
จากการใช้ห้องสมุดออนไลน์ หรือเข้าร่วมการฝึกออนไลน์ที่บ้าน

	ฝึกด้วยหนังสือ แบบฝึกหัด	ใช้งานห้องสมุดออนไลน์	ร่วมการฝึกออนไลน์ที่บ้าน
วันที่ 1			
วันที่ 2			
วันที่ 3			
วันที่ 4			
วันที่ 5			
วันที่ 6			
วันที่ 7			
วันที่ 8			
วันที่ 9			
วันที่ 10			
วันที่ 11			
วันที่ 12			
วันที่ 13			
วันที่ 14			
วันที่ 15			
วันที่ 16			
วันที่ 17			
วันที่ 18			
วันที่ 19			
วันที่ 20			
วันที่ 21			
วันที่ 22			
วันที่ 23			
วันที่ 24			

สารจากผู้ที่ก่อตั้งโครงการเสียงพาร์กินสัน (Parkinson Voice Project)



ความคิดเกี่ยวกับโครงการเสียงพาร์กินสัน (Parkinson Voice Project) เกิดขึ้นในห้องนั่งเล่นของดิฉันในปี พ.ศ. 2542 กับกลุ่มผู้ป่วยพาร์กินสัน เรารวมตัวกันเป็นประจำเพื่อฝึกพูดและให้กำลังใจกันและกัน ตอนนั้นเป็นช่วงเวลาที่ยากมาก

ปัจจุบันโครงการเสียงพาร์กินสันเป็นองค์กรไม่แสวงหากำไรเพียงแห่งเดียวที่มุ่งมั่นช่วยเหลือผู้ป่วยพาร์กินสันให้ฟื้นฟูและรักษาความสามารถในการพูดและการกลืน ที่คลินิกของเราในรัฐเท็กซัส สหรัฐอเมริกา เรายังรักษาผู้ป่วยและฝึกอบรมนักแก้ไขการพูด (Speech-Language Pathologist) รวมทั้งนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา เป้าหมายของเราคือการทำให้โปรแกรมบำบัด SPEAK OUT! เข้าถึงผู้คนที่ทั่วโลก

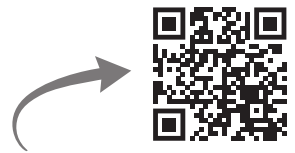
ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2551 เราดำเนินงานคลินิกของเราได้ด้วยการบริจาคแบบส่งต่อความช่วยเหลือ (Pay It Forward) เพราะต้องการให้ผู้ป่วยพาร์กินสันทุกคนสามารถเข้ารับการรักษาได้ เราไม่เรียกเก็บค่าชดเชยจากบริษัทประกันหรือเก็บค่าบริการจากผู้ป่วยเพื่อเข้ารับการรักษา การบริจาคแบบส่งต่อความช่วยเหลือจากผู้ป่วยที่อยากแสดงความขอบคุณ จากครอบครัวผู้ป่วย หรือจากผู้สนับสนุนสามารถช่วยให้ผู้ป่วยคนอื่น ๆ สามารถเข้ารับการรักษาได้

เมื่อคุณได้เรียนรู้วิธีการพูดอย่าง “ตั้งใจ” กรุณาส่ง “เสียงตอบรับเกี่ยวกับ SPEAK OUT!” ของคุณมาให้เรา เราอยากรู้ว่าโปรแกรมบำบัด SPEAK OUT! ช่วยเหลือคุณอย่างไร เราเห็นคุณค่าทุกคำแนะนำที่จะช่วยให้งานของเราพัฒนา

ด้วยความนับถือ

Samantha Elandary, MA, CCC-SLP

ผู้ก่อตั้งและประธานกรรมการบริหาร



เยี่ยมชมเว็บไซต์ของเรา!
ParkinsonVoiceProject.org

การพูดอย่าง “ตั้งใจ” หมายถึง

มีสมาธิ

ตั้งใจจดจ่อ

มีเป้าหมาย

มีสติ

ควบคุมการพูดของคุณ

ทุ่มเทอย่างมีจุดหมาย

พูดในสิ่งที่อยากจะสื่อจริง ๆ

จงใจพูด

บันทึกเสียงบทอ่าน “รู้งกินน้ำ”
เมื่อเริ่มการบำบัดด้วย SPEAK OUT!
และเมื่อจบโปรแกรมบำบัด

รู้งกินน้ำเป็นเหตุการณ์ที่น่าตื่นตาตื่นใจ
ภายหลังฝนตก เมื่อเวลาเหมาะสมเจาะ
เราอาจได้เห็นรู้งกินน้ำปรากฏขึ้นบนท้องฟ้า
รู้งมีสีเยอะถึงเจ็ดสี ได้แก่ ม่วง คราม น้ำเงิน เขียว
เหลือง แสด แดง รู้งกินน้ำเกิดขึ้น
เมื่อแสงแดดกระทบกับน้ำในอากาศ
แล้วเกิดการหักเหของแสงทำให้แยกออกเป็นหลายสี
การได้เห็นรู้งกินน้ำมักจะทำให้เรารู้สึกตื่นเต้น
เพลิดเพลิน และมีความสุข เปลี่ยนความหม่นหมอง
ให้สดใส หลายคนเชื่อว่าการได้เห็นรู้ง
จะนำความโชคดีมาให้ตน

ระดับที่ 1 - บทที่ 1

แบบฝึกหัดอ่อนเครื่อง (85-90 เดซิเบล):

เปล่งเสียง เม — มี — มาย — โม — มู
 เปล่งเสียงดังชัดเจนและส่งเสียงไปข้างหน้า
 ทำซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกหัด “อา” (85-90 เดซิเบล):

เปล่งเสียง “อา” ด้วยเสียงที่ชัดเจน
 เป็นเวลาไม่เกิน 10 วินาที
 ทำซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกหัดไล่เสียงสูง-ต่ำ (85-90 เดซิเบล):

เปล่งเสียง “อา” ให้คงที่ จากนั้นค่อยๆ ไล่จากเสียง
 ต่ำไปสูง แล้วหยุด
 เปล่งเสียง “อา” ให้คงที่ จากนั้นค่อยๆ ไล่จากเสียง
 สูงไปต่ำ แล้วหยุด
 ทำซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกหัดนับเลข (80-85 เดซิเบล): นับเลขต่อไปนี้ 3 ครั้ง ด้วยเสียงที่ไหลลื่นและต่อเนื่อง

1 2 3 หยุด

4 5 6 หยุด

7 8 9 หยุด

10 11 12 หยุด

แบบฝึกหัดการอ่านออกเสียง (75-85 เดซิเบล): อ่านออกเสียง
ประโยคละ 2 ครั้ง เมื่ออ่านครั้งที่ 2 ให้ใช้ความตั้งใจมากขึ้น!

สวัสดี (ค่ะ/ครับ)

สวัสดีตอนเช้า

สบายดีไหม?

ใครโทรมา?

สบายดี

รับโทรศัพท์

เย็นนี้กินอะไร

ฉันรักเธอ

อากาศเป็นไงบ้าง?

บาย บาย

ฝันดี

พรุ่งนี้เจอกัน

พูดอย่างตั้งใจ

ฉันตั้งใจมาก

ช่วงนี้สบายมาก

พูดออกไปเลย!

แบบฝึกหัดการสนทนา (72-78 เดซิเบล): ทำแบบฝึกหัดต่อไปนี้ด้วยตัวเองหรือพร้อมกับคู่สนทนา

เติมข้อความให้สมบูรณ์ แล้วพูดอย่าง “ตั้งใจ”:

ขึ้นและ _____ ซ่อนและ _____

เธอและ _____ ที่หนึ่งและ _____

หยุดและ _____ กระดาษและ _____

เกลือและ _____ พี่และ _____

ไซ้และ _____ แมวและ _____

ถึงเวลาทำทายตัวเอง!

1. เติมคำในข้อความอีกครั้ง แต่ครั้งนี้ให้ “สะกด” คำตอบของคุณอย่าง “ตั้งใจ” (เช่น ขึ้นและ ลอ - โอะ - งอ - ลง)
2. เติมคำในข้อความและพูดอีก 2 ครั้ง ด้วยคำที่แตกต่างกัน (เช่น ขึ้นและลง, ขึ้นและตก)
3. ฝึกกับบัตรคำในห้องสมุดออนไลน์ของ SPEAK OUT!

ระดับที่ 1 - บทที่ 2

แบบฝึกหัดอ่อนเครื่อง (85-90 เดซิเบล):

เปล่งเสียง เม — มี — มาย — โม — มู
 เปล่งเสียงดังชัดเจนและส่งเสียงไปข้างหน้า
 ทำซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกหัด “อา” (85-90 เดซิเบล):

เปล่งเสียง “อา” ด้วยเสียงที่ชัดเจน
 เป็นเวลาไม่เกิน 10 วินาที
 ทำซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกหัดไล่เสียงสูง-ต่ำ (85-90 เดซิเบล):

เปล่งเสียง “อา” ให้คงที่ จากนั้นค่อยๆ ไล่จากเสียง
 ต่ำไปสูง แล้วหยุด
 เปล่งเสียง “อา” ให้คงที่ จากนั้นค่อยๆ ไล่จากเสียง
 สูงไปต่ำ แล้วหยุด
 ทำซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกหัดนับเลข (80-85 เดซิเบล): นับเลขต่อไปนี่ 3 ครั้ง ด้วย
เสียงที่ไหลลื่นและต่อเนื่อง

1 2 3 หยุด

4 5 6 หยุด

7 8 9 หยุด

10 11 12 หยุด

แบบฝึกหัดการอ่านออกเสียง (75-85 เดซิเบล): *อ่านออกเสียง*
ประโยคละ 2 ครั้ง เมื่ออ่านครั้งที่ 2 ให้ใช้ความตั้งใจมากขึ้น!

บางรัก, กรุงเทพ

แมริม, เชียงใหม่

บางแสน, ชลบุรี

บางพลี, สมุทรปราการ

หาดใหญ่, สงขลา

ด่านซ้าย, เลย

เบตง, ยะลา

ท่าวังผา, น่าน

สามพราน, นครปฐม

กลาง, ภูเก็ต

ปาย, แม่ฮ่องสอน

ชะอำ, เพชรบุรี

ชุมแพ, ขอนแก่น

แม่สอด, ตาก

แม่สาย, เชียงราย

แก่ง, ระยอง

แบบฝึกหัดการสนทนา (72-78 เดซิเบล): ทำแบบฝึกหัดต่อไปนี้ด้วยตัวเองหรือพร้อมกับคู่สนทนา

พูดชื่อ 2-3 ชื่อตามหมวดต่อไปนี้ “ตั้งใจ”:

ผลไม้	อาชีพ
ดอกไม้	งานอดิเรก
ชื่อประเทศ	วันหยุด
เครื่องมือ-เครื่องใช้	เฟอร์นิเจอร์
สัตว์	แบบฝึกหัด SPEAK OUT!

ถึงเวลาทำทายตัวเอง!

1. พูดและสะกดชื่อหนึ่งชื่อจากแต่ละหมวดอย่าง “ตั้งใจ”
2. ดอกไม้ที่คุณชื่นชอบที่สุดคือดอกอะไร? ชื่อได้ที่ไหน? ราคาเท่าไร? พูดทุกคำอย่าง “ตั้งใจ”
3. ฝึกกับบัตรคำในห้องสมุดออนไลน์ของ SPEAK OUT!

ระดับที่ 1 - บทที่ 3

แบบฝึกหัดอ่อนเครื่อง (85-90 เดซิเบล):

เปล่งเสียง เม — มี — มาย — โม — มู
 เปล่งเสียงดังชัดเจนและส่งเสียงไปข้างหน้า
 ทำซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกหัด “อา” (85-90 เดซิเบล):

เปล่งเสียง “อา” ด้วยเสียงที่ชัดเจน
 เป็นเวลาไม่เกิน 10 วินาที
 ทำซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกหัดไล่เสียงสูง-ต่ำ (85-90 เดซิเบล):

เปล่งเสียง “อา” ให้คงที่ จากนั้นค่อยๆ ไล่จากเสียง
 ต่ำไปสูง แล้วหยุด
 เปล่งเสียง “อา” ให้คงที่ จากนั้นค่อยๆ ไล่จากเสียง
 สูงไปต่ำ แล้วหยุด
 ทำซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกหัดนับเลข (80-85 เดซิเบล): นับเลขต่อไปนี่ 3 ครั้ง ด้วย
เสียงที่ไหลลื่นและต่อเนื่อง

1 2 3 หยุด

4 5 6 หยุด

7 8 9 หยุด

10 11 12 หยุด

แบบฝึกหัดการอ่านออกเสียง (75-85 เดซิเบล): *อ่านออกเสียง*
ประโยคละ 2 ครั้ง เมื่ออ่านครั้งที่ 2 ให้ใช้ความตั้งใจมากขึ้น!

รับโทรศัพท์ด้วย

ถือกประตูด้วย

พาหมาไปเดินเล่น

ขอน้ำน้อย

พร้อมหรือยัง?

เสื่ออยู่ไหน

ฉันรักครอบครัว

ปิดหน้าต่างด้วย

ขอบคุณมาก ๆ

กำลังมาหรือเปล่า

นอนหลับสบายไหม

ช่วยตั้งนาฬิกาปลุกด้วย

พูดอย่างตั้งใจ

พูดอย่างมีเป้าหมาย

ใช้เสียงแบบผู้บริหาร

เสียงฉันเพราะมาก

แบบฝึกหัดการสนทนา (72-78 เดซิเบล): ทำแบบฝึกหัดต่อไปนี้ด้วยตัวเองหรือพร้อมกับคู่สนทนา

เติมข้อความต่อไปนี้ แล้วพูดอย่าง “ตั้งใจ”:

ก เอ๋ย ก _____ ช เอ๋ย ช _____

ข เอ๋ย ข _____ ต เอ๋ย ต _____

ค เอ๋ย ค _____ บ เอ๋ย บ _____

ง เอ๋ย ง _____ ป เอ๋ย ป _____

จ เอ๋ย จ _____ ส เอ๋ย ส _____

ถึงเวลาทำทายตัวเอง!

1. เติมคำในข้อความอีกครั้ง แต่ครั้งนี้ให้ “สะกด” คำตอบของคุณอย่าง “ตั้งใจ” (เช่น ก เอ๋ย ก - ไอ - ไก - ไม้เอก - ไก)
2. เติมคำในข้อความและพูดอีก 2 ครั้ง อย่าง “ตั้งใจ” ด้วยคำที่แตกต่างกัน (เช่น ก เอ๋ย ก ไก่, ก เอ๋ย ก กา)
3. ฝึกกับบัตรคำในห้องสมุดออนไลน์ของ SPEAK OUT!

ระดับที่ 1 - บทที่ 4

แบบฝึกหัดอ่อนเครื่อง (85-90 เดซิเบล):

เปล่งเสียง เม — มี — มาย — โม — มู
 เปล่งเสียงดังชัดเจนและส่งเสียงไปข้างหน้า
 ทำซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกหัด “อา” (85-90 เดซิเบล):

เปล่งเสียง “อา” ด้วยเสียงที่ชัดเจน
 เป็นเวลาไม่เกิน 10 วินาที
 ทำซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกหัดไล่เสียงสูง-ต่ำ (85-90 เดซิเบล):

เปล่งเสียง “อา” ให้คงที่ จากนั้นค่อยๆ ไล่จากเสียง
 ต่ำไปสูง แล้วหยุด
 เปล่งเสียง “อา” ให้คงที่ จากนั้นค่อยๆ ไล่จากเสียง
 สูงไปต่ำ แล้วหยุด
 ทำซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกหัดนับเลข (80-85 เดซิเบล): นับเลขต่อไปนี้ 3 ครั้ง ด้วยเสียงที่ไหลลื่นและต่อเนื่อง

1 2 3 หยุด

4 5 6 หยุด

7 8 9 หยุด

10 11 12 หยุด

แบบฝึกหัดการอ่านออกเสียง (75-85 เดซิเบล): *อ่านออกเสียง*
ประโยคละ 2 ครั้ง เมื่ออ่านครั้งที่ 2 ให้ใช้ความตั้งใจมากขึ้น!

เธอเล่นเปียโน

ฉันโทรหาเพื่อน

เขาซักเสื้อผ้า

เธอส่งจดหมาย

ฉันล็อกประตู

เธอเดินเล่นกับหมา

พวกเขาสร้างบ้าน

เขาซาร์จโทรศัพท์

เขาไล่ตามสุนัข

พวกเขาเปลี่ยนยาง

เขาห่อของขวัญ

พวกเขาร้องเพลง

เธอเย็บเสื้อผ้า

เขาผูกเชือกกรองเท้า

เขาเดินอย่างตั้งใจ

ฉันพูดอย่างมีเป้าหมาย

แบบฝึกหัดการสนทนา (72-78 เดซิเบล): ทำแบบฝึกหัดต่อไปนี้ด้วยตัวเองหรือพร้อมกับคู่สนทนา

พูดข้อมูลต่อไปนี้อย่าง “ตั้งใจ”:

ชื่อจริงของฉันคือ _____

ฉันเกิดวันที่ _____

เบอร์โทรของฉันคือ _____

ที่อยู่ของฉันคือ _____

อีเมลของฉันคือ _____

ถึงเวลาทำทายตัวเอง!

1. ออกเสียงและสะกดชื่อจริงของคุณ 2 ครั้ง พูดทุกตัวอักษรอย่าง “ตั้งใจ”
2. สะกดชื่อจริงของคุณจากหลังมาหน้าด้วยความตั้งใจ จากนั้นพูดอีกครั้งด้วยความตั้งใจมากยิ่งขึ้น
3. ฝึกกับบัตรคำในห้องสมุดออนไลน์ของ SPEAK OUT!

หากคุณสามารถทำแบบฝึกหัดการอ่าน
และการสนทนาในระดับที่ 1
ได้เกือบทั้งหมด
ด้วยเสียงที่ดีที่สุดของคุณ
ก็ถึงเวลาก้าวไปสู่ระดับที่ 2 แล้ว

Live with
INTENT
 PARKINSON VOICE PROJECT®

ระดับที่ 2 - บทที่ 1

แบบฝึกหัดอ่อนเครื่อง (85-90 เดซิเบล):

เปล่งเสียง เม — มี — มาย — โม — มู
 เปล่งเสียงดังชัดเจนและส่งเสียงไปข้างหน้า
 ทำซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกหัด “อา” (85-90 เดซิเบล):

เปล่งเสียง “อา” ด้วยเสียงที่ชัดเจน
 เป็นเวลาไม่เกิน 10 วินาที
 ทำซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกหัดไล่เสียงสูง-ต่ำ (85-90 เดซิเบล):

เปล่งเสียง “อา” ให้คงที่ จากนั้นค่อยๆ ไล่จากเสียง
 ต่ำไปสูง แล้วหยุด
 เปล่งเสียง “อา” ให้คงที่ จากนั้นค่อยๆ ไล่จากเสียง
 สูงไปต่ำ แล้วหยุด
 ทำซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกหัดนับเลข (80-85 เดซิเบล): นับเลขต่อไปนี่ 3 ครั้ง ด้วย
เสียงที่ไหลลื่นและต่อเนื่อง

1 2 3 4 หยุด

5 6 7 8 หยุด

9 10 11 12 หยุด

13 14 15 16 หยุด

แบบฝึกหัดการอ่านออกเสียง (75-85 เดซิเบล): *อ่านออกเสียง*
ประโยคละ 2 ครั้ง เมื่ออ่านครั้งที่ 2 *ให้ใช้ความตั้งใจมากขึ้น!*

เขาจะมาถึงกี่โมง?

มือถือฉันอยู่ไหน?

เรานัดกันกี่โมง?

ฉันรู้สึกแข็งแรงกว่าเดิม

ฝันดี ที่รัก

งานเลี้ยงเริ่มกี่โมง?

ดูดวงอาทิตย์ตกกัน

เราต้องจ่ายเงินแล้ว

มานั่งที่ระเบียงกันเถอะ

ข้างนอกอากาศเย็น

เราจะแวะธนาคาร

ตอนนี้ได้ยินไหม?

กำลังไปอยู่

เด็ก ๆ เล่นอยู่ข้างบ้าน

ฉันพูดทุกคำอย่างตั้งใจ

ฉันรักเสียงใหม่ของฉัน

**แบบฝึกหัดการสนทนา (72-78 เดซิเบล): ทำแบบฝึกหัดต่อไป
นี้ด้วยตัวเองหรือพร้อมกับคู่สนทนา**

เติมคำแต่ละแถวอย่าง “ตั้งใจ”:

มะม่วง	ส้ม	_____	_____
ค้อน	ปลั้ว	_____	_____
แดง	เขียว	_____	_____
เสื่อ	ถุงเท้า	_____	_____
สิงโต	เสื่อ	_____	_____

ถึงเวลาทำทายตัวเอง!

1. เลือกหมวดหมู่จากข้างบนหนึ่งหมวด สกตทุกคำในบรรทัดนั้นอย่าง “ตั้งใจ” (เช่น มอ-อะ-มะ-มอ-อ้ว-งอ-มวง-ไม้เอก-ม่วง, สอ-โอะ-มอ-สม-ไม้โท-ส้ม)
2. เลือกอีกหมวดหมู่หนึ่งที่ไม่ซ้ำ สกตทุกคำในบรรทัดนั้นจากหลังไปหน้าอย่างตั้งใจ (เช่น ง-ด-แ, วอ-เอีย-ขอ)
3. ฝึกกับบัตรคำในห้องสมุดออนไลน์ของ SPEAK OUT!

ระดับที่ 2 - บทที่ 2

แบบฝึกหัดอ่อนเครื่อง (85-90 เดซิเบล):

เปล่งเสียง เม — มี — มาย — โม — มู
 เปล่งเสียงดังชัดเจนและส่งเสียงไปข้างหน้า
 ทำซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกหัด “อา” (85-90 เดซิเบล):

เปล่งเสียง “อา” ด้วยเสียงที่ชัดเจน
 เป็นเวลาไม่เกิน 10 วินาที
 ทำซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกหัดไล่เสียงสูง-ต่ำ (85-90 เดซิเบล):

เปล่งเสียง “อา” ให้คงที่ จากนั้นค่อยๆ ไล่จากเสียง
 ต่ำไปสูง แล้วหยุด
 เปล่งเสียง “อา” ให้คงที่ จากนั้นค่อยๆ ไล่จากเสียง
 สูงไปต่ำ แล้วหยุด
 ทำซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกหัดนับเลข (80-85 เดซิเบล): นับเลขต่อไปนี่ 3 ครั้ง ด้วย
เสียงที่ไหลลื่นและต่อเนื่อง

1 2 3 4 หยุด

5 6 7 8 หยุด

9 10 11 12 หยุด

13 14 15 16 หยุด

แบบฝึกหัดการอ่านออกเสียง (75-85 เดซิเบล): *อ่านออกเสียง*
ประโยคละ 2 ครั้ง เมื่ออ่านครั้งที่ 2 ให้ใช้ความตั้งใจมากขึ้น!

ฉันมีนัดตอนเก้าโมง

เปิดทีวีให้หน่อย

เราต้องคุยกันนะ

ฝากข้อความไว้หรือเปล่า?

วันนี้สบายดีไหม?

เที่ยวให้สนุกนะ

ฉันจะเดินอย่างตั้งใจ

ฉันจะกลืนอย่างตั้งใจ

หนังเริ่มกี่โมง?

เราต้องออกตอนนี้

ขออีกสองนาทีก่อน

อยากไปเดินที่สวนไหม?

คลาสออกกำลังกายสนุกดี

จดหมายมาถึงหรือยัง?

เสียงของฉันแข็งแรงขึ้น

เสียงของฉันฟังดูมั่นใจ

แบบฝึกหัดการสนทนา (72-78 เดซิเบล): ทำแบบฝึกหัดต่อไปนี้ด้วยตัวเองหรือพร้อมกับคู่สนทนา

แต่งประโยคจากคำต่อไปนี้ อย่าง “ตั้งใจ”:

มะม่วง	เสียง
เพื่อน	ความจริง
ม้า	รูปถ่าย
สวย	เรื่อง
สดใส	ตั้งใจ

ถึงเวลาทำทายตัวเอง!

1. สะกดคำข้างบนทุกคำ จากนั้นหลับตาแล้วสะกดคำอีกครั้งอย่าง “ตั้งใจ” มากขึ้น
2. บอกชื่อมะม่วงสามพันธุ์ บอกที่ชื่อมะม่วงสามที่ มะม่วงสามกิโลกรัมราคาเท่าไร?
3. ฝึกกับบัตรคำในห้องสมุดออนไลน์ของ SPEAK OUT!

ระดับที่ 2 - บทที่ 3

แบบฝึกหัดอ่อนเครื่อง (85-90 เดซิเบล):

เปล่งเสียง เม — มี — มาย — โม — มู
 เปล่งเสียงดังชัดเจนและส่งเสียงไปข้างหน้า
 ทำซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกหัด “อา” (85-90 เดซิเบล):

เปล่งเสียง “อา” ด้วยเสียงที่ชัดเจน
 เป็นเวลาไม่เกิน 10 วินาที
 ทำซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกหัดไล่เสียงสูง-ต่ำ (85-90 เดซิเบล):

เปล่งเสียง “อา” ให้คงที่ จากนั้นค่อยๆ ไล่จากเสียง
 ต่ำไปสูง แล้วหยุด
 เปล่งเสียง “อา” ให้คงที่ จากนั้นค่อยๆ ไล่จากเสียง
 สูงไปต่ำ แล้วหยุด
 ทำซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกหัดนับเลข (80-85 เดซิเบล): นับเลขต่อไปนี้ 3 ครั้ง ด้วย
เสียงที่ไหลลื่นและต่อเนื่อง

1 2 3 4 หยุด

5 6 7 8 หยุด

9 10 11 12 หยุด

13 14 15 16 หยุด

แบบฝึกหัดการอ่านออกเสียง (75-85 เดซิเบล): *อ่านออกเสียง*
ประโยคละ 2 ครั้ง เมื่ออ่านครั้งที่ 2 *ให้ใช้ความตั้งใจมากขึ้น!*

ขอบคุณที่ให้เราไปเยี่ยมเมื่อสุดสัปดาห์ที่ผ่านมา

มีแผนเที่ยวแบบนำตีนเต็นท์ช่วงหน้าร้อนนี้ไหม?

ฉันตั้งตารางงานเลี้ยงเย็นวันเสาร์หน้า

เราต้องออกตอนกี่โมงเพื่อไปตามนัด?

ขับรถอย่างระมัดระวังนะ! ถนนอาจจะลื่น

ช่วยหยิบกระดาษกับปากกามาให้หน่อย

ฉันสนุกมากกับครอบครัวเมื่อสุดสัปดาห์ที่ผ่านมา

ฉันกำลังไปงานรับปริญญาของหลานชาย

ไปยิ้มกัน คลาสชกมวยเริ่มตอนสิบโมงเช้า

ฉันจะพูดเหมือนเป็นประธานบริษัทมูลค่าหลายพันล้าน

ระดับที่ 2 - บทที่ 4

แบบฝึกหัดอ่อนเครื่อง (85-90 เดซิเบล):

เปล่งเสียง เม — มี — มาย — โม — มู
 เปล่งเสียงดังชัดเจนและส่งเสียงไปข้างหน้า
 ทำซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกหัด “อา” (85-90 เดซิเบล):

เปล่งเสียง “อา” ด้วยเสียงที่ชัดเจน
 เป็นเวลาไม่เกิน 10 วินาที
 ทำซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกหัดไล่เสียงสูง-ต่ำ (85-90 เดซิเบล):

เปล่งเสียง “อา” ให้คงที่ จากนั้นค่อยๆ ไล่จากเสียง
 ต่ำไปสูง แล้วหยุด
 เปล่งเสียง “อา” ให้คงที่ จากนั้นค่อยๆ ไล่จากเสียง
 สูงไปต่ำ แล้วหยุด
 ทำซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกหัดนับเลข (80-85 เดซิเบล): นับเลขต่อไปนี้ 3 ครั้ง ด้วยเสียงที่ไหลลื่นและต่อเนื่อง

1 2 3 4 หยุด

5 6 7 8 หยุด

9 10 11 12 หยุด

13 14 15 16 หยุด

แบบฝึกหัดการอ่านออกเสียง (75-85 เดซิเบล): *อ่านออกเสียง
ประโยคละ 2 ครั้ง* เมื่ออ่านครั้งที่ 2 ให้ใช้ความตั้งใจมากขึ้น!

คุณหมอต่านนี้เชี่ยวชาญการรักษาโรคพาร์กินสันไหมคะ/ครับ?

มีคิวว่างสำหรับนัดตรวจวันศุกร์หน้าตอนเช้าไหมคะ/ครับ?

เดี๋ยวจะเตรียมรายชื่อยาทั้งหมดที่ท่านอยู่ไปคะ/ครับ

ฉันจะไปที่แผนกจ่ายยาเพื่อรับยาสองตัวที่คุณหมอสั่ง

ขอพบเภสัชกรได้ไหมคะ/ครับ? พอดีมีข้อสงสัยคะ/ครับ

ยาตัวนี้ต้องกินพร้อมอาหารหรือกินตอนท้องว่างคะ/ครับ?

ถ้าลืมกินยา ต้องทำอย่างไรคะ/ครับ?

ยาตัวนี้มีผลข้างเคียงไหมคะ/ครับ?

ฉันจะบอกหมอเรื่องโปรแกรมบำบัดเสียง SPEAK OUT!

ฉันจะพูดทุกคำอย่างตั้งใจเพื่อให้ทุกคนเข้าใจที่ฉันพูด

แบบฝึกหัดการสนทนา (72-78 เดซิเบล): ทำแบบฝึกหัดต่อไปนี้ด้วยตัวเองหรือพร้อมกับคู่สนทนา

พูดชื่อสิ่งของ 3-5 ประเภทที่พบในแต่ละที่ต่อไปนี้อย่าง “ตั้งใจ”:

ชายหาด	ร้านขายขนม
ไปรษณีย์	โรงแรม
ร้านสะดวกซื้อ	สวนสาธารณะ
ธนาคาร	ร้านอาหาร
สนามบิน	ฟิตเนส/ยิม

ถึงเวลาทำทายตัวเอง!

1. แต่งประโยคจากคำด้านบน พูดแต่ละประโยคอย่าง “ตั้งใจ”
2. มองไปรอบ ๆ ห้องของคุณ เรียกชื่อและสะกดชื่อสิ่งของ 5 ชนิดอย่าง “ตั้งใจ”
3. ฝึกกับบัตรคำในห้องสมุดออนไลน์ของ SPEAK OUT!

หากคุณสามารถทำแบบฝึกหัดการอ่าน
และการสนทนาในระดับที่ 2
ได้เกือบทั้งหมด
ด้วยเสียงที่ดีที่สุดของคุณ
ก็ถึงเวลาก้าวไปสู่ระดับที่ 3 แล้ว

Live with
INTENT
 PARKINSON VOICE PROJECT®

ระดับที่ 3 - บทที่ 1

แบบฝึกหัดอ่อนเครื่อง (85-90 เดซิเบล):

เปล่งเสียง เม — มี — มาย — โม — มู
 เปล่งเสียงดังชัดเจนและส่งเสียงไปข้างหน้า
 ทำซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกหัด “อา” (85-90 เดซิเบล):

เปล่งเสียง “อา” ด้วยเสียงที่ชัดเจน
 เป็นเวลาไม่เกิน 10 วินาที
 ทำซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกหัดไล่เสียงสูง-ต่ำ (85-90 เดซิเบล):

เปล่งเสียง “อา” ให้คงที่ จากนั้นค่อยๆ ไล่จากเสียง
 ต่ำไปสูง แล้วหยุด
 เปล่งเสียง “อา” ให้คงที่ จากนั้นค่อยๆ ไล่จากเสียง
 สูงไปต่ำ แล้วหยุด
 ทำซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกหัดนับเลข (80-85 เดซิเบล): นับเลขต่อไปนี่ 3 ครั้ง ด้วย
เสียงที่ไหลลื่นและต่อเนื่อง

1 2 3 4 5 หยุด

6 7 8 9 10 หยุด

11 12 13 14 15 หยุด

16 17 18 19 20 หยุด

แบบฝึกหัดการอ่านออกเสียง (75-85 เดซิเบล): *อ่านออกเสียง*
ประโยคละ 2 ครั้ง อ่านคำที่ทำตัวหนาให้ใหญ่กว่าปกติ เมื่อ
อ่านครั้งที่ 2 ให้ใช้ความตั้งใจมากขึ้น!

ยิ้มเถิด

เราเกิดมา ต้องรำ เริงเข้าไว้
 จะบูดบึ้ง ทำไม ไม่สดชื่น
 หัวเราะเป็น เล่นหรือจริง ยิ่งครึกครื้น
 อายุยืน หมั่นปี ดีไหมล่ะ

ดอกเอ๋ย เจ้าดอก บานชื่น
 ใครอยาก อายุยืน ต้องรีน เริงเอ๋ย
 เวทีโลก โชคเรา เข้ามาเล่น
 ต้องรำเต้น เต้นรำ ทำจังหวะ
 ควรถี่ห่าง อย่างไร ไว้ระยะ
 จะเป็นพระ หรือนาง อย่างเดียวกัน

ดอกเอ๋ย เจ้าดอก อันชั้น
 ใครเห็น ขบขัน คนนั้น อายุ ยืนเอย
 ในโลกนี้ มีทั้ง สนุกสุข
 หาไม่พบ ต้องทุกข์ เป็นแม่นมั่น
 ทิ้งอบอุ่น วุ่นหา แต่หนานั้น
 โทษใครนั่น ขอได้โปรด โทษตัวเอง

ดอกเอ๋ย เจ้าดอก ระกำ
 คนไหน ครวนครำ ต้องระกำ ใจเอ๋ย คนหน้าเศร้า คือเขา
 ตีหมาพิช ทอนอายุ เป็นนิจ ไม่เหมาะเหมง คนหน้าบาน
 สราญรื่น ใจครั้นเครง เขาปลั่งเปล่ง ลืมรส อัมรุต

ดอกเอ๋ย เจ้าดอก กุหลาบ
 กลิ่นรส ชิมซาบ อาบอัม ริตเออย

จากหนังสือโคลงกลองของครูเทพ เล่ม ๓
 โดย เจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี (สนั่น เทพหัสดิน ณ อยุธยา)

แบบฝึกหัดการสนทนา (72-78 เดซิเบล): ทำแบบฝึกหัดต่อไปนี้ด้วยตัวเองหรือพร้อมกับคู่สนทนา

จงพูด 5 - 10 คำในแต่ละหมวดหมู่ต่อไปนี้อย่าง “ตั้งใจ”:

ประเพณีไทย

ประเภทกีฬา

ของกินของใช้

แพทย์สาขาต่าง ๆ

ของเย็น

ของขวัญวันแต่งงาน

ผักใบเขียว

ข้อดีของการใช้ชีวิตอย่าง “ตั้งใจ”

ถึงเวลาทำทายตัวเอง!

1. นอกจากอาหาร คุณสามารถซื้ออะไรได้ที่ตลาด?
พูดอย่าง “ตั้งใจ”
2. พูดชื่อสถานที่ 3 สถานที่ที่คุณสามารถซื้อของกินของใช้ได้ สถานที่ไหนราคาดีที่สุด? พูดด้วยเสียงที่ดีที่สุดของคุณ
3. ฝึกกับบัตรคำในห้องสมุดออนไลน์ของ SPEAK OUT!

ระดับที่ 3 - บทที่ 2

แบบฝึกหัดอ่อนเครื่อง (85-90 เดซิเบล):

เปล่งเสียง เม — มี — มาย — โม — มู
 เปล่งเสียงดังชัดเจนและส่งเสียงไปข้างหน้า
 ทำซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกหัด “อา” (85-90 เดซิเบล):

เปล่งเสียง “อา” ด้วยเสียงที่ชัดเจน
 เป็นเวลาไม่เกิน 10 วินาที
 ทำซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกหัดไล่เสียงสูง-ต่ำ (85-90 เดซิเบล):

เปล่งเสียง “อา” ให้คงที่ จากนั้นค่อยๆ ไล่จากเสียง
 ต่ำไปสูง แล้วหยุด
 เปล่งเสียง “อา” ให้คงที่ จากนั้นค่อยๆ ไล่จากเสียง
 สูงไปต่ำ แล้วหยุด
 ทำซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกหัดนับเลข (80-85 เดซิเบล): นับเลขต่อไปนี่ 3 ครั้ง ด้วย
เสียงที่ไหลลื่นและต่อเนื่อง

1 2 3 4 5 หยุด

6 7 8 9 10 หยุด

11 12 13 14 15 หยุด

16 17 18 19 20 หยุด

แบบฝึกหัดการอ่านออกเสียง (75-85 เดซิเบล): *อ่านออกเสียงนิทานเรื่อง “ลมและดวงอาทิตย์” 2 ครั้ง เมื่ออ่านครั้งที่ 2 ให้ใช้ความตั้งใจมากขึ้น!*

กาลครั้งหนึ่ง ลมและดวงอาทิตย์โต้เถียงกันว่าใครแข็งแกร่งกว่ากัน พวกเขาเห็นชายคนหนึ่งเดินกำลังเดินทางบนถนน ทั้งคู่จึงตัดสินจะแข่งกันว่าใครที่ทำให้นักเดินทางถอดเสื้อคลุมออกก่อนจะเป็นผู้ชนะ

ลมพัดกระแสมรุนแรงอย่างต่อเนื่องจนชายคนนั้นแทบจะเดินฝ่าลมไปไม่ได้ แต่ชายคนนั้นก็กลับจับเสื้อคลุมของเขาไว้แน่น ลมพัดแรงขึ้นและนานขึ้น แต่ยิ่งลมพัดแรงเท่าไร เขาก็ยิ่งจับเสื้อคลุมของเขาไว้แน่นขึ้นเท่านั้น ลมพัดจนหมดแรง แต่ก็ไม่สามารถทำให้เสื้อคลุมหลุดออกจากตัวชายคนนั้นได้

ถึงคราวของดวงอาทิตย์ ดวงอาทิตย์ค่อย ๆ ส่งแสงไปที่ชายนักเดินทางอย่างนุ่มนวล ดวงอาทิตย์ลงมือเพียงแผ่วเบา ค่อย ๆ ส่งแสงไปเหนือศีรษะและหลังของชายคนนั้น ชายคนนั้นเริ่มรู้สึกร้อนจนกระทั่งเขาถอดเสื้อคลุมออก แล้วเดินไปพักใต้ร่มไม้

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า การใช้กำลังไม่ใช่วิธีที่ดีที่สุดในการจัดการสถานการณ์ต่าง ๆ เสมอไป บางครั้งเพียงแคใช้ความ “ตั้งใจ” เล็กน้อยก็สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงได้!

แบบฝึกหัดการสนทนา (72-78 เดซิเบล): ทำแบบฝึกหัดต่อไปนี้ด้วยตัวเองหรือพร้อมกับคู่สนทนา

อ่านและสะกดชื่อแต่ละจังหวัดจากหน้าไปหลังและจากหลังมาหน้าอย่าง “ตั้งใจ”:

ยะลา	กระบี่
สกลนคร	ร้อยเอ็ด
สระแก้ว	ชุมพร
ยโสธร	หนองคาย
นครราชสีมา	สมุทรสาคร

ถึงเวลาทำทายตัวเอง!

1. พูดชื่อสามสิ่งที่เกี่ยวข้องกับแต่ละจังหวัดข้างต้นพูดอย่าง “ตั้งใจ”
2. เลือกจังหวัดหนึ่งที่คุณอยากจะไปเที่ยว อธิบายการไปเที่ยวของคุณ พูดทุกคำอย่างตั้งใจ
3. ฝึกกับบัตรคำในห้องสมุดออนไลน์ของ SPEAK OUT!

ระดับที่ 3 - บทที่ 3

แบบฝึกหัดอ่อนเครื่อง (85-90 เดซิเบล):

เปล่งเสียง เม — มี — มาย — โม — มู
 เปล่งเสียงดังชัดเจนและส่งเสียงไปข้างหน้า
 ทำซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกหัด “อา” (85-90 เดซิเบล):

เปล่งเสียง “อา” ด้วยเสียงที่ชัดเจน
 เป็นเวลาไม่เกิน 10 วินาที
 ทำซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกหัดไล่เสียงสูง-ต่ำ (85-90 เดซิเบล):

เปล่งเสียง “อา” ให้คงที่ จากนั้นค่อยๆ ไล่จากเสียง
 ต่ำไปสูง แล้วหยุด
 เปล่งเสียง “อา” ให้คงที่ จากนั้นค่อยๆ ไล่จากเสียง
 สูงไปต่ำ แล้วหยุด
 ทำซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกหัดนับเลข (80-85 เดซิเบล): นับเลขต่อไปนี้ 3 ครั้ง ด้วยเสียงที่ไหลลื่นและต่อเนื่อง

1 2 3 4 5 หยุด

6 7 8 9 10 หยุด

11 12 13 14 15 หยุด

16 17 18 19 20 หยุด

แบบฝึกหัดการอ่านออกเสียง (75-85 เดซิเบล): *อ่านออกเสียงนิทานเรื่อง “กระต่ายกับเต่า” 2 ครั้ง เมื่ออ่านครั้งที่ 2 ให้ใช้ความตั้งใจมากขึ้น!*

นานมาแล้ว กระต่ายล้อเลียนเต่าที่เดินเชื่องช้า “เจ้าจะไปถึงที่ไหนได้บ้างหรือ?” กระต่ายเยาะเย้ย “แน่นอนว่าฉันไปได้” เต่าตอบ “และจะไปถึงเร็ว กว่าที่เจ้าคิดก็ได้ ลองมาแข่งกันสิ แล้วฉันจะแสดงให้ดู” กระต่ายรู้สึกขบขันกับความคิดที่จะวิ่งแข่งกับเต่า กระต่ายตอบตกลง คิดว่าทำไปสนุก ๆ

ทันทีที่สุนัขจิ้งจอกปล่อยตัวผู้เข้าแข่งขัน กระต่ายวิ่งไปไกลจนลับสายตาในไม่ช้า กระต่ายตัดสินใจนอนงีบข้างทางเพื่อรอให้เต่าตามมาทัน จากนั้นจึงค่อย ลุกขึ้นวิ่งเข้าเส้นชัยและเฉลิมฉลองชัยชนะ

ในขณะนั้นเอง เต่ายังคงเดินอย่างช้า ๆ และต่อเนือง จากนั้นไม่นาน เต่าก็เดินผ่านจุดที่กระต่ายงีบหลับอยู่ เมื่อกระต่ายตื่นขึ้น เต่าก็ข้ามเส้นชัยไปแล้ว กระต่ายยืนอึ้ง ขณะที่เต่าฉลองชัยชนะอย่างมีเป้าหมายและอย่าง “ตั้งใจ”

**แบบฝึกหัดการสนทนา (72-78 เดซิเบล): ทำแบบฝึกหัดต่อไป
นี้ด้วยตัวเองหรือพร้อมกับคู่สนทนา**

พูดชื่อบุคคลหนึ่งคนในแต่ละหมวดอย่าง “ตั้งใจ”:

ดารา

นักกีฬา

ศิลปินดัง

ตัวการ์ตูน

แพทย์

บุคคลต้นแบบ

นักประดิษฐ์

สมาชิกครอบครัว

พิธีกร หรือ ผู้ประกาศข่าว

ผู้นำ

ถึงเวลาทำทายตัวเอง!

1. อธิบายคุณลักษณะของผู้นำที่น่าเคารพ พูดด้วยเสียง
ที่ดีที่สุด
2. อธิบายสิ่งประดิษฐ์ที่ดีที่สุดในช่วงชีวิตของคุณ
พูดออกไปเลย!
3. ฝึกกับบัตรคำในห้องสมุดออนไลน์ของ SPEAK OUT!

ระดับที่ 3 - บทที่ 4

แบบฝึกหัดอ่อนเครื่อง (85-90 เดซิเบล):

เปล่งเสียง เม — มี — มาย — โม — มู
 เปล่งเสียงดังชัดเจนและส่งเสียงไปข้างหน้า
 ทำซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกหัด “อา” (85-90 เดซิเบล):

เปล่งเสียง “อา” ด้วยเสียงที่ชัดเจน
 เป็นเวลาไม่เกิน 10 วินาที
 ทำซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกหัดไล่เสียงสูง-ต่ำ (85-90 เดซิเบล):

เปล่งเสียง “อา” ให้คงที่ จากนั้นค่อยๆ ไล่จากเสียง
 ต่ำไปสูง แล้วหยุด
 เปล่งเสียง “อา” ให้คงที่ จากนั้นค่อยๆ ไล่จากเสียง
 สูงไปต่ำ แล้วหยุด
 ทำซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกหัดนับเลข (80-85 เดซิเบล): นับเลขต่อไปนี้ 3 ครั้ง ด้วยเสียงที่ไหลลื่นและต่อเนื่อง

1 2 3 4 5 หยุด

6 7 8 9 10 หยุด

11 12 13 14 15 หยุด

16 17 18 19 20 หยุด

แบบฝึกหัดการอ่านออกเสียง (75-85 เดซิเบล): *อ่านออกเสียงนิทานเรื่อง “ผึ้ง ตัวต่อ และแตน” 2 ครั้ง เมื่ออ่านครั้งที่ 2 ให้ใช้ความตั้งใจมากขึ้น!*

วันหนึ่ง ผึ้งกลุ่มหนึ่งสร้างรวงผึ้งไว้ในโพรงต้นไม้ใหญ่ พวกมันอาศัยอยู่ใกล้ ๆ เพื่อพักผ่อน แต่แล้วก็มีตัวต่อบินผ่านมาและพูดว่า “เราต่างหากสร้างรวงผึ้งนี้ น้ำผึ้งเป็นของพวกเรา” พวกผึ้งตอบกลับว่า “พวกเจ้าไม่ได้สร้างรวงผึ้ง ไปคุยกับแตนกันเถอะ ให้แตนเป็นผู้ตัดสิน”

ผึ้งและตัวต่อบินไปยังรังของแตน แตนกล่าวว่า “ผึ้งและตัวต่อดูเหมือนกันมาก ข้าแยกไม่ออก ดังนั้น เพื่อแก้ไขปัญหานี้ ให้แต่ละกลุ่มไปสร้างรวงผึ้งขึ้นมาใหม่ กลุ่มที่สามารถสร้างได้เหมือนกับอันก่อนหน้าคือเจ้าของที่แท้จริง”

“ด้วยความยินดี!” ผึ้งตอบ แต่ตัวต่อพูดว่า “เราไม่เอาด้วยหรอก” ด้วยเหตุนี้ แตนจึงกล่าวว่า “พวกตัวต่อไม่รู้วิธีสร้างรวงผึ้ง ดังนั้น น้ำผึ้งในต้นไม้ใหญ่จึงเป็นของผึ้ง” พวกตัวต่อบินหนีไปอย่างโกรธเคือง ขณะที่ผึ้งเฉลิมฉลองชัยชนะอย่าง “ตั้งใจ”

แบบฝึกหัดการสนทนา (72-78 เดซิเบล): ทำแบบฝึกหัดต่อไปนี้ด้วยตัวเองหรือพร้อมกับคู่สนทนา

พูดถึง 3 สิ่งในสถานการณ์ต่าง ๆ ต่อไปนี้อย่าง “ตั้งใจ”:

ซื้อบ้าน

ไปเที่ยว

แต่งงาน

ซื้อรถ

รับการผ่าตัด

รับเลี้ยงลูกสุนัข

บริจาคให้การกุศล

เลือกหมอมคนใหม่

ถึงเวลาทำทายตัวเอง!

1. การพูดอย่าง “ตั้งใจ” หมายถึงอะไร?
2. การกลืนอย่าง “ตั้งใจ” หมายถึงอะไร? ยกตัวอย่างวิธีการใช้ “ความตั้งใจ” เวลาทานอาหารมา 3 ตัวอย่าง
3. การใช้ชีวิตอย่าง “ตั้งใจ” หมายถึงอะไร? บอกวิธีที่คุณใช้ “ความตั้งใจ” ในชีวิตประจำวันมา 3 ตัวอย่าง

การพูดอย่าง “ตั้งใจ” หมายถึง

มีสมาธิ

ตั้งใจจดจ่อ

มีเป้าหมาย

มีสติ

ควบคุมการพูดของคุณ

ทุ่มเทอย่างมีจุดหมาย

พูดในสิ่งที่คุณอยากจะทำจริง ๆ

จงใจพูด



เยี่ยมชมร้านค้าของ
SPEAK OUT!

เลือกซื้อสินค้าสำหรับ
การใช้ชีวิตอย่าง “ตั้งใจ”
จัดส่งเฉพาะภายในสหรัฐอเมริกาเท่านั้น

ส่งต่อความช่วยเหลือ



ร่วมบริจาค ช่วยให้เราดูแลผู้ป่วยได้มากขึ้น สนับสนุนเงินทุน เพื่อการจัดกิจกรรมฝึกพูดและร้องเพลงออนไลน์ อีกทั้งสนับสนุน การฝึกอบรมเพิ่มเติมสำหรับนักแก้ไขการพูดและนักศึกษาระดับ บัณฑิตศึกษา

บอกต่อ บอกเพื่อน ๆ ครอบครัว แพทย์ นักบำบัด กลุ่มสนับสนุน ผู้ป่วยพาร์กินสันในชุมชน รวมถึงคลาसออกกำลังกายต่าง ๆ เกี่ยวกับโครงการเสียงพาร์กินสัน

ร่วมเป็นผู้สนับสนุนโครงการเสียงพาร์กินสัน เยี่ยมชมเว็บไซต์ของเราเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับโครงการอาสาสมัคร

เข้าร่วม Bartholomew Circle ช่วยเหลือผู้ป่วยและครอบครัว ในอนาคตโดยการบรรจุโครงการเสียงพาร์กินสันไว้ในแผนจัดการ มรดกของคุณ ส่งอีเมลมาที่ Intent@ParkinsonVoiceProject.org เพื่อนัดหมายพูดคุยกับ Samantha Elandary ผู้ก่อตั้งโครงการ เสียงพาร์กินสัน



646 North Coit Road, Suite 2250
Richardson, Texas 75080
469-375-6500

www.ParkinsonVoiceProject.org

ร่วมบริจาควันนี้!

