

# SPEAK 治疗项目 OUT!®



PARKINSON VOICE PROJECT®

# 如何使用此“SPEAK OUT!®小册子”

学习有意图地说话就像学习新语言或学习数学一样。不先学习单词和短语，就不能用外语流利地交谈。同样，如果不先掌握加减，就无法进行乘除运算。

与您的认证SPEAK OUT!®**提供者**一起，您可以一级一级地完成这本小册子。当您能够在某一级别上有意识地完成所有阅读和对话练习时，您就可以进入下一级。这意味着您说话时要集中注意力，仔细表达，就像您在参加重要的工作面试一样。

您每天必须进行两次SPEAK OUT!练习。随着您的说话肌肉变得更强壮，有意识地说话就会变得更容易。您可以使用这本小册子，SPEAK OUT!电子图书馆，或参加帕金森之声项目的网上SPEAK OUT!家庭练习课程。

当您掌握了有意识地说话后，您就可以开始将这种意识应用到生活的各个方面：有意识地吞咽，有意识地走路……有意识地生活！

**免责声明：**本SPEAK OUT!®小册子旨在与SPEAK OUT!帕金森之声项目 (Parkinson Voice Project) 开发的治疗计划。练习应在言语病理学家的指导下进行，该病理学家是经认证的SPEAK OUT!®提供者。

# 家庭练习课程

每天练习两次。根据使用小册子，  
电子图书馆或参加网上练习打ü。

	SPEAK OUT! 小册子	SPEAK OUT! 电子图书	网上练习
第 1 天			
第 2 天			
第 3 天			
第 4 天			
第 5 天			
第 6 天			
第 7 天			
第 8 天			
第 9 天			
第 10 天			
第 11 天			
第 12 天			
第 13 天			
第 14 天			
第 15 天			
第 16 天			
第 17 天			
第 18 天			
第 19 天			
第 20 天			
第 21 天			
第 22 天			
第 23 天			
第 24 天			

## Parkinson Voice Project 创始人的留言



Parkinson Voice Project 的构想于1999年在我的客厅里起源，。我定期与帕金森病患者见面，进行语言练习并给予鼓励。那是愉快的时光！

如今，Parkinson Voice Project 是唯一一个专门致力于帮助帕金森病患者恢复和保持语言及吞咽能力的非营利组织。我们在德克萨斯州的诊所为患者提供治疗，并培训语言治疗师和研究生。我们的目标是让 SPEAK OUT! 治疗计划在全球普及化。

自2008年以来，我们一直采用“回馈社会”模式为诊所提供资金，因为我们希望每位帕金森病患者都能获得我们的服务。我们不收取保险费用，也不收取语言治疗费用。相反，感恩的患者、家人和社区支持者会进行捐赠——回馈社会——以帮助更多人获得我们的服务。

一旦您学会了如何带着意图说话，请向我们发送您的“SPEAK OUT! 感言”。我们想知道 SPEAK OUT! 治疗如何帮助了您。我们也欢迎改进计划的建议。

此致，

Samantha Elandary, MA, CCC-SLP  
创始人兼首席执行官



访问我们的网站!

[ParkinsonVoiceProject.org](https://ParkinsonVoiceProject.org)

有意识说话就是...

专注

集中

言之有意

时刻留心

掌控言语

说话要有意图!

## 在您开始 SPEAK OUT! 治疗时和毕业那天， 录下”外婆的日常生活”。

我的外婆今年快八十岁了,但她还是很有精神。她的白头发总是梳得整整齐齐的,看起来很慈祥。说话的时候,外婆的声音很轻柔,有时候会有点沙哑。

每天早上和晚上,外婆都会在阳台上做太极拳,动作很优美。只要不下雨,她就会去附近的公园散步,呼吸新鲜空气。

我们常常提醒外婆多吃蔬菜水果,少吃油腻的东西,但她总是笑着说:”哎呀,不用担心啦!”外婆喜欢用一些网上流行的新词,让我们觉得她很有趣。

虽然年纪大了,外婆还是喜欢学新东西。她最近开始学用智能手机,经常给我们发有趣的表情图片。看到外婆跟上时代的样子,我们都很高兴。

## 第I级- 第一课

**热身练习** (85-90dB):

朗读：美--米--麦--某--木  
提高声量，向前发声！

重复 5 次。

**”啊“音练习** (85-90dB):

用高质量的语音说出”ah”，最长10 秒。

重复 5 次。

**滑音练习** (85-90dB):

发出稳定的”啊”音。慢慢滑上。 **停。**

发出稳定的”啊”音。慢慢滑下。 **停。**

重复 5 次。

**计数练习** (80-85dB): 连接性地朗读以下数字

**1                    2                    3                    停止**

**4                    5                    6                    停止**

**7                    8                    9                    停止**

**10                    11                    12                    停止**

**阅读练习** (75-85dB): 朗读每句话两遍。第二遍要更有意图!

你好。

早上好。

你好吗?

是谁打来的?

我挺好的。

接电话。

今晚吃什么?

我爱你。

天气怎么样?

再见。

晚安。

明天见。

说话要有意图!

我在努力工作。

我做得很棒!

大声说出来!

**对话练习** (72-78dB): 您可以自己或与伙伴一起完成这些练习。

**用意图完成每个短语:**

上和 \_\_\_\_\_ 猫和 \_\_\_\_\_

叉和 \_\_\_\_\_ 黑和 \_\_\_\_\_

奶油和 \_\_\_\_\_ 大和 \_\_\_\_\_

第一和 \_\_\_\_\_ 左和 \_\_\_\_\_

兄弟和 \_\_\_\_\_

**现在,挑战自己!**

1. 再说一遍每个短语。这次,把每个字说得更慢又清楚。
2. 每个短语再说两遍。
3. 用SPEAK OUT!电子图书馆里的卡片练习。

## 第I级- 第二课

**热身练习** (85-90dB):

朗读：美--米--麦--某--木  
提高声量，向前发声！

重复 5 次。

**”啊“音练习** (85-90dB):

用高质量的语音说出”ah”，最长10 秒。

重复 5 次。

**滑音练习** (85-90dB):

发出稳定的”啊”音。慢慢滑上。 **停。**

发出稳定的”啊”音。慢慢滑下。 **停。**

重复 5 次。

**计数练习** (80-85dB): 连接性地朗读以下数字

**1                    2                    3                    停止**

**4                    5                    6                    停止**

**7                    8                    9                    停止**

**10                    11                    12                    停止**

**阅读练习** (75-85dB): 朗读每句话两遍。第二遍要更有意图!

渥太华, 加拿大

巴黎, 法国

柏林, 德国

罗马, 意大利

东京, 日本

惠灵顿, 新西兰

阿姆斯特丹, 荷兰

新德里, 印度

雅典, 希腊

墨西哥城, 墨西哥

马德里, 西班牙

斯德哥尔摩, 瑞典

华盛顿哥伦比亚特区, 美国

伦敦, 英国

堪培拉, 澳大利亚

理查森, 德克萨斯州

**对话练习** (72-78dB): 您可以自己或与伙伴一起完成这些练习。

**从每个类别中列出2-3个项目：**

水果

职业

鲜花

爱好

国家/地区

假期

工具

家具

动物

SPEAK OUT! 练习

**现在,挑战自己!**

1. 有意图地说出每个类别中的一个项目。
2. 您最喜欢的花是什么? 您在哪里可以买到它? 它大概要多少钱? 有意图地说出每一个字。
3. 使用 SPEAK OUT! 电子图书馆中的闪卡进行练习。

## 第I级- 第三课

**热身练习** (85-90dB):

朗读：美--米--麦--某--木  
提高声量，向前发声！

重复 5 次。

**”啊“音练习** (85-90dB):

用高质量的语音说出”ah”，最长10 秒。

重复 5 次。

**滑音练习** (85-90dB):

发出稳定的”啊”音。慢慢滑上。 **停。**

发出稳定的”啊”音。慢慢滑下。 **停。**

重复 5 次。

**计数练习** (80-85dB): 连接性地朗读以下数字

**1                    2                    3                    停止**

**4                    5                    6                    停止**

**7                    8                    9                    停止**

**10                    11                    12                    停止**

**阅读练习** (75-85dB): 朗读每句话两遍。第二遍要更有意图!

接电话。

锁门。

把狗带出去。

我想喝水。

你准备好了吗?

我的外套在哪里?

我爱我的家人。

关窗口。

非常感谢。

他们要来吗?

你睡得好吗?

请设置闹钟。

说话要有力度!

说话要有目的!

用你的领导者声音!

我的声音听起来很棒!

**对话练习** (72-78dB): 您可以自己或与伙伴一起完成这些练习。

### 用意图完成每个短语：

苹果的颜色是 \_\_\_\_\_。 一个星期有 \_\_\_\_\_ 天。

香蕉的形状像 \_\_\_\_\_。 雪的颜色是 \_\_\_\_\_。

天空的颜色是 \_\_\_\_\_。 树叶的颜色通常是 \_\_\_\_\_。

猫有 \_\_\_\_\_ 条腿。 我们用 \_\_\_\_\_ 来写字。

我们用鼻子来 \_\_\_\_\_。 鱼住在 \_\_\_\_\_。

### 现在,挑战自己!

1. 再说一遍每个短语。这次, 把每个字说得更慢又清楚。
2. 每个短语再说两遍。
3. 用 SPEAK OUT! 电子图书馆里的卡片练习。

## 第I级- 第四课

**热身练习** (85-90dB):

朗读：美--米--麦--某--木  
提高声量，向前发声！

重复 5 次。

**”啊“音练习** (85-90dB):

用高质量的语音说出”ah”，最长10 秒。

重复 5 次。

**滑音练习** (85-90dB):

发出稳定的”啊”音。慢慢滑上。 **停。**

发出稳定的”啊”音。慢慢滑下。 **停。**

重复 5 次。

**计数练习** (80-85dB): 连接性地朗读以下数字

**1                    2                    3                    停止**

**4                    5                    6                    停止**

**7                    8                    9                    停止**

**10                    11                    12                    停止**

**阅读练习** (75-85dB): 朗读每句话两遍。第二遍要更有意图!

她弹钢琴。

我打电话给我的朋友。

他洗衣服。

她寄了一封信。

我把门锁上了。

她把狗带出去。

他们建造了一座房子。

他给手机充电。

他追逐狗。

他们换轮胎。

他把礼物包起来。

他们唱了一首歌。

她穿着一件毛衣。

他绑鞋。

他们有意图行走。

我有目的地说话。

**对话练习** (72-78dB): 您可以自己或与伙伴一起完成这些练习。

**用意图说出以下信息：**

我的全名是 \_\_\_\_\_ .

我的生日是 \_\_\_\_\_ .

我的电话号码是 \_\_\_\_\_ .

我的地址是 \_\_\_\_\_ .

我的电子邮件是 \_\_\_\_\_ .

**现在,挑战自己!**

1. 有意识地说出您的全名两遍。每个字都要说得清晰有力。
2. 有意识地自我介绍您的姓名和地址。再说一遍，这次要更加有力和清晰!
3. 用 SPEAK OUT! 电子图书馆里的卡片练习。

如果您能用您最佳的声音  
完成第一级大部分阅读和  
对话练习，那么您就可以  
进入第二级了。

---

*Live with*  
**INTENT**  
 PARKINSON VOICE PROJECT®

## 第II级- 第一课

**热身练习** (85-90dB):

朗读：美--米--麦--某--木  
提高声量，向前发声！

重复 5 次。

**”啊“音练习** (85-90dB):

用高质量的语音说出”ah”，最长10 秒。

重复 5 次。

**滑音练习** (85-90dB):

发出稳定的”啊”音。慢慢滑上。停。

发出稳定的”啊”音。慢慢滑下。停。

重复 5 次。

**计数练习** (80-85dB): 连接性地朗读以下数字

**1      2      3      4      停止**

**5      6      7      8      停止**

**9      10      11      12      停止**

**13      14      15      16      停止**

**阅读练习** (75-85dB): 朗读每句话两遍。第二遍要更有意图!

他几点到?

我的手机在哪里?

预约时间是什么时候?

我感觉比以前更强。

晚安，亲爱的。

派对几点开始?

我们去看日落吧。

我们得付账单了。

我们坐在阳台上吧。

外面很冷。

我们要在银行停留一下。

你现在能听到我的声音吗?

我马上就到。

孩子们在隔壁玩耍。

我说每一个字都有意图。

我爱我的新嗓音!

**对话练习** (72-78dB): 您可以自己或与伙伴一起完成这些练习。

**用意图完成每一行:**

苹果	橙子	_____	_____
春天	夏天	_____	_____
红色	蓝色	_____	_____
衬衫	袜子	_____	_____
狮子	老虎	_____	_____

**现在,挑战自己!**

1. 选择上面的一个类别。用意图清晰地说出每个词的每个字（例如：苹-果；橘-子。
2. 选择另一个类别。用意图从后往前清晰地说出每个词的每个字（例如：色-红；色-蓝。
3. 用 SPEAK OUT! 电子图书馆里的卡片练习。

## 第II级- 第二课

**热身练习** (85-90dB):

朗读：美--米--麦--某--木  
提高声量，向前发声！

重复 5 次。

**”啊“音练习** (85-90dB):

用高质量的语音说出”ah”，最长10 秒。

重复 5 次。

**滑音练习** (85-90dB):

发出稳定的”啊”音。慢慢滑上。 **停。**

发出稳定的”啊”音。慢慢滑下。 **停。**

重复 5 次。

**计数练习** (80-85dB): 连接性地朗读以下数字

**1      2      3      4      停止**

**5      6      7      8      停止**

**9      10      11      12      停止**

**13      14      15      16      停止**

**阅读练习** (75-85dB): 朗读每句话两遍。第二遍要更有意图!

我的预约是九点。

打开电视。

我需要跟你谈谈。

他们留言了吗?

你今天感觉怎么样?

祝你假期愉快!

我会有意识地走路。

我会有意识地吞咽。

电影几点开始?

我们该走了。

我两分钟后就准备好。

你想去公园吗?

运动课很好玩。

邮件到了吗?

我的嗓音比以前更强。

我的嗓音听起来很自信。

**对话练习** (72-78dB): 您可以自己或与伙伴一起完成这些练习。

**用意图造出每个词的句子：**

苹果	嗓音
朋友	真相
马	照片
很漂亮	故事
阳光明媚	意图

**现在,挑战自己!**

1. 用意图地说出上面的每个词。现在，闭上眼睛，用更强的意图再说一遍！
2. 说出三种不同的水果。说出三个购买水果的地方。一公斤的苹果大概多少钱？
3. 使用 SPEAK OUT! 电子图书馆中的闪卡进行练习。

## 第II课- 第三课

**热身练习** (85-90dB):

朗读：美--米--麦--某--木  
提高声量，向前发声！

重复 5 次。

**”啊“音练习** (85-90dB):

用高质量的语音说出”ah”，最长10 秒。

重复 5 次。

**滑音练习** (85-90dB):

发出稳定的”啊”音。慢慢滑上。 **停。**

发出稳定的”啊”音。慢慢滑下。 **停。**

重复 5 次。

**计数练习** (80-85dB): 连接性地朗读以下数字

**1      2      3      4      停止**

**5      6      7      8      停止**

**9      10      11      12      停止**

**13      14      15      16      停止**

**阅读练习** (75-85dB): ): 朗读每句话两遍。第二遍要更有意图!

谢谢你上周末邀请我们。

你今年夏天有什么有趣的旅行计划吗?

我很期待下周六晚上的聚会。

我们什么时候该出发去赴约?

开车小心! 路可能很滑。

你能给我拿张纸和一支笔吗?

我们和家人度过了一个愉快的周末。

我要去参加我侄子的大学毕业典礼。

我们去健身房吧, 拳击课十点开始。

我说话的样子就像是一家价值百亿公司的总裁。

**对话练习** (72-78dB): 您可以自己或与伙伴一起完成这些练习。

### 用意图完成每个句子:

什么时候会...

让我们去...

早餐后, 我们...

我的医生是...

你喜欢...

你什么时候...

我的家人...

我去商店是为了... |

我喜欢...

当...时我感到很开心

### 现在,挑战自己!

1. 再次完成每个句子。这一次, 换个不同的结尾。 每个字都要带着意图说出来。
2. 描述一下您今天早餐吃了什么。 说话的时候声音不要越来越小。
3. 使用 SPEAK OUT! 电子图书馆中的闪卡进行练习。

## 第II课- 第四课

**热身练习** (85-90dB):

朗读：美--米--麦--某--木  
提高声量，向前发声！

重复 5 次。

**”啊“音练习** (85-90dB):

用高质量的语音说出”ah”，最长10 秒。

重复 5 次。

**滑音练习** (85-90dB):

发出稳定的”啊”音。慢慢滑上。 **停。**

发出稳定的”啊”音。慢慢滑下。 **停。**

重复 5 次。

**计数练习** (80-85dB): 连接性地朗读以下数字

**1      2      3      4      停止**

**5      6      7      8      停止**

**9      10      11      12      停止**

**13      14      15      16      停止**

**阅读练习** (75-85dB): 朗读每句话两遍。第二遍要更有意图!

这位医生是否专门治疗帕金森症?

您下周五上午有预约空档吗?

我会带上我所有药物的清单。

我需要去药房续配两种药。

我有几个问题，可以请药剂师来看一下吗?

这种药是应该饭前还是饭后服用?

如果我忘了吃药，该怎么办?

这种药有什么副作用吗?

我会告诉我的医生关于 SPEAK OUT! 疗法的事。

我会刻意把每个字都说得清楚，  
让大家都能听懂。

**对话练习** (72-78dB): 您可以自己或与伙伴一起完成这些练习。

**为每个地点列出3-5个物品，说话要有意图：**

海滩

面包店

邮局

酒店

杂货店

公园

银行

餐厅

机场

健身房

**现在,挑战自己!**

1. 使用上面的每个单词造句。说话要有意图。
2. 看看您的房间周围。  
有意图地说出五个物品。
3. 用 SPEAK OUT! 电子图书馆里的卡片练习。

如果您能用您最佳的声音完成第二级的大部分阅读和对话练习，那么您就可以进入第三级了。

---

*Live with*  
**INTENT**  
 PARKINSON VOICE PROJECT®

## 第III级- 第一课

**热身练习** (85-90dB):

朗读：美--米--麦--某--木  
提高声量，向前发声！

重复 5 次。

**”啊“音练习** (85-90dB):

用高质量的语音说出”ah”，最长10 秒。

重复 5 次。

**滑音练习** (85-90dB):

发出稳定的”啊”音。慢慢滑上。 **停。**

发出稳定的”啊”音。慢慢滑下。 **停。**

重复 5 次。

**计数练习** (80-85dB): 连接性地朗读以下数字

**1 2 3 4 5 停止**

**6 7 8 9 10 停止**

**11 12 13 14 15 停止**

**16 17 18 19 20 停止**

**阅读练习** (75-85dB): 朗读这首诗两遍。第二遍要更有意图!

## 月亮代表我的心

邓丽君

你问我爱你有多深 我爱你有几份  
我的情也真 我的爱也真 月亮代表我的心

你问我爱你有多深 我爱你有几份  
我的情不移 我的爱不变 月亮代表我的心

轻轻的一个吻 已经打动我的心  
深深的一段情 教我思念到如今

你问我爱你有多深 我爱你有几份  
你去想一想 你去看一看 月亮代表我的心

轻轻的一个吻 已经打动我的心  
深深的一段情 教我思念到如今

你问我爱你有多深 我爱你有几份  
你去想一想 你去看一看 月亮代表我的心  
你去想一想 你去看一看 月亮代表我的心

**对话练习** (72-78dB): 您可以自己或与伙伴一起完成这些练习。

**列出每个类别中的5-10个项目：**

春节庆祝活动

体育运动

购物清单

食物种类

冷的东西

婚礼礼物

绿色蔬菜

有意图地生活的好处

**现在,挑战自己!**

1. 除了食物，您可以在超级市场买什么？说话要有意图。
2. 说出三个购买杂货的地方。这些地方中哪里价格最优惠？用您最好的声音说。
3. 用 SPEAK OUT! 电子图书馆里的卡片练习。

## 第Ⅲ级- 第二课

**热身练习** (85-90dB):

朗读：美--米--麦--某--木  
提高声量，向前发声！

重复 5 次。

**”啊“音练习** (85-90dB):

用高质量的语音说出”ah”，最长10 秒。

重复 5 次。

**滑音练习** (85-90dB):

发出稳定的”啊”音。慢慢滑上。 **停。**

发出稳定的”啊”音。慢慢滑下。 **停。**

重复 5 次。

**计数练习** (80-85dB): 连接性地朗读以下数字

**1 2 3 4 5 停止**

**6 7 8 9 10 停止**

**11 12 13 14 15 停止**

**16 17 18 19 20 停止**

**阅读练习** (75-85dB): 用意图阅读”风和太阳”这个故事两遍。

有一天，风和太阳争论谁更强大。他们看到一个人正在路上走，就决定比一比本事。

风先开始了。它吹出强劲的风，强到那个人几乎无法前行。但是，那人紧紧抓住自己的外套不放。风越吹越猛，可是人却抓得越来越紧。风吹到筋疲力尽，却还是没能把人的外套吹掉。

轮到太阳了。它温和地向旅人发出阳光。太阳没做什么特别的事，只是静静地照耀着那个人的头顶和背部。不一会儿，那人就觉得太热了，脱下外套，走向最近的树荫下乘凉。

这个故事告诉我们，力量 并不总是解决问题的最好方法。有时候，只需要一点点意图就能达到目的!

**对话练习** (72-78dB): 您可以自己或与伙伴一起完成这些练习。

## 正反顺序说出国家名称:

意大利

西班牙

墨西哥

英格兰

美国

澳大利亚

爱尔兰

希腊

法国

加拿大

## 现在,挑战自己!

1. 说出您想到的每个国家的三个特色。  
说的时候要带着意图。
2. 从上面的国家中选一个您想去旅游的地方。  
描述一下您的假期会是什么样的。  
记住, 说每个字的时候都要带着意图。
3. 用 SPEAK OUT! 电子图书馆里的卡片练习。

## 第Ⅲ级- 第三课

**热身练习** (85-90dB):

朗读：美--米--麦--某--木  
提高声量，向前发声！

重复 5 次。

**”啊“音练习** (85-90dB):

用高质量的语音说出”ah”，最长10 秒。

重复 5 次。

**滑音练习** (85-90dB):

发出稳定的”啊”音。慢慢滑上。停。

发出稳定的”啊”音。慢慢滑下。停。

重复 5 次。

**计数练习** (80-85dB): 连接性地朗读以下数字

**1 2 3 4 5 停止**

**6 7 8 9 10 停止**

**11 12 13 14 15 停止**

**16 17 18 19 20 停止**

**阅读练习** (75-85dB): 用意图阅读“乌龟和兔子”这个故事两遍。

有一天，一只兔子嘲笑乌龟走得太慢。“你这样慢吞吞的，能到哪儿去啊？”兔子笑着说。

乌龟回答说：“我能到的地方，可能比你想象的要多。不如我们来比赛吧，我会证明给你看。”

兔子觉得这个主意很有趣，就同意了。狐狸做裁判，比赛开始了。

兔子很快就跑得不见了踪影。它觉得胜券在握，就在路边躺下来休息，想等乌龟赶上来再跑。

乌龟呢，一直保持着慢而稳的步伐。慢慢地，它竟然超过了正在打盹的兔子。

当兔子终于醒来时，乌龟已经过了终点线。兔子懊恼不已，而乌龟则带着意图庆祝自己的胜利！

**对话练习** (72-78dB): 您可以自己或与伙伴一起完成这些练习。

**每个类别中提一个人名:**

电影明星

运动员

著名艺术家

卡通人物

医生

榜样人物

发明家

家庭成员

脱口秀主持人

领导者

**现在,挑战自己!**

1. 描述一个受人尊敬的领导者有什么特点。用您最好的声音。
2. 说说您活着的这段时间里,最厉害的发明是什么。用意图说出来!
3. 用 SPEAK OUT! 电子图书馆里的卡片练习。

## 第III课- 第四课

**热身练习** (85-90dB):

朗读：美--米--麦--某--木  
提高声量，向前发声！

重复 5 次。

**”啊“音练习** (85-90dB):

用高质量的语音说出”ah”，最长10 秒。

重复 5 次。

**滑音练习** (85-90dB):

发出稳定的”啊”音。慢慢滑上。停。

发出稳定的”啊”音。慢慢滑下。停。

重复 5 次。

**计数练习** (80-85dB): 连接性地朗读以下数字

**1 2 3 4 5 停止**

**6 7 8 9 10 停止**

**11 12 13 14 15 停止**

**16 17 18 19 20 停止**

**阅读练习** (75-85dB): 朗读《能行的小火车》两遍 - 要带着意图。

有一辆小火车在车站的调车场里工作，负责拉几节车厢来回切换轨道。这似乎是唯一适合小火车做的工作。

一天早晨，小火车正等待下一个任务时，一列长长的货运列车请求一辆大火车把它拉过山头。大火车说：“我做不到，你的车厢太多了，我拉不动。”接着，这列货运列车又找了另一辆火车，再找另一辆，但都听到了各种推托的理由。

走投无路之际，货运列车请求小火车把它拉上山。小火车喘着气说：“我想我能行。”当小火车爬山时，它勇敢地不断加速，一边喘气一边说：“我想我能行；我想我能行；我想我能行。”

快到山顶时，小火车仍在不停地说：“我--想--我--能--行；我--想--我--能--行。”

最终，它凭借勇气和坚定的意图成功到达了山顶！

**对话练习** (72-78dB): 您可以自己或与伙伴一起完成这些练习。

**列出每种情况下要考虑的三件事：**

买房子

计划旅行

结婚

买一辆车

做手术

领养小狗

向慈善机构捐款

选择新的 医生

**现在,挑战自己!**

1. “有意图说话” 是什么意思？
2. “有意图吞咽” 是什么意思？请举三个例子说明您在用餐时如何运用意图。
3. “有意图生活” 意味着什么？请举三个例子说明您如何将意图融入日常生活。

# 有意识说话就是...

专注

集中

言之有意

时刻留心

掌控言语

说话要有意图!

# 六项 SPEAK OUT! 练习和技巧

## 热身运动

- 流畅自然
- 既不单调也不像念诵
- 向上向前投射声音
- 每个音节都带有意图
- 通常在85-90分贝范围内发声

## 啊声

- 嘴巴张大
- 不超过10秒
- 音量始终保持一致
- 保持清晰的噪音
- 通常在85-90分贝范围内发声

## 滑音

- 嘴巴张大
- 稳定的"啊"然后向上滑音
- 稳定的"啊"然后向下滑音
- 保持清晰的噪音
- 通常在85-90分贝范围内发声

## 数数

- 流畅自然
- 既不单调也不像念诵
- 向上向前投射声音
- 每个数字都要夸张
- 通常在85-90分贝范围内发声

## 阅读

- 要有意识地进行
- 向上向前投射声音
- 每一个单词都带有意图
- 通常在75-85分贝范围内发声

## 对话

- 先进行有组织的练习，再扩展讨论
- 每一个单词都带有意图
- 通常在72-78分贝范围内发声

# 以善传善



**捐款支持。** 帮助我们治疗更多患者，资助我们的在线语言和歌唱课程，并培训更多的语言治疗师和研究生。

**传播信息。** 向您的朋友、家人、医生、治疗师、当地帕金森病互助组织以及健身班介绍 Parkinson Voice Project。

**成为 Parkinson Voice 倡导者。** 访问我们的网站，了解我们的志愿者计划。

**加入 Bartholomew Circle。** 通过将 Parkinson Voice Project 纳入您的遗产计划，帮助未来的患者和家属。发送电子邮件至 Intent@ParkinsonVoiceProject.org，预约与 Parkinson Voice Project 创始人 Samantha Elandary 会面。



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

[www.ParkinsonVoiceProject.org](http://www.ParkinsonVoiceProject.org)

**立即捐赠!**

