

「聲音」是呈現自我要素之一， 保養3少1多，維持好聲音！

少刺激

菸、酒、辛辣等。



少噪音

大音量、
噪音環境。



少對話

避免長時間
對談、講電話。



多喝水

簡單有效的保養
建議2000cc/日



好的聲音更有助傳達想法、有效表達自我！