



如何保护听觉

- ❖ 不要以硬物清理耳道，更不可把外物放进耳道。在正常情况下，耳垢会因皮肤的新陈代谢移向耳道外，所以不用动手清理。若有外物误进耳道，应找医生治理，自己挖耳可能会把外物推得更深入耳内，也可能弄伤耳膜。
- ❖ 游泳及洗头发时，要保持耳道清洁及干爽，可用耳塞或棉花球防止污水流入耳内，其后应尽快以干布或棉花球揩去耳内的水。
- ❖ 世界卫生组织指出，全球有 11 亿年轻人（年龄在 12 至 35 岁之间）承受由于暴露于娱乐环境中的噪音而面临听力受损的风险。过大的声量，可令耳朵不适及引起耳鸣，长期身处声浪过大的地方，更可引致弱听。预防措施包括：
 - 避免长时间在遊戲機中心、和卡拉 OK 等聲量過大的地方逗留。
 - 避免玩耍会发出过大声浪的玩具，例如气枪；在遇到巨大声浪如打桩或修路等工程时，应用手掩着双耳。
 - 避免长时间以非常高的音量使用耳机，以下措施可以帮助您的孩子以适当的音量聆听：
 - 使用设有音量限制装置的手机/平板电脑，可以将最高输出限制于安全范围内，即 80 分贝或以下。
 - 使用主动降噪耳机可以中和环境噪音，从而减少调高音量的需要。

- 选用舒适而配合使用者头/耳尺码和形状的隔音耳机，可以帮助防止声音泄漏，减少调高音量的需要。选购贴耳式耳机，应留意头梁是否配合孩子头部尺码和形状，以及是否能够把隔音耳垫舒适地紧贴在耳廓上。入耳式耳机常附送不同大小的隔音耳塞，请选用能够舒适地密封耳道的尺码。
- 使用耳机的安全上限：音量最高只可调校至最高输出量的六成 (60%)，在这音量每天总共不可使用多于 60 分钟。若需要较长时间使用耳机(例如网上学习)，应把音量调到中至低(最高输出量的五成 (50%) 或以下)，应该定时让耳朵休息并避免长时间使用。
- 过量使用某些药物（如亚士匹灵）可引起耳鸣及听觉受损，应依照医生的建议用药。
- 擤鼻时应紧压一边鼻孔，轻轻擤出另一边的鼻涕。这样可防止鼻腔和鼻咽的污物经耳咽管感染中耳。
- 若孩子患有鼻敏感或其他上呼吸道疾病，应留意孩子的听觉。
- 避免头或耳部受伤。
- 家长若发现子女有弱听或耳病的征兆，应尽快请教医护人员，及早治理可防止问题恶化。
- 卫生署辖下的「学生健康服务中心」设有听力检查服务，家长若怀疑子女的听力有问题，可在健康检查时向医护人员请教。

你孩子的听觉有问题吗？



卫生署学生健康服务

学生健康服务网页: www.studenthealth.gov.hk

2022

发展语言、与人沟通、学习新事物及对四周突然而来的声响作出警觉等，都需要有敏锐的听力。在孩子的成长过程中，听力障碍会影响他们在学业、语言、社交和行为上的发展。

听力障碍可以是先天性的，亦可能是由疾病、创伤、药物等造成。轻微的听力障碍或会较难观察得到，但我们可从孩子日常的行为，得到一些启示。

以下是孩子出现听力障碍的一些徵兆：

1. 耳朵不适

- 感到耳痛或耳塞
- 常拉扯耳朵或按摩耳道入口
- 流耳水、耳朵有异味
- 耳鸣



2. 在以下情况难以听到及理解别人的说话

- 别人低声说话，或说话时没有直接面向孩子
- 孩子远离声音来源（例如坐在课室的后排），或身处嘈吵环境

3. 在课堂上有以下的表现

- 聆听时，常把身体倾前、把头侧向一边，或特别注意讲者的口形与面部表情
- 难以确定声音来源
- 谈话时，常要求别人重复说过的话
- 参与群体活动时，不能对口头指示作出即时反应，只能在观察同学的反应后才能有所行动



- 依靠同学的笔记和讲解才明白老师授课的内容
- 英语读默时，常把字尾的“s”遗漏
- 要依靠聆听的科目中，成绩比其他科目差

4. 与人相处或交谈时的表现

- 混淆语音相近的字词，例如把“先”误作“天”
- 语音不清晰
- 言语表达与理解能力较同龄学生差
- 情愿独处，不爱群体活动

聽力測驗

听力测验是诊断听觉是否有问题最有效的方法。进行听力测验时，孩子只需戴上耳筒及依照测验员的指示对声音作出反应，过程约需数分钟。测验报告可显示听力是否正常。如有弱听，报告更可显示出它的程度及类别（感觉神经性、传导性或两者的混合）。再配合其他的检查，医生或听力学家可提出医治或康复之建议。

