



## 如何保護聽覺

- 不要以硬物清理耳道，更不可把外物放進耳道，以免引起外耳及中耳的損傷。耳腔內的污垢通常會因耳道皮膚的新陳代謝移向耳道外，所以不用動手清理。若有外物誤進耳道，應找醫生治理，自己挖耳可能會把外物推得更深入耳內，也可能弄傷耳膜。
- 游泳及洗頭時，可考慮用耳塞防止污水流入耳內，其後應儘快以柔軟的乾布或棉花球揩去耳內的水，以防止耳朵不適或發炎。
- 過大的聲量，可令耳朵不適及引起耳鳴，長期身處聲浪過大的地方，更可引致弱聽。遊戲機中心、的士高、卡拉OK等聲量過大的地方，不宜留連太多及太久；發出過大聲浪的玩具、強力氣槍等也不應玩耍。在遇到巨大聲浪如打樁或修路等工程時，應用手掩著耳朵。
- 不可胡亂服用藥物，應在醫生及藥劑人員指導下使用藥物。過量使用某些藥物(如過多的亞士匹靈)可引起耳鳴及聽覺受損。

長時間用耳筒收聽聲量過大的音樂，可對聽覺做成損害。應把聲量調較至中度或以下，若以1為最低聲量而10為最高，請將聲量調至5或以下。若使用較深入耳道的耳塞，請將聲量調至4或以下。聆聽時間應定在一小時以下，並且應避免在嘈吵的環境使用耳筒收聽音樂。使用唱片店的試聽機或別人的耳筒錄音機時，應先把聲量調低，然後把聲量調至適中的程度才開始收聽，突然的巨大聲浪可引致耳朵的不適。

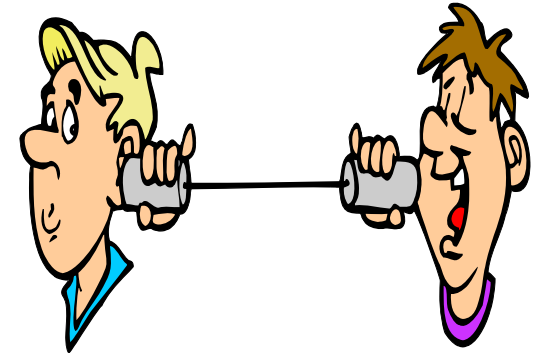
- 擤鼻時應緊壓一邊鼻孔，輕輕擤出另一邊的鼻涕，然後交替。這樣可防止鼻腔和鼻咽的污物經耳咽管感染中耳。
- 避免頭或耳部受拍打或撞擊，以免聽覺受損。
- 若發現有弱聽或耳朵毛病的徵兆，應儘快請教醫護人員，及早治理可防止問題惡化。
- 衛生署轄下的「學生健康服務中心」設有聽力檢查服務，若懷疑聽力有問題，可在定期健康普查時向醫護人員請教。



請緊記：  
悅耳之聲靠聽覺  
護耳之道要醒覺

## 你的聽覺有問題嗎？

(學生版)



衛生署學生健康服務  
[www.studenthealth.gov.hk](http://www.studenthealth.gov.hk)

2011

發展語言、與人溝通、學習新事物及對四周突然而來的危機聲響作出警覺等，都需要有敏銳的聽力。所以，若聽力出現障礙，可能會影響學業、語言、社交和行為上的發展。

我們的聽力障礙可以是屬於先天性的，亦可能是由疾病、創傷、藥物等造成。輕微的聽力障礙，一般是比較難觀察得到，但是它所做成的影響則不容忽視。

以下是一些與聽力障礙有關的徵狀：



### 1. 耳朵的不適

- ❖ 感到耳痛或耳塞
- ❖ 流耳水，耳朵有異味
- ❖ 耳鳴



### 2. 在以下情況難以聽到及理解別人的說話

- ❖ 別人低聲說話，或對方並非正面向著你說話時
- ❖ 遠離聲音來源  
〔例如坐在課室的後排〕，或身處嘈吵環境



### 3. 在課堂上有以下的情況

- ❖ 聆聽時，需把身體傾前，或把頭側向一邊，才能聽清楚，或需依靠講者的口形與表情來理解內容
- ❖ 難以確定聲音來源
- ❖ 英語讀默時，常把字尾的“S”遺漏
- ❖ 要依靠聆聽的科目，成績比其他科目差



### 4. 與人相處或交談時的情況

- ❖ 混淆語音相近的字詞，例如把“先”誤作“天”
- ❖ 口齒不清
- ❖ 言語表達與理解能力較同齡學生差
- ❖ 情願獨處，不愛群體活動



### 聽力測驗

聽力測驗是診斷聽覺是否有問題的方法。在一般的聽力測驗過程中，只需戴上耳筒及依照測驗員的指示對聲音作出反應。只需數分鐘，測驗報告便可顯示出聽力的多少。如有弱聽，經聽力學家檢查後，便可知道它的類別是屬於感覺神經性、傳導性或是兩者之混合。如果再配合其他的檢查，聽力學家或醫生便可就個別的個案提出醫治或康復之建議。