你孩子的聽覺有問題嗎?

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。在正常情況下，耳垢會因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。
- 游泳及洗頭髮時，要保持耳道清潔及乾爽，可用耳塞或棉花球防止污水流入耳內，其後應盡快以乾布或棉花球揩去耳內的水。
- 世界衛生組織指出，全球有 11 億年輕人(年齡在 12 至 35 歲之間）承受由於暴露於娛樂環境中的噪音而面臨聽力受損的風險。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。預防措施包括：

- 避免長時間在遊戲機中心、和卡拉OK等聲量過大的地方逗留。
- 避免玩耍會發出過大聲浪的玩具，例如氣槍；在遇到巨大聲浪如打樁或修路等工程時，應用手掩著雙耳。
- 避免長時間以非常高的音量使用耳機, 以下措施可以來幫助您 的孩子以適當的音量聆聽：
  - 使用設有音量限制裝置的手機/平板電腦，可以將最高輸出 限制於安全範圍內，即80分貝或以下。
  - 使用主動降噪耳機可以中和環境噪音，從而減少調高音量的需要
  - 選用舒適而配合使用者頭/耳尺碼和形狀的隔音耳機，可以幫助防止聲音洩漏，減少調高音量的需要。選購貼耳式耳機, 應留意頭樑是否配合孩子頭部尺碼和形狀，以及是否能夠把隔音耳墊舒適地緊貼在耳廓上。入耳式耳機常附送不同大小的隔音耳塞，請選 用能夠舒適地密封耳道的尺碼。
  - 使用耳機的安全上限: 音量最高只可調校至最高輸出量的六 成(60%)，在這音量每天總共不可使用多於60分鐘。若需要較長時間使用耳機(例如網上學習)，應把音量調到中至低(最 高輸出量的五成(50%)或以下)，應該定時讓耳朵休息並避免長時間使用。
- 過量使用某些藥物（如亞士匹靈）可引起耳鳴及聽覺受損，應依照醫生的建議用藥。
- 擤鼻時應緊壓一邊鼻孔，輕輕擤出另一邊的鼻涕。這樣可防止鼻腔和鼻咽的污物經耳咽管感染中耳。
- 若孩子患有鼻敏感或其他上呼吸道疾病，應留意孩子的聽覺。
- 避免頭或耳部受傷。
- 家長若發現子女有弱聽或耳病的徵兆，應盡快請教醫護人員，及早治理可防止問題惡化。
- 衞生署轄下的「學生健康服務中心」設有聽力檢查服務，家長若懷疑子女的聽力有問題，可在健康檢查時向醫護人員請教。

衞生署學生健康服務
學生健康服務網頁: www.studenthealth.gov.hk
2022

發展語言、與人溝通、學習新事物及對四周突然而來的聲響作出警覺等，都需要有敏銳的聽力。在孩子的成長過程中，聽力障礙會影響他們在學業、語言、社交和行為上的發展。

聽力障礙可以是先天性的，亦可能是由疾病、創傷、藥物等造成。輕微的聽力障礙或會較難觀察得到，但我們可從孩子日常的行為，得到一些啟示。

以下是孩子出現聽力障礙的一些徵兆：

1.耳朵不適

- 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，或說話時沒有直接面向孩子
- 孩子遠離聲音來源（例如坐在課室的後排），或身處嘈吵環境

3.在課堂上有以下的表現

- 聆聽時，常把身體傾前、把頭側向一邊，或特別注意講者的口形與面部表情
- 難以確定聲音來源
- 談話時，常要求別人重複說過的話
- 參與群體活動時，不能對口頭指示作出即時反應，只能在觀察同學的反應後才能有所行動

- 依靠同學的筆記和講解才明白老師授課的內容
- 英語讀默時，常把字尾的“ s ”遺漏
- 要依靠聆聽的科目中，成績比其他科目差

4.與人相處或交談時的表現

- 混淆語音相近的字詞，例如把“先”誤作“天”
- 語音不清晰
- 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最有效的方法。進行聽力測驗時，孩子只需戴上耳筒及依照測驗員的指示對聲音作出反應，過程約需數分鐘。測驗報告可顯示聽力是否正常。如有弱聽，報告更可顯示出它的程度及類別（感覺神經性、傳導性或兩者的混合）。再配合其他的檢查，醫生或聽力學家可提出醫治或康復之建議。