

5. 減低噪音，避免迴音

談話時應減低四周的噪音（例如調低電視音量、關掉嘈吵的機器）或遠離噪音的來源。聲量較弱的語音會被噪音蓋去，就算良好聽力的人在嘈吵的地方也只能聽到八成半的說話。若在噪音下聆聽外國語言，就更困難了。在闊大而牆壁光滑的房間，迴音比較明顯，語音與迴音重疊，顯得模糊。避免在迴音較多的地方談話，若無法避免，可以坐近講者或擴音器。

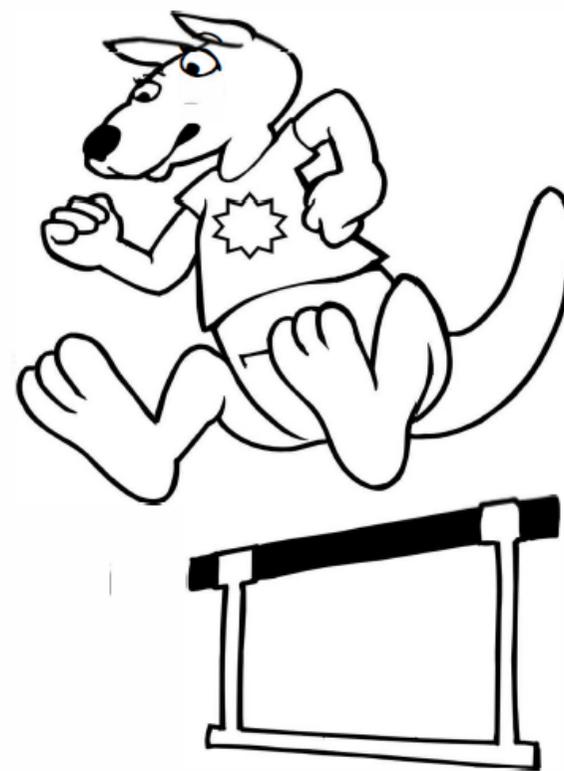


6. 留意時事，增進常識

多吸收新聞時事及流行資訊，可幫助你掌握別人說話的話題和內容，就算聽不清楚，也可猜到談話的大概意思。若你想增進某種語文的聆聽能力，要多收看／收聽該種語言的時事及資訊節目以加強你對常用詞彙和句法的認識。拼音訓練可加強串字和默寫的能力，對聆聽和語文學習都有幫助。



你也可以跨越 聆聽障礙



如果你聽不清楚別人的說話，你可以參考以下的方法，克服聆聽上的困難，增進溝通的表現。

1. 保持冷靜，輕鬆面對

沒有人可以在所有情況下都完全清楚地聽到別人所說的每一個字。在嘈吵的地方，或當你十分疲累時，聽得有錯漏也十分平常。緊張和急躁會降低你的聆聽和理解能力，嘗試讓自己停一停，冷靜地應付。



2. 眼耳並用，邊聽邊猜

當別人說話中有很多聽得模糊的詞語，嘗試從別人的口形、表情、動作以及說話時的語氣、處境，和說話的上文下理猜到所用的字眼，「填補」那些漏聽了的詞語。所以談話時應直接面向對方，讓你可清楚看到對方的面部表情和口形。



3. 縮短距離，減少障礙

盡量走近與你交談的人，而在課室／禮堂應坐在前排或擴音器的附近，以確保你可聽到音量較高和較清晰的說話。距離聲音來源愈遠，聲量就愈小，說話中的語音減弱，甚至被噪音和迴音掩蓋，說話變得模糊不清。避免隔著障礙物（如門、牆、厚的掛簾）談話，因為說話的聲量與清晰度都會大大減低。



4. 主動發問，澄清誤解

不要假裝明白別人的說話，若你不肯定有否誤聽或猜錯，應該主動澄清，把你聽到的說話覆述一次：「剛才你是不是說……？」。若真的聽漏了，可以問：「剛才說到……（你尚可聽到的語句），之後你還說了什麼？是不是……（你按處境和講者的口形所猜的）？」，不要常說「什麼？你說什麼？」，別人會誤會你不留心。亦可主動告知人們你有聽力損失，並告訴他們可以如何令你更易聽明白。例如建議他們嘗試用另一種說法。當人們了解到你的需要時，大多數人都會願意提供協助。

