



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# 聽力健康



聽

聽

聽

聽

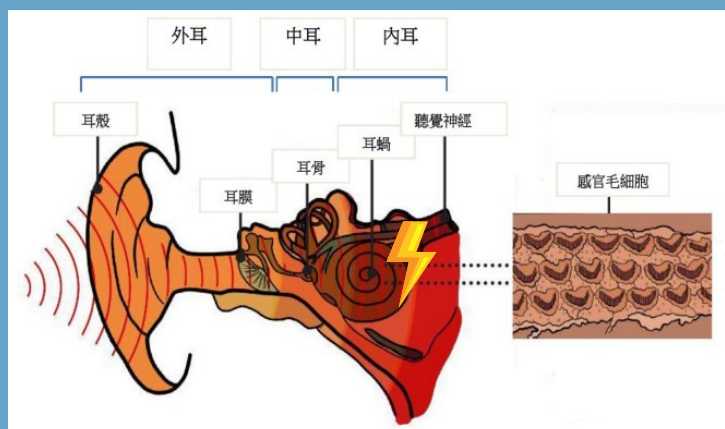
聽

隨著科技發展以及新冠疫情爆發，個人化電子娛樂活動變普遍。有研究指出，劇集、音樂、手機遊戲等非接觸式娛樂影音流量增加最少五成。同時，耳機也成為「獨立」個人空間的必需品，大大提升「娛樂性聽損」的風險。

世界衛生組織(WHO)在2021年發表的世界聽覺報告(World Report on Hearing)估算，在2050年，每4個人約有1個患上一定程度的聽力損失；每14個人約有1個需要聽力保健。

## 永久性聽力障礙

如長期暴露於高聲浪或突然爆發的噪音，內耳的感官毛細胞及其他結構便會受損，造成噪音性聽力障礙。由於毛細胞不會再生，一旦受損便會造成永久性障礙。



## 三個主要因素

決定噪音造成的影響：

- 暴露噪音的強度（音量大小）
- 時間（時間長短）
- 頻率（頻繁程度）



## 常見聲音強度（分貝）可持續時間

低聲說話	30	長時間沒問題
正常對話	60	長時間沒問題
吸塵機	80	8小時
<b>長期於 85 分貝嘈音或以上可致聽力逐漸損失</b>		
電單車（平均）	100	15分鐘
救護車警報	120	瞬間也有危險
爆竹	150	到達痛楚程度

## 聽力障礙帶來的壞處/可造成的後果

一般而言

- 心理健康
- 生活質素
- 語言發展
- 學習新事物能力

對孩子的發展而言

- 學業
- 語言
- 社交
- 行為



# 聽力障礙徵狀檢查表

出現聽力障礙時有機會出現：

- 耳鳴 / 耳朵疼痛或流出分泌物
- 對細小的聲音反應遲緩
- 難以理解別人的說話
- 經常將頭側向一邊
- 傾向於前聆聽，或特別注意講話者的口形或面部
- 經常抱怨他人說話不清
- 難以確定聲音來源
- 對話時經常要求對方重覆
- 語音不清晰
- 回應或指示出現誤解
- 在嘈吵的環境中比其他人更難以理解講話內容
- 混淆相似聲音的詞語，例如「先」及「天」

學童的話，在課堂上或有以下表現：

- 群體活動時不能對口頭指示作即時反應
- 觀察同學的反應後才有所行動
- 依靠同學的筆記和講解才明白老師授課內容
- 英語讀默時，常把字尾的"s"遺漏
- 依靠聆聽的科目成績中比其他科目差
- 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



## 「66」護耳原則



調校耳機的音量至不超過最高音量的**60%**

+

限制每天使用時間**60**分鐘以下



### 可採取的行動

- 增加使用耳機的中途休息時間
- 使用手機內置的功能限制最高輸出音量
- 深入耳道式耳機會在耳內產生較響亮的聲音，播放強勁聲音時應把音量調至更低
- 即使短時間接觸噪音也要配戴合適的護耳設備（例如耳塞及耳罩）隔絕噪音

只要堅持安全的聆聽習慣，幾乎可以百分百避免因噪音造成的聽力障礙。永久的聽力障礙帶來多方面的壞處，失去聆聽美妙聲音的機會。一起守護個人聽力健康，實踐「66」護耳原則！

參考資料：

世界衛生組織、  
衛生署衛生防護中心  
華科慈善基金會

以上資料只供參考

編輯：徐浩軒

更新日期：2022年1月28日