

## 實用的溝通提示

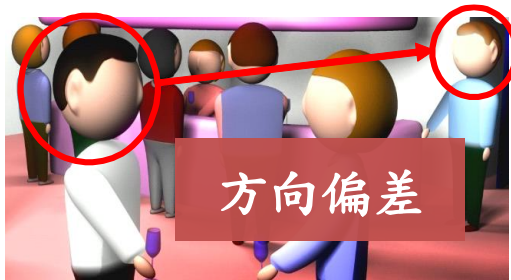
以下是可能對您溝通有幫助的建議：

1. 假如幾個人同時在小組討論中發言，就算是聽力正常的人士也會感到困難。有效的方法就是縮短與講者的距離，留意講者的咀脣，只集中聆聽一位講者的說話，不要分神聆聽小組中其他人的說話。

### 注意談話距離



### 注意談話方向



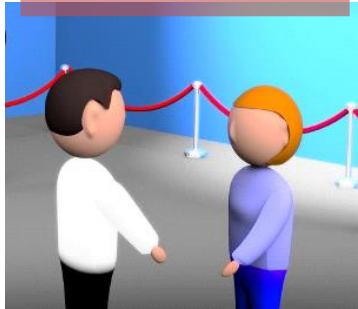
2. 請家人或朋友不要在您身邊高聲呼喊，最重要的是請他們保持正常聲量，說得清楚而又不太快。

先引起注意，然後講話。講話時聲線、速度要自然，若對方聽不明白，改變措辭再講一次。

如：去飲茶

改為：去酒樓飲茶

### 面對面談話



3. 在餐廳或酒樓與人談話時，應盡量避免坐靠近牆或玻璃窗的座位，避免有聲音反射情況，對於弱聽人士來說，這一點很重要。

### 避免坐靠近牆或玻璃窗的座位



## 如何提升

## 聽障長者與家人溝通



香港中文大學人類傳意科學研究所



Supported by Knowledge Transfer Fund at CUHK  
香港中文大學知識轉移基金支持項目

## 你覺得你的聽力有問題嗎？自我聽力評估

	會	有時	不會
1. 在遇見新相識的人時，聽力問題有否讓你感到尷尬？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 在和家人交談時，聽力問題有否讓你感到受挫折？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 當別人喁喁細語時，你有否感到聆聽困難？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 聽力問題有否令你感到殘缺？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 聽力問題有否令你在探望朋友，家人或鄰居時感到困難？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 聽力問題有否令你參加宗教或其他活動較你希望能參加的為少？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 聽力問題有否令你和家人或朋友吵架？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 聽力問題有否令你聆聽電視或收音機時感到困難？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 你認為任何的聽力問題有否影響你的個人或社交生活？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 和家人或朋友在餐廳時，聽力問題有否令你感到困難？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

答「會」得4分；答「有時」得2分；答「不會」得0分。  
如果您的得分高於8，表示您可能會有聽力損失，需要接受詳細的聽力測試。

## 如何面對聽力損失

發現自己有聽力損失對您來說可能是個巨大的影響。您可能感到困惑和沮喪，也可能在生活上遇到許多困擾經歷。接受自己有聽力損失的事實，利用助聽器幫助學習再次聆聽，回到正常生活。

現今高科技的助聽器，以及專業的測試及驗配，都能幫助大多數的聽障人士在日常生活的溝通。只要您能抱積極樂觀的態度，循序漸進學習使用助聽器，定必能面對及克服聽力損失帶來的影響。

## 正確認識聽力損失

聽力正常人士可聽到25分貝或更細微的聲音。聽力損失程度分為輕度、中度、中度嚴重、嚴重和深度。聽力損失程度跟溝通困難程度有直接關係。

聽力損失程度	聽力級	響度例子	可能引致的問題
正常聽力	小於25分貝	落葉聲，時鐘滴嗒聲	對一般聲音及語言沒有問題
輕度聽力損失	26 - 40分貝	耳語	難以分辨細少的聲音
中度聽力損失	41 - 55分貝	小聲說話	與人交談感到模糊不清
中度嚴重聽力損失	56 - 70分貝	正常說話，門鈴聲	對於較大的談話聲，仍感覺模糊
嚴重聽力損失	71 - 90分貝	大聲說話，電話鈴聲，嬰兒哭叫聲	對於叫喊聲音及宏亮的聲音，才有反應
深度聽力損失	大於91分貝	貨車聲，電鋸聲	通常極難感覺叫喊聲音的存在

## 如何成功使用助聽器

學習使用助聽器需時多久因人而異，同時亦受很多因素影響，例如：年齡、身體狀況、聽力受損的程度及時間。

初次佩戴助聽器的使用者，對經過助聽器傳入耳內的聲音感到陌生，或未能即時適應擴大了的聲音，故應按照以下的方法練習，經過一段時間適應後，便能慢慢提高與人溝通的能力。

1. 佩戴的時間由每天一小時開始，然後每天增加一小時，直至能連續佩戴五至六小時也不感到疲倦或不舒適。
2. 先在熟悉且安靜的環境下使用，學習適應自己的聲音、學習在兩個人的情況下傾聽對方說話（注意此時不應太在意有些字未能聽得清楚）。
3. 接著便是練習試聽背景中的聲音，像開門聲、腳步聲、水喉聲、汽車聲等。
4. 佩戴助聽器後如感到頭暈或不適，應把助聽器取下來休息片刻後再戴上。遇到有漏聲（“BB”聲），應檢查助聽器或耳模是否佩戴妥當或聲音有否開得過大。
5. 耳朵感到疼痛或疲倦，應檢查耳模是否完全戴進耳內，或脫下休息片刻。

