



在聲音的世界裡溫柔相遇： 校園聽損友善溝通與雙耳保健指南

心輔組資源教室林佳蓉輔導老師

成大資源教室隸屬在學生事務處「心理健康與諮商輔導組」，為本校特殊教育的專責單位；以「資源」為形容詞的概念，是提供特殊教育學生，在校學習與生活的支持服務；以「教室」為動詞的概念，是培養所有成大人在校期間同理融合的友善校園。

在校園裡有一些聽力損失的同學，他們透過配戴助聽器、人工電子耳，並搭配讀唇或課堂即時聽打等，讓自己的學習與生活更為無障礙；另也因現在很多的線上學習，再加上日常需使用耳機的機率增加，或多或少都會造成我們在聽力上有些受影響。因此，此篇將分享如何與聽損同學溝通，及我們在日常中如何保養自己的耳朵。

在與聽損生交談時，可以利用「5不」訣：

1. 不要：扯開嗓門說話。高聲大喊無法讓聽損者聽得比較清楚，所以用正常的音量講話，發聲儘量清楚即可；

2. 不要：靠近耳朵講話。幾乎所有的聽損者都會讀唇語，所以別對著他們的耳朵講話，導致對方反倒讀不到你的唇語；

3. 不要：忘記消除白噪音。大多數聽損者難以在轟隆隆的冷氣機、水流潺潺的魚缸附近，以及其他颼颼或隆隆作響的環境中分辨講話的聲音；

4. 不要：眾人同時說話。大約8到10人同一聚會或開會的場合，大家盡量談同一個話題就好，不要同時有幾組談話交叉進行；

5. 不要：說「沒關係，那不重要」。如果重複兩三次後，對方還是聽不清楚你在說什麼，千萬別放棄，對聽不到你說話的人來說，每一句話都很重要。

而在日常生活中，我們如何透過一些行為或習慣，來為自己的耳朵進行保養，也同時能延長聽力的好狀態，以下的方法都是平常就可以做得到的喔！

1. 不要掏耳朵：耳朵內部脆弱，掏耳可能使外耳受傷，使用耳扒不當甚至會傷害到聽小骨、鼓膜，進而影響聽力。

2. 選擇對耳朵有益的食物：可攝取一些含鐵、鋅、鈣的食物，有益末梢血管擴張、改善耳內血液供應，預防聽力損失。

3. 避免長時間接觸高分貝噪音：耳內的毛細胞相當敏感，若長時間暴露在高分貝噪音下，毛細胞容易受損，影響聽力的清晰度與敏感度。

4. 使用耳機音量勿超過80%：以避免長期聆聽而造成聽力損失。

5. 保持情緒與精神穩定：當我們的情緒起伏時，腎上腺素分泌會增加，可能導致耳內小動脈血管發生痙攣，當耳內供氧不足，就有機會發生突發性耳聾。

6. 耳朵保健按摩：透過經常性搓揉耳殼各部位與耳朵前凹窩，能刺激各穴位與經絡，對於活絡氣血與耳朵周遭血液循環，都有不錯的效益。

7. 作息正常且規律：耳朵時時刻刻都在接收周遭的各種聲音刺激，若過度聲音刺激與熬夜，大腦無法得到充分休息，對聽覺系統會造成不可逆的損傷。

8. 定期做聽力評估與追蹤：發覺聽閾值開始退化，助聽輔具的及早介入是必要的，除了可以改善聽覺品質外，也可以減緩缺乏聽力刺激，而產生大腦的退化。

台灣現在是超高齡的樂齡社會，若大家對於聽力與耳朵相關訊息有興趣，可在網路上搜尋「免費線上聽力檢查測試」，有很多家助聽器的公司，會提供線上版簡易測試，依其口語指示步驟，就能測出自己左右耳的聽閾值；若搜尋「耳朵保健操」，也會有5-10分鐘的簡單耳朵按摩影片；另也推薦閱讀，由黃銘緯與曾雪靜聽力師著作的「聽力保健室」（平安文化出版），有機會讓你打造優質的「聽」生活。