

**逾五成民眾慣於通勤時調高耳機音量！超時用耳者達 44% 近三成甚至不休息  
耳鼻喉科醫師：長期操勞耳朵 恐成「娛樂性聽損」高風險族群  
華科基金會攜手歌手許書豪與 Garena 創始人林辰 推動聽力「66」護耳原則  
9/19 於華山文創園區舉辦「愛耳嘉年華」邀集民眾一起「66 麥噪」！**

(9月16日·台北) 新冠疫情影響全球，宅經濟升溫，個人化娛樂活動如追劇、聽音樂、手機遊戲等使用量飆高，有鑑於此，長期關注聽損議題的華科慈善基金會公布「2020年耳機使用習慣」網路調查，發現超過五成民眾會因處於通勤吵雜環境下，自動調高耳機音量，長時間使用恐成「娛樂性聽損」高風險族群！華科慈善基金會參考世界衛生組織建議，大力推動「聽力66原則」，建議控制耳機音量<60%、聆聽時間<60分鐘，適時適量才能安心享受影音快感！耳鼻喉科張益豪醫師也指出聽損不可逆，建議長期暴露於高音量環境與耳機使用頻繁者，每2-3年做一次聽力檢查。華科基金會特別邀請創作歌手許書豪擔任年度代言人，量身打造主題曲「6分滿」，將聽節元素巧妙暗藏歌曲中，並將於本周六9/19在華山文創園區舉辦的「66麥噪愛耳嘉年華」活動中獻唱，結合現場免費聽力篩檢、趣味闖關遊戲與抽獎活動，呼籲民眾關注聽力健康！

**世衛報告超過 1/2 年輕人使用耳機習慣不安全！11 億年輕人口具潛在聽損風險**

根據網路影音串流平台業者統計，今年初非接觸性娛樂需求增高，相關影音流量平均增加五成<sup>1</sup>，尤其像追劇、聽音樂、打手遊等個人化娛樂活動。即使處於同一室，也可以選擇自己想閱聽的節目，戴上耳機更能「隔離」外界干擾；然而這樣的「隔離」行為，卻可能成為另一種健康危機的開端。

世界衛生組織(WHO)2015年提出警訊<sup>2</sup>，指出超過 1/2 年輕人使用耳機習慣不安全，除了高度依賴手機與平板的收視習慣，加上暴露於夜店、酒吧、KTV、運動賽事等吵雜場所；WHO更推估高達 11 億年輕人口(12-35 歲)<sup>3</sup>由於未妥善使用耳機與控制聆聽環境，導致近年來年輕族群聽損風險提升。

過去聽損的主因除了先天因素，後天多半與疾病、意外、職業傷害有關，而現代人為了追求更好的影音享受，愈來愈多人通勤時與耳機為伍，更遑論為了疫情宅在家或不想被打擾，耳機的使用頻率有增無減。

<sup>1</sup> 娛樂性平台網路流量增加參考來源 <https://news.tvbs.com.tw/life/1330099>

<sup>2</sup> Making listening safe  
<https://www.who.int/deafness/make-listening-safe/advocacy-materials/en/>

<sup>3</sup> World hearing day 2015：Making listening safe  
<https://www.who.int/news-room/events/detail/2015/03/03/default-calendar/world-hearing-day-2015-make-listening-safe>

華科慈善基金會執行長林龍森指出，基金會今年開始大力推動聽力「66」原則，希望呼籲年輕人及時護耳，遵循「耳機音量< 60%、聆聽時間< 60 分鐘」的 66 原則，一起減少聽力的負擔。

### **噪音環境下音量調更高！通勤族戴耳機音量超標不自覺**

#### **每三人至少有一人超時用耳機！近三成甚至不休息或聽到睡著**

為瞭解台灣潛在「娛樂性聽損」的風險，華科慈善基金會在網路上進行「耳機使用習慣」網路調查問卷，共回收 1,202 份、參與者平均為 29 歲。華科慈善基金會聽力中心主任黃詠耀分析問卷結果，高達 92% 答題者有使用耳機習慣，最常用來聽音樂、追劇、打遊戲等。雖然幾乎所有人(98.7%)都知道過大音量會損害聽力，但超過 10% 使用者坦言沒有注意過音量或習慣將音量開到超標(>75%)，進一步分析發現這也與他們聆聽的環境有關，超過六成使用者會在噪音環境下聆聽耳機(如搭乘交通工具時)，而且有超過半數的人會調高耳機音量，以避免聽不清楚。

黃詠耀舉例經實測發現，大眾運輸平均音量約 75-85 分貝，一般人在 80 分貝環境下為了要聽得清楚，聆聽耳機時音量往往會調升到 85-90 分貝，因此本來是嫌交通工具聲音太吵，但這樣的舉動反而讓自己置身於更大的噪音環境之下。

此外，調查顯示每次使用耳機時間超過 1 小時以上者約有 44%，更有近三成是根本不休息、甚至戴耳機到睡著！意即每三人至少有一人是超時用耳。黃詠耀指出，在音量沒有控制好的狀況下長時間使用耳機，將造成聽力的傷害。

### **年輕創業家暨電競選手林辰沉痛自白 聽損影響口語與情緒**

#### **長期熬夜、不良生活習慣、暴露噪音環境 造成永久性聽損不可逆**

電競選手出身、遊戲公司 Garena 台灣創始者之一的林辰，就有深刻的切身之痛。「當選手時長期戴耳機，全神貫注在打贏遊戲，我對於聲音的震撼習以為常，完全沒意識到可能會傷害聽力；而在創立公司時生活習慣不好，除了長期睡眠不足，我也常常暴露於音量大的娛樂場所，菸酒不忌，後來在開會時開始聽不清楚別人講什麼，持續了快一年，當我連聚精會神都聽不清楚時，這才趕快就醫，但醫師告訴我傷害已經不可逆！」聽不清楚連帶影響他的說話口音，因此林辰開始雙耳佩戴助聽器，彷彿重新開始學習語言。

耳鼻喉科診所院長張益豪醫師表示，娛樂性聽損的潛在高風險族群，主要源自高工時、長期接觸噪音且沒有休息，比如長時間在酒吧、夜店、KTV、電影院等娛樂場所工作，或本身從事樂團、音樂產業人員、電競選手等；一般人則可歸因為使用行為超標，比如許多人騎腳踏車、跑步、上健身房、打電動、追劇，都習慣長期佩戴耳機。

張益豪醫師表示，聽損患者初期可能會有耳鳴現象，影響睡眠品質、情緒焦慮，反覆惡性循環

下工作效率與家庭氣氛每況愈下，但他們當下未必意識到與聽損有關，因此必須提高潛在病患的病識感。

### **注意生活警訊與定期聽力檢查 養成適量適時聽力 66 原則**

張益豪醫師提醒，暫時性噪音暴露造成的聽損有機會改善，但是長期導致的聽力損失恐怕無法逆轉，如果有下列警訊要立刻就醫：

- 1.生活中警示：與他人溝通時會跟不上，越講越大聲、一直要求對方重複話語，或是電視、電腦音量一直轉大聲、左右耳聽手機音量有差異。
- 2.生理上有反覆耳鳴，或是聽到怪聲音，時間超過一周都建議趕快就醫。

最佳的預防方式則是定期檢查聽力，張益豪醫師表示，除了新生兒聽力篩檢以及學齡前聽力檢查，大家後來鮮少主動關心聽力的健康，建議要比照對視力、牙齒的保健措施，每 2-3 年檢查一次，尤其是耳機使用頻繁者，更要有意識的追蹤聽力。張益豪醫師表示：「至於耳機的正確使用原則，除了可選用好一點的設備來緩衝聲音的刺激，由於聽力具有很高的容忍度，不能主觀覺得耳朵受不了才調整，應該養成適當的音量與適度休息的習慣。」

### **愛耳代言人許書豪將於 9/19 嘉年華獻唱「6 分滿」 帶大家用歌曲測聽力！**

今年華科慈善基金會邀請曾入圍金曲獎最佳男歌手的許書豪擔任年度愛耳代言人，為呼籲年輕朋友響應聽力 66 原則，對聲學研究有專精的他，特別為這次愛耳活動創作公益主題曲「6 分滿」，並將聽篩元素巧妙安排於歌曲橋段中，號召民眾邊聽歌邊考驗自己的耳力！

華科慈善基金會將於本周六 9/19 在華山文創園區舉辦「2020 愛耳嘉年華」，活動由台北市環保局擔任指導，時間從上午 11 時 30 分至下午 6 時，現場除提供免費聽力篩檢，更有趣味聽力闖關遊戲、台灣聽力語言學會及仁寶-神寶醫資的專業諮詢、與台灣鐵三角響應 66 護耳贊助的萬元抗噪耳機等好禮抽獎活動，許書豪也將來到現場演唱主題曲與民眾同樂，呼籲年輕朋友重視聽力的重要性，一同遵循「耳機音量< 60%、聆聽時間< 60 分鐘」的聽力 66 原則。

###

#### **【媒體聯絡人】**

#### **PSA華科慈善基金會**

王榮廉 電話：02-89111311 / 0915-430-883 Email：[simonwang@psa.org.tw](mailto:simonwang@psa.org.tw)

#### **PSA華科事業群 企業訊息處**

蘇品儒 Amy Su 電話：02-27230887 ext. 212833 / 0915-768-266

Email: [pinjusu@passivecomponent.com](mailto:pinjusu@passivecomponent.com)

歐玫瑛 Kris Ou 電話：02-27230887 ext. 212808 / 0936-334-815

Email: [krisou@passivecomponent.com](mailto:krisou@passivecomponent.com)

### 沛思捷創意行銷

鄒佩榕 電話：0963-393-855 Email： [peggytsou@gmail.com](mailto:peggytsou@gmail.com)

林子瑜 電話：0972-100-098 Email： [ginalin0628@gmail.com](mailto:ginalin0628@gmail.com)

蘇致瑄 電話：0988-975-276 Email： [idasu0207@gmail.com](mailto:idasu0207@gmail.com)