

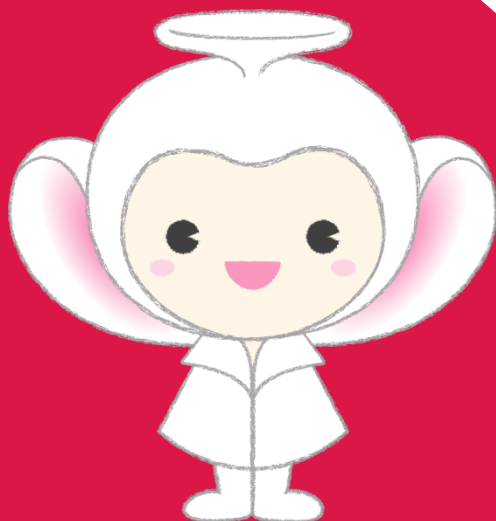
聽覺復能 最強攻略

一起出發冒險，找回聽覺寶藏！

專業

熱忱

中立



基本資料

姓名：_____ 性別：_____ 連絡電話：_____

生日：民國_____年_____月_____日（年齡_____歲）

聽力進程

您覺得自己是否有聽力問題？ □偶爾/ □常常/ □幾乎聽不清楚	□是 (□右 / □左 / □雙耳) 發生時間_____原因_____	□否
您是否有過聽力突然變差的經驗？	□是 (□右 / □左/ □雙耳) 發生時間_____	□否
您是否耳朵會不舒服？ □耳悶/ □耳痛/ □流水/ □流膿 / □癢	□是 (□右 / □左 / □雙耳) 原因_____	□否
您是否有耳鳴？ □耳朵/ □頭 聽到 □唧唧叫/ □隆隆響	□是 (□右 / □左 / □雙耳) 已影響 □睡眠□生活□工作 □情緒□無	□否
您有過平衡不佳的經驗嗎？ □頭暈/ □天旋地轉	□是 (□右 / □左 / □雙耳) 發生時間_____	□否
您是否曾長期暴露於高噪音環境/ 場所？	□是 (描述_____)	□否
您的家人是否有聽力損失/ 聽力問題嗎？	□是 (描述_____)	□否
您是否因為上述問題而就醫過？	□是 醫院 _____ 原因_____	□否
您是否有下列習慣？	□抽煙____支 / 天 □喝酒 □嚼檳榔 □其他_____	□否
您是否有服用慢性藥物？	□糖尿病/ □安眠藥 □心血管疾病_____ □其他 _____	□否

聽力學診斷

聽力程度/類型、鼓室圖檢查

	左耳	右耳
程度/類型		
鼓室圖檢查	Type____	Type____

耳鏡檢查

	左耳		右耳	
耳膜完整	是	否	是	否
耳道清潔	是	否	是	否
備註				

語音聽力檢查

	左耳	右耳
辨識閾值(SRT)	_____dB HL	_____dB HL
言語辨識率(%)	_____%____ dB HL	_____%____dB HL

是否佩戴過助聽器、目前使用的助聽器

☐ 否	☐ 是；佩戴於 ☐ 雙耳 ☐ 右耳 ☐ 左耳；已佩戴_____年 廠牌：_____，機型：_____ 每天戴 ☐ 8小時以上 ☐ 4-8小時 ☐ 2-4小時 ☐ 1-2小時
目前戴的助聽器：廠牌：_____，機型：_____	

前言



給想聽得更清楚的你

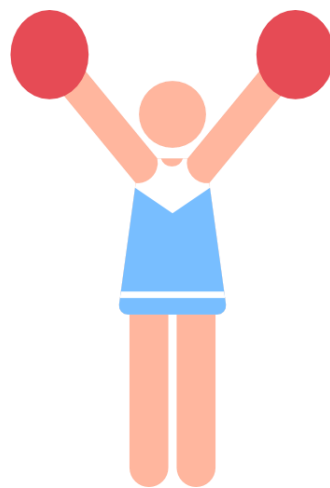
古有云：

「欲望以提升熱忱，毅力以磨平高山」

讓我們一起一步一步**跟著攻略走**

遊四海、過五關、斬六將

一起**找回珍貴的聽覺寶藏！**



目錄

讓我們一起出發冒險！

耳朵探索樂園	06-08	
--------	-------	--

遊四海：正確穿戴與操作助聽器	頁碼	達成日期
第一遊：分辨左邊、右邊	11-12	
第二遊：2-1 佩戴、取下助聽器	13-18	
2-2 開關機與電池	19-22	
第三遊：音量程式控制	23	
第四遊：日常清潔保養與常見問題	24-27	



過五關：讓大腦接收足夠的聽覺刺激

目標音量	28-30頁	每日佩戴時長
60%-70% ☐	第一關	☐ 2-4小時
70%-80% ☐	第二關	☐ 4-6小時
80%-90% ☐	第三關	☐ 6-8小時
90%-95% ☐	第四關	☐ 全天佩戴
95%-100% ☐	第五關	☐ 可搭配藍芽麥克風

斬六將：溝通策略與聽覺記憶	頁碼	達成日期
第一將：1-1 室內環境音辨認	33	
1-2 戶外環境音辨認	34	
第二將：溝通策略 CLEAR(佩戴者)	35-36	
溝通策略 SPEECH(親朋好友)	37-38	
第三將：3-1 安靜環境，1對1談話	39	
3-2 安靜環境，多對1談話	40	
第四將：4-1 吵雜環境，1對1談話	41	
4-2 吵雜環境，多對1談話	42	
第五將：電話溝通順利	43-44	
第六將：電視觀看順利	45-46	

耳朵

認識耳朵相關知識

聽覺是人類重要的五官之一，而耳朵便是幫助我們聽到聲音不可或缺的一環。

在冒險正式開始前，先了解聲音傳遞的路程，以及可能遇到的問題。

知己知彼，百戰百勝！

聽力程度(dBHL)
低於40分貝

41-50

聽力

正常範圍

外耳殼

眩暈

症狀：天旋地轉、嘔吐。
原因：耳石跑位、內淋巴水腫、前庭神經發炎。
治療：藥物、飲食/生活控制。

耳屎

保護耳朵第一道屏障，防止蚊蟲灰塵入侵、保濕。

耳屎通常會自行推出耳朵，避免自行挖取。

半規

外耳道

鼓膜

耳搔癢
外耳炎
耳黴菌

耳道過度潮濕易濕癢，易導致耳黴菌。
過度清潔耳道容易失去保護層導致乾癢，甚至易感染引發外耳炎。
症狀：紅腫熱痛癢。
治療：抗生素。

鼓膜破裂

紅腫熱痛癢。
原因：外力/感染。
治療：若破裂不大可自行復原，若破孔較大則需手術修補。

中

症狀：耳悶、發燒。
原因：鼻過敏。
治療：抗生藥。
學齡前兒童如發聽力損失。

5分貝

雙耳超過58分貝

亞健康

聽力障礙證明(手冊)

[WHO指出孩童聽力程度超過30分貝即為失能性聽損]



耳鳴

症狀：

耳朵或頭部感覺聽到唧唧、隆隆聲，甚至影響睡眠、生活。

原因眾多，減肥/胃食道逆流/聽力退化/聽神經瘤等。

處置：至附設聽力檢查之耳科醫院做鑑別診斷，對症治療。

聽神經退化

原因：遺傳/噪音/耳毒性藥物/血液循環/代謝。

症狀：噪音下聽不清楚、常需對方重複話語、電話/電視需很大聲。

處置：配戴聽覺輔具。如：助聽器、輔聽器、人工耳蝸。

管

聽小骨

耳炎

耳熱、耳鳴、

感冒、感染。
素、放置通氣孔。
子發率極高，易引
影響學習。

耳咽管

耳咽管

功能：鼻腔與耳朵間的通氣管，負責平衡中耳壓力/排放分泌物。

症狀：若不通會耳悶（爬山/坐飛機/感冒/潛水）或導致中耳積水/感染發炎。

緩解：咀嚼/吞嚥/張口有助於緩解。

前庭/聽神經

耳蝸

突發性聽損
(耳中風)

症狀：3天內3頻率下降30分貝，突然感覺聽力下降、耳悶，請“立即”至醫院耳鼻喉科治療。

原因：病毒、耳壓不平衡，身心過度勞累等。

治療：類固醇、適度休息。

正確穿戴與操作助聽器

「工欲善其事，必先利其器。」

學好如何正確穿戴與操作助聽器，就像
搭上一艘穩固的帆船，讓我們風雨無阻，
遊、四、海！出發！

遊四海 - 第一遊：分辨左邊、右邊

如果您是佩戴「**耳掛型**」助聽器.....

➤ 壓克力耳模



左耳：藍色



右耳：紅色

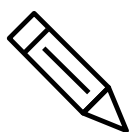
➤ 矽膠耳模

耳管朝上、出音口朝天花板、手比C字形(如左下圖)。

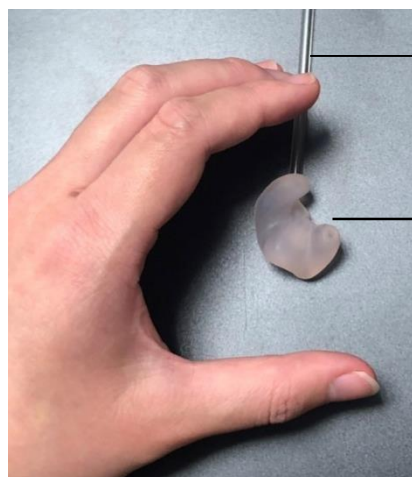
若耳模的開口朝向：

和左手相同→左耳耳模；

和右耳相同→右耳耳模。



____耳耳模

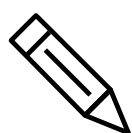


耳管

出音口

➤ 通用型耳塞

拿起助聽器，喇叭線和耳塞向內側。(如下圖所示)



——耳助聽器

如果您是佩戴「**耳內型**」助聽器.....

➤ 耳內機



左耳：藍色



右耳：紅色

遊四海 - 第二遊：2-1 佩戴、取下助聽器

➤ 有訂製耳模（型）

※ 佩戴

- (1) 分辨左耳與右耳的助聽器
- (2) 拇指與食指捏住耳模與管子的交界處
- (3) 出音口對著耳道將耳模往前轉45度
- (4) 耳模尖端置入耳道開口處接著再往後轉入，使耳模與外耳殼密合
- (5) 再將助聽器掛在耳朵後方



★ 注意

若出現回饋音(ㄍ—的聲音)，代表未佩戴正確，重新佩戴至回饋音消失，才代表耳模放置正確。

※ 取下

- (1) 將掛在耳後的助聽器轉下來
- (2) 拇指與食指捏住耳模與管子交界處
- (3) 將耳模向前旋轉出來(或使用移除拉線)
- (4) 將耳模輕輕拉出

錯誤佩戴



正確佩戴



耳模沒有貼合耳朵

➤ 使用通用型耳塞

※ 佩戴

- (1) 分辨好左耳與右耳
- (2) 將助聽器掛在耳朵上
- (3) 將耳塞塞入耳道適當位子(不扭轉管子)
- (4) 將固定線適當放置於耳胛腔輔助固定



※ 取下

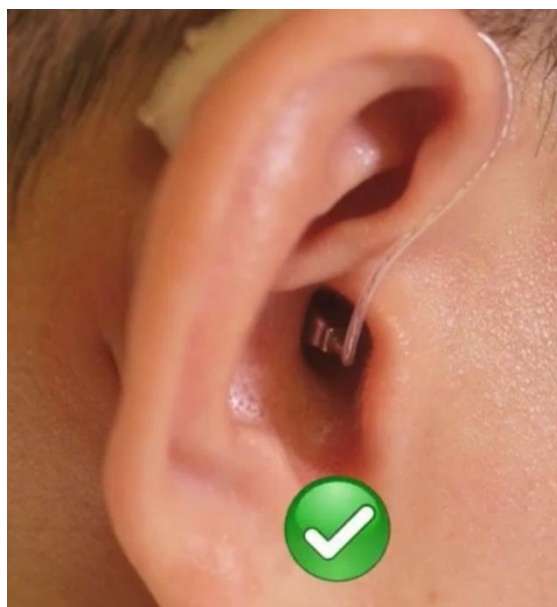
- (1) 拇指及食指捏住細管
- (2) 輕輕將耳塞移出耳道
- (3) 將掛在耳後的助聽器轉下來



錯誤佩戴



正確佩戴

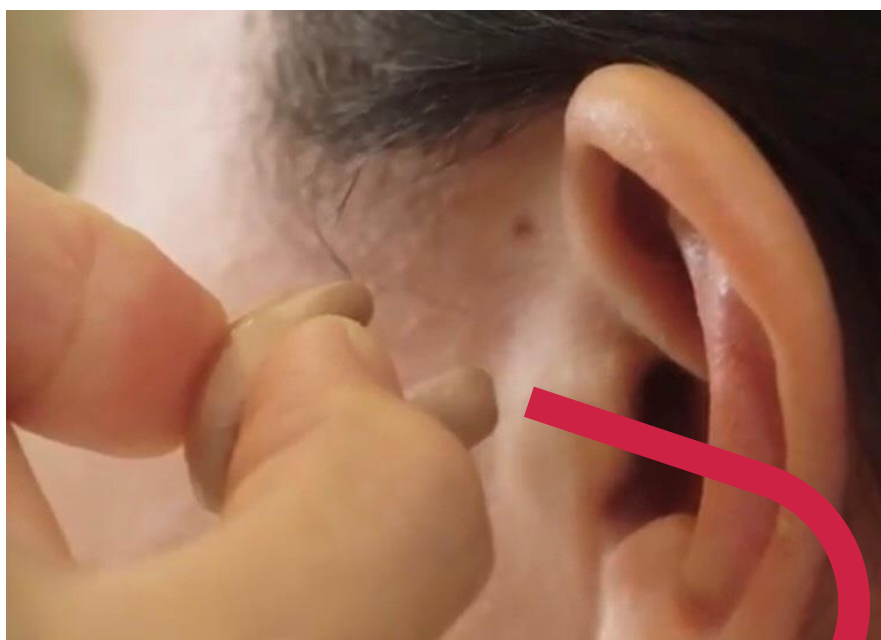


耳塞沒有置入耳道

➤ 耳內機

※ 佩戴

- (1) 分辨左耳與右耳
- (2) 拿起助聽器，出音口對著耳道(如下圖)
- (3) 將助聽器轉入耳道適當位子



出音孔



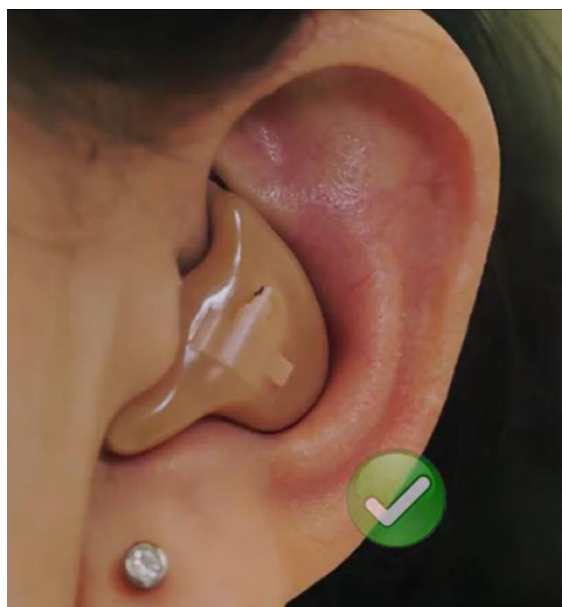
※ 取下

- (1) 拇指及食指捏住助聽器後方
- (2) 將助聽器往前轉出
(或是使用移除拉線輕輕拉出)

錯誤佩戴



正確佩戴



助聽器沒有貼合耳朵

遊四海 - 第二遊：2-2 開關機與電池

➤ 一般助聽器-開關機

關機：將電池蓋打開



開機：闔上電池蓋



➤ 一般助聽器-電池更換方法



步驟 1：打開助聽器電池蓋



步驟 2：撕開新電池的貼紙，放置5分鐘



步驟 3：取出舊助聽器電池



步驟 4：電池〔+〕朝上放入助聽器



步驟 5：將電池蓋闔上

➤ 充電款助聽器-開關機

關機：助聽器放入充電座/盒

開機：助聽器從充電座/盒取出



➤ 充電款助聽器-充電方法

助聽器放入充電座即開始充電，
充電座也需定時充電維持電量。



➤ 電池常見問題

(1) 助聽器電池和一般電池有什麼差別？

助聽器電池是「鋅空電池」，它是利用內池內的鋅化物和空氣結合的化學變化產生電力，因此一旦撕開電池上的貼紙，電池就開始耗電，若沒有要使用助聽器電池就別撕開貼紙。

鋅空電池能夠提供持續穩定的電壓，不用擔心電力不足而影響助聽器輸出的音量大小。

鋅空電池共有5種型號：A675、A312、A13、A10、A5，不同助聽器款式會使用不同電池型號。



(2) 一顆助聽器電池可以使用多久？

電池實際可以使用的時間與助聽器款式、電池型號、氣候、使用者的聽力損失程度有關。

以微型耳掛型助聽器使用的A312電池為例，若一天使用助聽器8小時，一顆A312電池約可使用7-10天。

(3) 助聽器專用電池要去哪裡買？

助聽器公司、聽力所、聽力中心，部分醫院及醫療器材行都有販售。

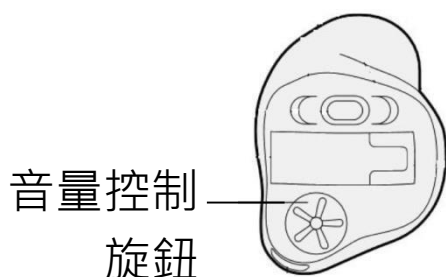
遊四海 - 第三遊：音量及程式控制

➤ 控制助聽器音量

一般來說耳掛型助聽器：

按右邊助聽器音量控制鈕 → 大聲

按左邊助聽器音量控制鈕 → 小聲



一般來說耳內機：

往前旋轉 → 大聲

往後旋轉 → 小聲

➤ 切換助聽器程式

每款助聽器的切換程式方式略不同，

請詢問為您選配的聽力師或選配師。

★ 注意

若您的助聽器有藍芽功能能和手機配對，
可透過手機App調整音量與切換程式。

遊四海 - 第四遊：日常清潔保養與常見問題

- 每日檢查耳模或耳塞出音口 是否有耳垢堵塞

清潔方式：

刷子朝側面或朝上，
將耳垢刷出。



- 每日使用乾布擦拭助聽器外殼



- 不使用助聽器時，需將電池蓋打開(關機)，並將助聽器放入乾燥罐/乾燥盒中，或插電型的除濕器內，以延長助聽器使用壽命；乾燥劑建議半年或者發現明顯變色時更換。

➤ 使用注意事項

- (1) 洗頭、洗臉、洗澡、睡覺，將助聽器取下
 - (2) 不佩戴時，將助聽器電池蓋打開 (關機)
 - (3) 助聽器為電子產品，請勿重摔、重壓助聽器
 - (4) 助聽器為電子產品，助聽器機身和喇叭絕對不要碰到水或遇熱。
 - (5) 若助聽器使用者易流汗，要勤擦拭，盡量保持助聽器的乾燥。
 - (6) 若您的助聽器有問題，可嘗試「簡易故障排除」，但不要自行維修助聽器。**助聽器有任何問題請尋求服務您的聽力師協助。**
-

➤ 簡易故障排除

助聽器問題	可能原因	故障排除
出現 回饋音 (唧唧叫)	耳模或助聽器 沒有戴好	取下 並重新佩戴
	耳道被 耳垢塞住	至耳鼻喉科 移除耳垢
助聽器 沒有聲音	電池沒電	換新電池
	出音口塞住	清潔耳模或耳塞 或是更換新耳塞
助聽器聲音 斷斷續續 或變小聲	電池沒電	換新電池
	出音口塞住	清潔耳模或耳塞 或是更換新耳塞
	潮濕	擦拭助聽器

★ 若仍遇到問題，請與購買廠商或我們聯繫。

➤ 常見問題

- ✓ 如果我要戴眼鏡、戴口罩，又要戴助聽器，應該先佩戴什麼？取下時要先取下什麼？

助聽器+眼鏡

佩戴順序：助聽器 → 眼鏡

取下順序：眼鏡 → 助聽器



助聽器+口罩

佩戴順序：助聽器 → 口罩

取下順序：口罩 → 助聽器

助聽器+口罩+眼鏡

佩戴順序：助聽器 → 口罩 → 眼鏡

取下順序：眼鏡 → 口罩 → 助聽器



★ 注意

取下口罩時，小心不要勾到助聽器。

讓大腦接收足夠聽覺刺激

如果您是第一次佩戴助聽器，聆聽豐富的聲音會讓您有些疲倦，這是正常的，需要花一些時間適應。

透過五道關卡的試煉，慢慢增加目標音量與佩戴時長，就會越來越習慣長時間佩戴助聽器，如此一來就能讓大腦接收足夠的聲音與聽覺刺激，大腦就不容易退化囉！

過五關 - 目標音量及每日佩戴時長

有研究顯示，如果我們放任聽損問題不管，得到失智症風險將大幅提高！

- 輕度聽損：2倍風險
- 中度聽損：3倍風險
- 重度聽損：5倍風險

預防失智症(老年癡呆症)，
必須讓大腦接收足夠的聽覺刺激。

□ 目標音量：助聽器音量設定

逐漸調高目標音量
60%-70%
70%-80%
80%-90%
90%-95%
95%-100%

如何讓大腦接收足夠的聽覺刺激呢？

在您開始佩戴助聽器之後，透過聽力師或選配師逐步調高您助聽器的目標音量，以及您逐漸拉長佩戴助聽器的時長，漸漸地大腦就能接收足夠的聽覺與聲音刺激了！

□ **佩戴時長：**維持大腦持續接收聲音

慢慢拉長佩戴時長

2-4小時

4-6小時

6-8小時

全天佩戴

可搭配藍芽麥克風使用

溝通策略與聽覺

遊四海，我們能夠正確佩戴及操作助聽器；
過五關，我們讓大腦接收足夠的聲音刺激。

養兵千日用在一時，
冒險來到了最高潮！

【斬六將】

訓練我們『溝通策略』與『聽覺記憶』！
學習溝通策略，在各種情境中交談更順利；
訓練聽覺記憶，能讓我們遠離失智症風險。

發揮訓練實力、斬完六將，寶藏就在眼前！

斬六將 - 第一將：1-1 室內環境音辨認

- 室內環境佩戴
- 尋找10個新聲音，並記錄下聲音來源

環境音	聲音來源(前後左右)
Ex. 腳步聲	後面

斬六將 - 第一將：1-2 戶外環境音辨認

- 戶外環境佩戴
- 尋找10個新聲音，並記錄下聲音來源

[illegible]

斬六將 - 第二將：溝通策略

溝通策略：CLEAR (佩戴者)

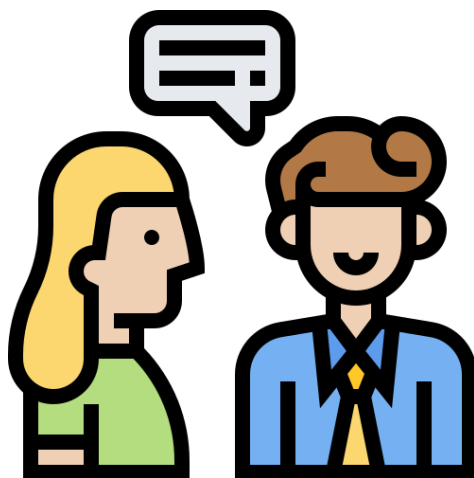
如何讓自己聽得好？您需要知道的事...

➤ Control 控制溝通情境

- ① 調整姿勢：靠近並面向講者，或使用好耳聆聽。
- ② 保持明亮：打開電燈，或是移動到明亮的地方。
- ③ 遠離噪音：不要在吵雜的地方談話。
- ④ 使用輔助設備：干擾太多時，請講者使用麥克風。

➤ Look 看著說話者

- ① 讀唇。
- ② 注意肢體語言。
- ③ 查看臉部表情。



➤ Expectations 適度的期待

- ① 了解自己的聽力損失：
知道自己在什麼情況下會聽不好。
- ② 了解自己的好壞耳：
與人溝通時盡量以好耳朝向聲源。
- ③ 預設困境及解決方法：
在吵雜環境中由同伴代為溝通，
或是在多人討論前先了解內容。

➤ Assertiveness 勇敢說出需求

- ① 主動告知自己的聽力問題。
- ② 主動告知自己的需求：
 - 請對方先引起自己的注意再說話。
 - 請對方面向自己說話。
 - 提出溝通修補策略。

➤ Repair 溝通修補策略

- ① 確認談話主題。
- ② 重複自己聽到的內容：
確認自己接收的資訊正確，
若有遺漏，請對方再說一次。
- ③ 請對方說簡單的句子。
- ④ 請對方說大聲一點。
- ⑤ 請對方說慢一點。
- ⑥ 請對方寫下自己沒聽懂的詞彙。



斬六將 - 第二將：溝通策略

溝通策略：SPEECH (溝通者/親朋好友)

如何讓助聽器使用者聽得好？您需要知道的事...

➤ Spotlight 保持明亮(視覺線索)

- ① 明亮光源：使臉部線索清晰可見。
- ② 避免遮住嘴巴：不要用手或口罩遮住嘴巴。
- ③ 避免干擾因子：避免嚼口香糖、抽菸，或其他可能會造成干擾的原因。

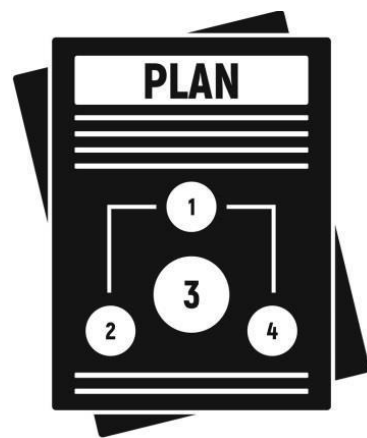
➤ Pause 適當的停頓

- ① 在短句、語句間做適當停頓。
- ② 適當的說話速度：太慢或太快會造成反效果。

➤ Empathize 感同身受

- ① 理解他的困難：
在吵雜的環境中試著堵住雙耳聆聽。
- ② 給予更多的耐心及幫助。





➤ Ease 容易化

- ① 說話前先引起他的注意。
- ② 詢問如何能促進溝通：
改變說話音量、速度或其他需求。
- ③ 事先說明對話的主題，並在更換對話主題時提醒他。
- ④ 請他給予回饋：
讓你知道他哪個部分聽不清楚。

➤ Control 控制溝通情境

- ① 拉近距離：
在3公尺內是最理想的，不要期望在另一個房間講話也聽得到。
- ② 遠離噪音：避免在吵雜的地方談話。

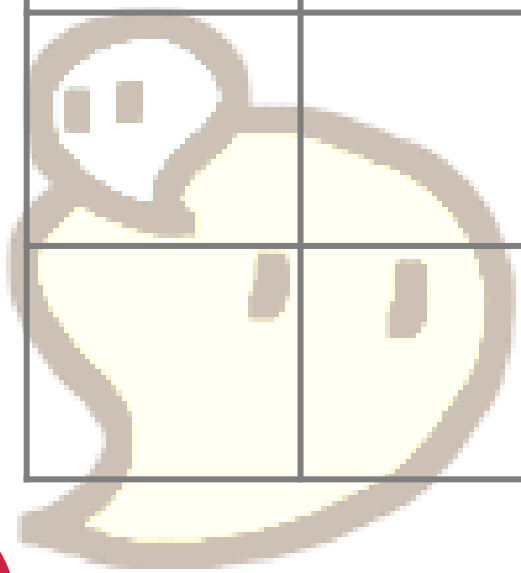
➤ Have a plan 做好計畫

- ① 預想可能的溝通困境：
了解他在什麼樣的情況下需要你的幫助。
- ② 提前想好應對策略：
幫聽損家人或朋友向服務生點餐。
在多人聊天時，先說明聊天主題。
在多人討論時，不要同時發表意見。

斬六將 - 第三將：3-1 安靜環境、一對一交談

- 和1位家人/朋友，面對面、距離1公尺，在安靜環境中，使用溝通策略談話。

交談環境	交談內容	溝通策略
客廳	晚餐吃什麼	請對方說慢一點



斬六將 - 第三將：3-2 安靜環境、多對一交談

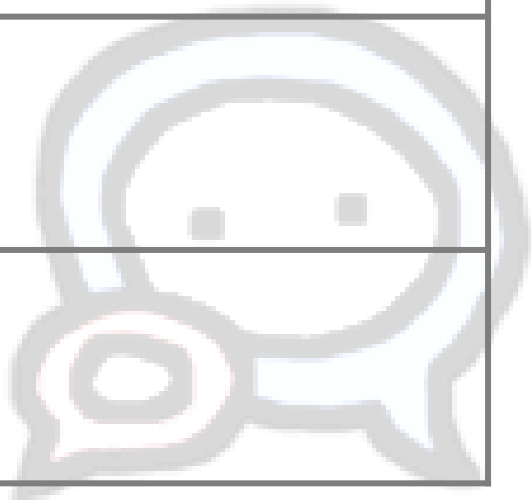
□ 和多位家人/朋友在**安靜環境**下談話，
記錄交談人數、環境、與**溝通策略**。

交談 人數	交談 環境	交談 內容	溝通 策略
4人	客廳 餐桌	防疫政策	重複自己 聽到的內容

斬六將 - 第四將：4-1 吵雜環境、一對一

- 和1位家人/朋友，面對面、距離1公尺，在吵雜環境中，使用溝通策略談話。

交談環境	交談內容	溝通策略
捷運上	當天行程	請對方說簡單的句子



斬六將 - 第四將：4-2 吵雜環境、多對一

□ 和多位家人/朋友在吵雜環境下談話，
記錄交談人數、環境、與溝通策略。

交談人數	交談環境	交談內容	溝通策略
5人	外面餐廳	年假出遊 去哪玩	確認 談話主題

斬六將 - 第五將：電話溝通順利

□ 話筒擺放位置

佩戴助聽器接聽電話時，
需將話筒對準麥克風。



無論是使用家裡電話，
或是手機，都需像左圖
一樣，將話筒對準助聽
器麥克風，才能順利接
聽電話。

若選購的助聽器有藍
芽功能，可連接於手
機，則在接聽手機時
能聽得更清楚。



□ 電話溝通順利3要點

- (1) 將電話聽筒對準助聽器麥克風
- (2) 話筒輕輕靠著助聽器即可(不要重壓)
- (3) 請對方說話速度稍微放慢

□ 練習和家人、朋友講電話

和誰 講電話	講電話 講多久	使用的 溝通策略
女兒	5分鐘	重複聽到內容： 「剛剛妳是說....嗎？」

斬六將 - 第六將：電視觀看順利

□ 電視連接器

若對於電視有高度需求，
建議在購入助聽器時也
購入「電視連接器」。
(如右圖所示)



□ 電視觀看6技巧

1. 將電視調整至一般收聽音量
2. 距離電視不超過1.5公尺
3. 坐在聽得比較清楚的耳朵那側
4. 選擇速度較慢、聲音較清楚的頻道觀看
5. 搭配講者的表情、動作、字幕聆聽
6. 若為談話性節目，專注聆聽其中1~2位說話者的內容。



□ 看電視也可以訓練聽覺記憶力唷！

使用看電視的技巧觀看新聞、節目之後，
簡單記錄下新聞或節目內容，或簡述新聞
節目內容給家人/朋友聽。

新聞 / 電視節目	簡單記錄 新聞/電視節目內容
4/7 公視 早安新聞	第1則新聞：有西方國家考慮規定民眾出門都要戴口罩，這可能造成，醫護人員更無醫用口罩可以使用。

恭喜你！

和我們一起完成這趟難忘的奇幻旅程，
經過遊四海、過五關、斬六將之後，
找回了你專屬的聽覺寶藏！
未來的日子請好好珍惜這得來不易的寶物，
更有自信的活出美好的人生～



Note:

Handwriting practice lines consisting of 15 sets of horizontal dashed lines on a light gray background.



Note:

Handwriting practice lines consisting of 12 sets of horizontal dashed lines.



Handwriting practice lines consisting of 3 sets of horizontal dashed lines.

製作

- 中山醫學大學語言治療與聽力學系
關宇彤、鍾鳳芊
- 馬偕醫學院聽力暨語言治療學系
李晨愉、陳孟陞
- 國立臺北護理健康大學語言治療與聽力學系
賴宜莉

監製

PSA 華科慈善基金會

2020年4月 初版



PSA 華科慈善基金會
WE HEAR. WE LISTEN. WE CARE.

PSA護耳小當家朵朵

您最可信賴的聽覺健康顧問



華科事業群慈善基金會

新北市新店區民權路48-3號4樓
(捷運大坪林站/公車民權路口站)

電話：(02)8911-1311

LINE ID：@psahear