

2024世界聽力日



聽覺知識大挑戰



破除聽力損失的迷思 Changing mindsets about HEARING LOSS

迷思

MYTH!

耳朵裡面不應該有任何耳垢，
需要用棉花棒或掏耳棒自行清理耳垢。



事實

FACT!

耳朵中有部分耳垢是正常狀況
如用棉花棒/掏耳棒等自行清理，會有耳朵
受傷的風險，請避免自行處理耳垢。
如耳垢已堆積過多時，則可尋求耳科醫師
協助清理耳垢。

迷思

MYTH!

音樂是好聽的聲音，
就算長時間用耳機，也不可能會影響
到聽力。



事實

FACT!

只要音量過大聲且聆聽時間過長，都有可能
會造成聽力損失。
建議使用耳機等個人聆聽裝置時，遵守音量
小於60%，使用時間小於60分鐘的原則，避
免傷害耳朵。

迷思

MYTH!

只有老年人才會有聽力損失，
小孩跟年輕人不會。



事實

FACT!

所有年齡層都可能會有聽力損失，雖然年齡
增加聽力損失比例也會增加，但並不代表小
孩或年紀較輕的人就不會有聽力損失，因此
所有人都該注意自己的聽覺健康。

迷思

MYTH!

聽力損失一定要透過專業儀檢查才能
知道，沒有人可以自己察覺聽力損
失。



事實

FACT!

除了透過生活中觀察是否有出現聽損徵兆
外，也可透過華科搓手聽篩法，快速辨識是
否有潛在聽損狀況。

迷思

MYTH!

聽力損失就是聽不清楚而已，對日常
生活才不會有影響。



事實

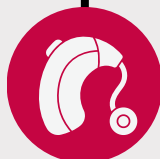
FACT!

當聽不清楚時，與他人的溝通變困難，可能
會出現社交退縮、意志消沈的狀況，甚至會
提高認知衰退的風險。因此未經處理的聽力
損失，將嚴重影響日常的生活。

迷思

MYTH!

助聽輔具價格很貴，所以一戴上耳
朵，就應該要聽得很清楚。



事實

FACT!

助聽輔具需要透過專業調整，以及需要經歷
約3-6個月的適應時間。
因此，當選配助聽輔具時，請與專業人員保
持密切聯繫，定期調整輔具。

迷思

MYTH!

助聽器都很貴而且只能用買的，沒有
辦法用租借的方式取得。



事實

FACT!

建議在購買前可短期借用試聽，而部分公司
也有輔具「租用/月租」方案，因此若有所
顧慮，可透過租借方式使用聽覺輔具。