

耳聽八方

(一) 護耳要訣

耳聽八方保護您，保護聽覺全賴己；
聲浪柔和多悅耳，工業噪音要隔離。
深層耳道自清潔，硬物棉棒皆不宜；
老來聽覺漸衰退，盡早檢查得醫治。
視弱矯正靠眼鏡，聽弱亦有助聽器；
及早配戴助聽器，延緩聽障幫到您。
健康生活延衰老，煙酒暴食須戒除；
人生九十不稀奇，優哉悠哉我共您。

(二) 弱聽須知

1. 弱聽不等同耳聾，適當治理是可以改善聽力的。
2. 留意聽力變化及弱聽徵兆，盡早尋求全科醫生轉介至耳鼻喉專科醫生或聽力學家治理。
3. 聽取耳鼻喉專科醫生或聽力學家之建議，購買適當的助聽器。
4. 使用助聽器時，必須了解正確的使用方法。
5. 溝通時，看著說話者的嘴部動作、面部表情和手勢；盡量選擇在較寧靜的環境中談話；當聽不清楚時，避免只以「吓」回應，宜向對方說明聽不清的部份，以減少溝通障礙。
6. 家人或照顧者與弱聽長者溝通前，宜先示意讓長者知道。
7. 嚴重弱聽人士，可使用輔助聽力裝置，如閃燈功能電話、擴音門鐘、震動鬧鐘等，以增加日常生活的方便及保平安。
8. 保持心境開朗，以正面態度面對弱聽。

(三) 聽力檢查服務

- 香港大學渣打銀行慈善基金聽覺中心
網址：<http://www.hku.hk/speech/clinic/hearing.htm>
查詢電話：2859 0584
- 香港聾人福利促進會
網址：<http://www.deaf.org.hk>
聽覺中心查詢電話：2711 1974 (將軍澳) / 2711 3873 (何文田) /
2711 5688 (屯門)
- 其他聽力學服務資料可瀏覽：香港聽力學會
<http://www.audiology.org.hk>
- 耳鼻喉專科及聽力學服務：私營或公營
醫院管理局(公營)耳鼻喉專科及聽力學服務，需由醫院管理局普通
科門診或私家醫生轉介