

「隨身聽」青少年頭號聽力殺手 (2006年11月29日)

F4 二〇〇六年十一月二十九日 星期三
星島日報 SINGTAO DAILY

家長版 Parents Page

Education

教育

攜帶方便的「隨身聽」，已成為青少年新寵。有調查發現，有中學生每天連續十四小時使用「隨身聽」聽歌，有的更慣性調校音量至最高。若青少年每日長時間使用「隨身聽」接收高音量，五至十年內便可能失聰。專家呼籲家長檢查子女「隨身聽」的聲浪，並調校固定音量，以免孩子聽覺受損。

採訪、攝影：陳愛華
部分圖片：星島圖片庫、受訪者提供

高分貝長期轟耳 最快五年失聰

「隨身聽」青少年頭號聽力殺手

體積小巧、攜帶方便的iPod、MP3等「隨身聽」，走上街頭差不多每人都有。這套小量音樂播放器，集聽歌、錄音，以及收音機等功能於一身，售價由三百至千多元不等，聲譽日人。

為了吸引青少年購買，生產商不斷設計多元化的配件，例如可以為外殼換上色彩繽紛的皮套、可接駁外置喇叭等，種種設計概念，正好滿足年輕人好奇心的欲望，難怪「隨身聽」不但全球熱賣，更在短短數年間成為年輕人最潮流和普及的娛樂。

要知分貝 避免危險

隨便問問中學生，不難發現他們班上超過一半的同學擁有「隨身聽」，置身走廊、銅鑼灣，不少學生無論乘車、逛街，都帶備隨身聽來打發時間。可惜在享受音樂無間的同時，年輕人已逐漸陷入危機，因為鈴鈴中的「隨身聽」產品包

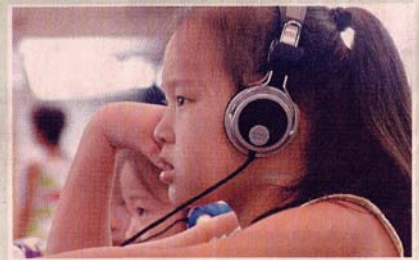
裝，不會標明其最大音量是多少分貝，聆聽的音量與時間，對聽力有何影響的提示也未奉。今年二月，在美國就有市民向法院控訴蘋果電腦推出

的iPod傷害他們的地方，而英法亦有研究指出年輕人長期以高音量聽MP3，聽力將提早衰退三十年，「隨身聽」與年輕人的聽力問題引起社會關注。

徵兆不顯 容易忽略

聽力學家區慧賢表示，聽覺的損害視乎聆聽時間的長短和音量大小。她指出，iPod、MP3的音量最高可達至一百二十分貝，但只要把音量調校至中低以下(如音量十度為最高，五度即中間)，輸出的聲量不超過八十分貝，便不足以損害聽力。

她又指出，孩子視聽有問題，例如眼睛「睜查查」，他們懂得告訴家長，但聽力受損卻是隱疾，患病的徵兆不明顯，有時需要五年以上才發現，這樣已為時已晚，孩子可能已變成嚴重弱聽或失聰，無可救藥。



「隨身聽」安全用法

「隨身聽」熱銷全球，成為年輕人最潮流和普及的娛樂。吸引力沒法擋，家長既然無法避免子女使用，便要教導子女怎樣使用較安全，如何較少損及他們的聽力等，以下的方法可供家長參考。

監察子女正確使用「隨身聽」的五種方法：

- (1) 子女使用「隨身聽」時，家長可坐在旁邊測試播放的音量是否適中，如果清楚聽到耳際發出的聲響，應立即著子女調整音量；家長也須嘗試使用子女的「隨身聽」，體驗音量能否接受。
- (2) 為孩子的「隨身聽」調校至固定音量，變換周圍的環境有變，例如嘈雜聲增強，也須與孩子的法三章，不能調高音量。蘋果電腦早前推出音量限制軟件，可以讓用家在網上免費下載(www.apple.com/ipod/download)，自動播放機的音量，家長可利用這個工具，鎖定音量大限。
- (3) 使用適合的耳筒。耳筒的種類分為入耳式與耳罩式兩種。入耳式耳筒的聲波直達內耳，不但容易令鼓膜疲勞，音量亦較耳罩式耳筒音量大六至九分貝；相反，使耳罩式耳筒有助隔雜音，較能保護聽覺。此外，大部分私人的聽覺中心，都會為客人度身訂造耳筒，有助阻隔外界雜音十五分貝，收費約五百元。
- (4) 每聆聽三十分鐘「隨身聽」，應略作休息，以緩解耳朵壓力。
- (5) 盡量讓音樂遠離子女的牀，因為不少年輕人常戴著耳機入睡，而且損害耳朵的是將音量調至最高，人睡著了耳朵還不斷接受刺激，不知不覺令絨毛細胞受損。



右為度耳訂製的耳筒，左為一般直入式耳筒。

十大聽力受損徵兆

子女若經常聽漏別人的講話內容，時常要求人家重複說話，便反映聽力可能出現問題；又孩子默寫英文時，常常漏寫「雙數」，例如默寫蘋果英文字的象徵時，只寫了apple，也不懂中寫0y等字，亦可能是聽覺有問題的徵兆。聽力學家區慧賢表示，聽覺出問題，通常在聆聽高音方面顯現出來，「a」「t」「th」等就是高音的英文字。要知道家中孩子的聽力有否受損，可從觀察徵兆開始，如果十二歲以下的孩子有下列的表現，便應接受詳細的聽力評估。

- (1) 經常說「呀」及要求對方重複說話
- (2) 經常依靠一隻耳朵聆聽
- (3) 經常聽漏別人的講話內容
- (4) 經常大聲地說話
- (5) 當家長呼喚子女名字或示意「不」時，他們沒有反應
- (6) 對不同的聲音(例如電話鈴聲、喊叫聲或門鐘聲等)，沒有很明顯的反應
- (7) 不能察覺突如其來的巨響
- (8) 經常把電視機或收音機音量調得很高
- (9) 不能跟隨課室的學習進度，以及學業成績不理想
- (10) 有語言發展遲緩、經常患中耳炎或家人亦有弱聽問題

量量表

類似噪音	聆聽時間
響亮電話聲	8小時
撞車聲/草機發動聲	2小時
電腦聲	30分鐘
讀書聲	7.6分鐘

來源：聽力學家區慧賢



右為度耳訂製的耳筒，左為一般直入式耳筒。