

# 耳筒發燒友必睇 專訪高級聽力學家

近年不少研究均指長期使用隨身聽會導致聽覺受損，但怎樣的音量才算是過大呢？AVzone 訪問了高級聽力學家區慧賢。

● 聽覺專業服務中心 ● <http://www.hearingtune.com>

## 高級聽力學家 - 區慧賢

### Profile

區慧賢是聽覺專業服務中心之專業高級聽力學家，有豐富的臨床聽覺評估經驗。服務對象遍有各年齡階層。區氏亦是英國耳鳴及聽覺過敏中心 (Tinnitus and Hyperacusis Centre, London, UK) 合資格的耳鳴復康治療師。

### 學歷：

香港大學聽力學碩士  
香港大學心理學學士  
耳鳴復康治療證書  
青少年輔導證書  
香港聽力學會終生會員



## Q1. 佩戴耳筒時如果音量過大，對於耳朵有甚麼程度的影響？如何判定音量是過大？

首先我們了解一下耳朵的構造，一般成人的耳道約長 2.5cm，不論聲音音量有多大，音頻有多高或有多低，聲音都是經由這條「小隧道」傳送到耳膜和內耳。

要判斷耳筒發出的聲量會否影響我們的聽力，當中包括了兩個因素：音量 (dB) 與聆聽時間 (hour)。音量和聆聽時間都是有限制的，超出特定時限 (見下表)，便很可能會對聽覺造成永久性的傷害。

聆聽時限	聲音音量
8 小時	85 dB
4 小時	88 dB
2 小時	91 dB
1 小時	94 dB
30 分鐘	97 dB
15 分鐘	100 dB
7.5 分鐘	103 dB
3.75 分鐘	106 dB

音量愈小，容許聆聽的時限便愈長，飛機升降的音量約在 110 至 120dB；一般的 MP3 播放器能夠製造出最大 105 至 110dB 的音量。為了蓋過街上的嘈吵聲音，很多耳筒用家都會將音量提高 (預計音量約在 90dB 以上) 至聽不到耳筒外邊世界；這音量的聆聽時限只能在 1 小時多，否則對聽力便會有損害。

## More About

### 「度身」訂造耳機

區慧賢指，有廠商提供度身訂造的耳機，方便一些耳道較窄的用家佩戴耳塞，以往這個市場的需求多是一些和聲音工作有關的人士，如：樂隊演奏家。MP3 隨身聽的流行，亦帶動了耳筒生產商，為用家訂造耳機，吸引一些喜愛用耳塞聽歌的「用家」。

她更補充：「美國方面有最新的報告指，未來年老人士出現弱聽現象的數字會是目前的兩倍，當中的原因是由於聆聽音量過大的音樂，以及先推國家四周環繞嘈吵所導致。」

● [http://www.hearingreview.com/news/2007-08-08\\_02.asp](http://www.hearingreview.com/news/2007-08-08_02.asp)

## Q2. 聽覺受損有甚麼徵兆？

人類是很難發現輕微程度的聽力受損，到了真正的弱聽時，患者第一個症狀便是出現耳鳴，嚴重時便會頭痛，身體發熱等症狀。弱聽者對於較高頻率的聲音會遲鈍一聲，不時聽不清楚別人的說話。

## Q3. 入耳式的耳筒設計會否令耳垢難於清潔？耳垢的多少會否影響聽力和欣賞音樂？

耳垢是一個很普遍的生理反應，耳垢的多寡人人不同，視乎身體分泌；一般來說除非是多得驚人的耳垢，否則是不會影響聽力的。至於市面推出的清洗耳垢的噴霧，使用前要確定耳膜並沒有受損，否則噴霧會走進中耳及內耳部分。此外，噴霧本身亦有一定衝力，使用時要小心為上，如果耳垢太多還是建議由專業的耳科醫生幫手清理。

## Q4. 佩戴耳筒有甚麼需要留意的地方？可有保養聽覺的建議呢？

有研究指，佩戴入耳式和頭戴式的耳筒，在同一音量下，入耳式的聲量會大 7 至 9dB，原因是由於距離耳膜較近。目前市面推出的耳塞產品，所用的物料並沒有令耳道敏感的案例，佩戴得過久只會令耳道內的空氣不流通。至於使用 MP3 隨身聽時，我會建議音量不要超過六成，並先在較靜的環境下測試一下音量會否過大，因為身在較嘈吵的環境時，會不自覺的將音量調高一點。

iPod 的用戶亦可以從網下載一個程式，限制音量輸出，避免不小心把音量調校得過大；建議聆聽一個小時後便要休息一會。

## 後記

### 男生較易「發燒」

佩戴耳筒並沒有男女之分；街上用耳筒聽歌的男女比例其實相當平均。不過，目前的耳擴產品，不論是外形和體積還是銅味十足。再者，耳筒屬愛發燒級產品，沒有它，女士們仍可聽她們心愛的音樂。

畢竟，女生關心耳筒的外型與顏色，多於耳筒的質素。記者為模特兒拍攝時，便問及她對是次介紹的耳筒有何評價，答案都是顏色的配搭和佩戴的舒適程度。當問及有沒有沒有令音質提升，記者從她毫無頭緒的神情，便已估到一二了。