

耆英生活能力學校 (SENIOR SURVIVAL SCHOOL)

生活能力課程單張#14

失聰

- 如你有以下情況你可能有失聰...

聽普通的對話頗為勉強

在聽別人講話時需要十分留意對方的面部以明白內容

需要人們重複他們所講的

很多時候誤解了人們所講的

將電視或收音機的聲量較至很高，使別人投訴

當人們和你講話時，你覺得對方在喃喃自語

曾有耳發炎，暈眩，或耳鳴的情況

在聽電話時，其中一耳聽得比另一耳較清楚

- 你應做什麼找出是否有失聰？

你應往看一名耳科醫生和聽力專家做一個全面的評估。應保留一份你的聲波圖，那是你檢查聽覺的結果。開始時，請你的醫生轉介一名耳科醫生。在五十歲之後，你應每年檢查你的聽覺一次。

- 有什麼不同類型的失聰和它們的導因是什麼？

老年性耳聾 (Presbycusis) 是年紀較大者最常見的聽覺問題。它是持續地失聰，與內耳之改變有關。衰化的程度是緩慢的，人們在聽或明白別人講話可能有困難，或可能無法承受響聲。

耳鳴 (Tinnitus) 也是年紀較大者常見的。人們可能耳內有鳴響，轟鳴，或聽到其他聲音的情況。它可能因為有耳垢，或耳發炎，或服太多阿士匹靈或某些抗體，或因神經失調所致。它可能時發時滅，或完全停止。

傳導性聾 (Conductive Hearing

Loss) 在年紀較大的人發生，當從耳鼓傳入內耳的聲音受到阻隔（例如耳道的耳垢，中耳的液體，異常的骨骼生長，或中耳發炎）時出現。

感音神經性聾 (Sensorineural hearing

loss) 當內耳或聽神經部份受到損傷時發生。不同的人之失聰程度不一。其導因很多時候是無法可知的，但可能因為曝露於噪音，出生缺陷，頭部受傷，腫瘤，疾病

，某類藥物，血液循環不良，高血壓，或中風所致。

➤ 有什麼助聽儀器可以幫助失聰的人士？

助聽器—這是一個小型的儀器放入你的耳內使聲音得以擴大。你必須訂製適合你耳朵的特別助聽器。受過訓練評估和適配助聽器的專家稱為聽力專家。重要的是你向一名經檢定的聽力專家諮詢什麼助聽器最符合你的需要。

特別電話—如你用一般的電話聽電話有問題，你可以訂購特別的使聲音擴大的電話。如聽力科醫生簽署一份證明表格，你可以免費從California Telephone Access Program取得一個特別的電話設備。你可以聯絡Hearing and Speech Center of Northern California安排時間在CTAP試用電話，1-(800) 806-1191。

警覺儀器—如你在家中聽某些聲響有困難，可以在你家裡安裝電閃燈，聲響較高的門鈴，或振盪器。請聯絡Hearing and Speech Center of Northern California查詢助聽科技和警覺儀器的資源。

團體聽覺儀器—有些電影院，音樂廳，會議室，教堂和猶太教堂設有團體聽覺系統，可以將聲音直接從擴音器傳到戴上接收器者身上。在參加團體活動時，請問他們是否有此類設備以及你如何可取得接收器。法律規定很多地方均在提出此需求時提供此類協助。如你不肯定設施是否安裝有此類設備，事前提出要求會有幫助。

個人溝通器—當一對一溝通時，這些手持的擴音儀器可使言語更容易明白。

電視聽覺器—這些儀器可將電視聲量擴大而不會影響周圍人之聽覺舒適。

要找出什麼儀器最適合你，請往見你的聽力專家或聯絡Hearing and Speech Center of Northern California（北加州聽覺和言語中心）。

➤ 如你有失聰，有些什麼事是你需要請別人為你做的？

你的位置應能清楚的看到對方的面貌。留意講者講話時的面部表情，唇，和提示姿勢。

放鬆，不要勉強自己聽進每一個字。

告訴別人你聽覺有問題，重複你所聽到的，和請講者重複他講的話或你聽不到的話。

如你聽不到部份的話，重複你所聽到的，請講者用不同的字眼再講你漏聽的話。

在會議和講座中，坐在房間的前面。

在交談時儘量減少或消除背景聲音。

在餐館，任何時候可能的話坐在卡位或有牆的位置。在餐館人較少時早點前往。

向Self Help for Hard-of-Hearing People (SHHH)查詢有關社區資料和支援，(415) 824-0188。

➤ 失聰人士資源

Hearing and Speech Center of Northern California (北加州聽覺和言語中心) 提供多種服務包括顧問，聽力，言語和語言訓練，和失聰兒童及家庭教育，輔助儀器示範，耆英及其家人和照護者計劃和顧問，及轉介其他資源。49 Powell Street, Suite 400, San Francisco, CA 94102。電話：693-5870, TTY 834-1005，星期一至五，上午九時至中午，和下午一時至五時。

Hearing & Deafness Resource Center (聽覺和耳聾資源中心) 提供講座，討論，示範，和教育。位於San Francisco Senior Center at Aquatic Park, 890 Beach Street。只限預約。聯絡聽覺和言語中心，693-5870。方使用閱讀言語，使用輔助科技，閱讀，手語者溝通。在提出要求時如可能的話亦可安排外語的傳譯。

三藩市公立圖書總館的耳聾服務中心，提供資訊和轉介服務，TTY和電話，錄像檢視，輔助聽覺儀器，傳譯員或即時字幕等。位於市政中心。請致電查詢圖書館開放時間，557-4433 TTY，或557-4434。星期二至四，上午十一時至下午七時；星期五和六，中午至下午六時。

California Telephone Access Program (加州電話使用計劃)，位於1910 Broadway, Suite 650, Oakland, CA 94704。19th St. BART地鐵站。(800) 772-3140。

Hearing Dog Program of San Francisco SPCA (三藩市防止虐畜會代聽犬計劃)，有嚴重失聰，住在加州而年齡最少十八歲者，可能符合取得一頭代聽犬的資格。查詢詳情請電(415) 554-3020，TTY (415) 554-3022。

<http://www.seniorsurvivalschool.org>

此事實說明由Senior Survival School編寫，這是Planning for the Elders in the Central City項目之一。耆英生活能力學校是一個以社區為主的耆英訓練計劃，目的在分享資訊，識別問題，和設計方案。查詢詳情可聯絡Angelique Gonzales, 965 Mission Street, Suite 550, San Francisco, CA 94103。電話：703-0188；傳真：703-0186；電子郵件：angelique@seniorsurvivalschool.org。