

聽音樂，好享受 預防聽力受損 很重要！



正確使用耳機

- 選擇隔音效果好的耳機
(避免背景音過大而將耳機開太大聲)
- 耳機聽歌音量不要超過最大音量的半
- 每天使用耳機時間不要超過1小時

娛樂性場所的聽力保護

- 勿太靠近音箱、喇叭等音源設備
- 適時佩戴耳塞，讓耳朵休息片刻

發現自己耳鳴或聽力 下降時，應盡速就醫