

要想聽說讀寫樣樣好 聽力健康不可少



財團法人雅文兒童聽語文教基金會
馬英娟聽力師

每個父母都期望孩子擁有幸福的未來，想著孩子以後可能是運動高手，可以跑得快、跳得高，又或許想著孩子未來既可以彈奏樂器，又能夠唱出動聽的歌曲。當然也期待著將來入學順利，學習之餘還能在學校交到知心朋友。

而想成就這些繽紛多彩的未來，除了需要努力，其實還有一個重要條件：孩子的**聽力健康**！仔細想想，運動員要能聽從教練的指令才能有效地進行訓練；彈奏樂器和唱歌要能聽懂節拍、分辨旋律；上學則要能理解老師講授的內容，跟同學及朋友互動更需要有良好的傾聽與回應技巧，「聽」一直在生活中扮演著重要角色，有了它，才能「說讀寫」樣樣精通。

聽力損失是看不見的障礙

聽覺不只能讓我們覺察環境中的危險，也幫助我們在群居生活中溝通交流。然而，我們卻很難察覺他人的聽力問題，因為我們直覺地會認為有耳朵就代表聽得見，但其實，許多聽力受損者的耳朵外觀與其他人無異，偏偏就是無法聽到及理解聲音訊息，這也讓聽力損失成爲一種隱形障礙。

根據國民健康署的統計，每一千個新生兒中，就有3到4名寶寶罹患先天性聽力障礙，延續這個統計，當孩子成長到幼兒園的年紀，聽力受損的發生率更提高至千分之六。連大人都仰賴健康聽力來溝通交流，更遑論還在學習階段的孩子若患有聽力損失而未被發現，會造成多麼大的影響。

兩階段聽力篩檢 守護孩子的發展黃金期

爲了幫助父母及早發現寶寶和幼兒園孩子的聽力問題，政府多年來一直致力推動「**新生兒聽力篩檢**」及「**學前兒童聽力篩檢**」，其中衛生福利部國民健康署自101年3月15日起，全面補助新生兒聽力篩檢，讓家長無須負擔費用就能得知寶寶的聽力健康狀況。如今此專案即將屆滿十年，希望透過本文讓大家對守護聽力健康有更全面的了解。

新生兒聽力篩檢是在寶寶出生後24小時直到出院前執行。主要使用的篩檢設備爲AABR（自動聽性腦幹反應儀），檢查時會讓寶寶戴上耳機，並將三個連接儀器的感應貼片，貼在寶寶頭部及耳朵附近的皮膚上，之後經由耳機播放出滴答聲音，此時感應貼片就可接收寶寶對聲音的聽覺腦波反應，整個檢查過程不會超過10分鐘，能夠快速地讓施測者知道寶寶是否有聽覺反應。如果檢查結果順利通過，代表寶寶目前的聽覺功能健康正常。

然而，通過新生兒聽力篩檢的寶寶，仍有可能在成長的過程中因爲疾病或其他特殊因子，導致聽力問題，所以進入幼兒園後，臺南市政府衛生局還會安排就讀於臺南市轄區內幼兒園的孩子接受學前聽力篩檢，以幫助家長及早覺察問題。

學前篩檢的年齡大約爲中班時期，執行篩檢的公衛人員會使用攜帶型的聽力檢查儀，測試過程中孩子會配戴頭戴式耳機，再依照篩檢人員的指示，做出聽到聲音後舉手的動作。測試的聲音頻率爲500、1000、2000及4000Hz，這些聲音頻率與孩子未來學習所需要聽到的訊息有關。萬一孩子不理解篩檢人員的指令，無法完成檢查，家長也會收到通知單，鼓勵帶至醫院完成必要測試。

篩檢未通過，怎麼做？

上述說明篩檢的重要性，但篩檢其實只代表著一個開始，真正能幫助孩子的關鍵是「**追蹤和矯正**」。

有些家長或許已經接到孩子篩檢不通過的訊息，但卻認為「他都有聽到啊，只是反應稍微慢一點而已」、「大隻雞慢啼嘛，小孩子學說話本來就有早有晚啊」，而合理化孩子口語和聽覺反應不佳的狀況，臺南市政府衛生局的第一線夥伴和眾多專業人員對這樣的情況感到擔憂，因爲，聽力損失有輕微到嚴重的程度差

異，篩檢不通過並不代表孩子完全無法聽到聲音，有些孩子的狀況是能夠聽到但卻聽不清楚聲音細節，若不經過專業的醫療檢查，是無法得知未來的影響性的。

也正因爲聽力健康對孩子的聽語學習極爲重要，衛生福利部於111年1月1日起也修正了「身心障礙者鑑定作業辦法」，其中第八條附表二便明訂，未滿六歲輕度聽損鑑定標準放寬，從現行「介於45.0%至70.0%」調整爲「介22.5%至70.0%」，說明以前無法取得聽損鑑定的輕微聽力損失孩童，現在得到政府及專業人員更多的重視，也因此鼓勵家長正視孩子潛在的聽力問題，及早就診！

最後，附上國民健康署公布的各地聽力確診醫院資訊

https://www.hpa.gov.tw/Pages/ashx/File.ashx?FilePath=/File/Attach/531/File_17046.pdf

若孩子的聽力篩檢沒通過，及早就診、把握聽力追蹤及矯正的黃金時刻，將來才能聽說讀寫樣樣好！

高纖五色 (2人份)

材 料

黃甜椒 50公克 / 杏鮑菇 50公克 / 紅蘿蔔 50公克 / 黑木耳 50公克
芹 菜 50公克 / 橄欖油 10cc

調 味 料

鹽 適量



營養分析 (1人份)

熱量76大卡 / 蛋白質1.3公克 / 脂肪5.0公克 / 碳水化合物6.3公克
膳食纖維4.1公克

作 法

1. 食材洗淨後紅蘿蔔、芹菜、杏鮑菇切小段條狀，黑木耳、黃甜椒切絲狀備用。
2. 炒鍋放入油後先將紅蘿蔔及黃甜椒拌炒，稍微炒軟後再加入杏鮑菇及黑木耳拌炒。
3. 最後加入芹菜及調味料拌炒至熟，盛起完成。

健康特色

依據衛生福利部國民健康署「國人膳食營養素參考攝取量-第八版」中建議，膳食纖維的足夠攝取量(AI)，依照每日熱量建議攝取量訂定，每一千大卡熱量應攝取14公克膳食纖維，若成人每天熱量攝取為1800-2500大卡計算，膳食纖維攝取量約為25-35公克。最近一次國民營養狀況變遷調查結果發現，19-44歲及45-64歲族群，高達8成5以上膳食纖維攝取量不足，18歲以下族群更高達9成以上攝取量不足。再根據台灣癌症基金會換算統計，男性平均每天膳食纖維只攝取13.7公克、女性也只有14公克，將近少了每日建議攝取量的一半以上。好食課營養師團隊更針對上班族飲食統計分析，膳食纖維量平均更是只有每日建議攝取量的1/6，幾乎不到5公克。

膳食纖維對身體有什麼健康助益呢？膳食纖維中又分為水溶性膳食纖維及非水溶性膳食纖維，其中水溶性膳食纖維可以降低血中膽固醇，有助於預防心血管疾病風險，並且可促進腸道中益菌的生長，維持腸道菌叢進而讓腸道更健康；非水溶性膳食纖維可以增加糞便的體積，促進腸道蠕動，有助於減少腸道疾病的風險。水溶性及非水溶性膳食纖維孰輕孰重呢？以日常的保健來說兩者皆為重要，水溶性膳食纖維大多在於水果類、黏滑的蔬菜以及燕麥中，非水溶性膳食纖維多存在於葉菜類、五穀類中。排便想要順暢除了足夠的膳食纖維外，適當的油脂攝取及水分的足量也是不容輕忽的。

究竟如何能從食物中攝取足夠膳食纖維呢？膳食纖維主要在全穀類、蔬菜類、水果類以及豆類中，飲食中除了攝取足量蔬菜、水果外，搭配攝取全穀類及豆類就會比較容易達到每日膳食纖維的攝取量，所以並非只要攝取單一種類就可以達到的，建立均衡飲食習慣是非常重要的。再者蔬菜種類選擇也非常重要，像是常常出現在餐桌上的高麗菜，每100公克只有1.1公克的膳食纖維，所以蔬菜種類也要多樣選擇，並加入高纖蔬菜且常常料理入菜，避免落入明明有吃蔬菜怎麼纖維還是不足的窘境。

此次料理1人份攝取平均125公克就有高達4.1公克的膳食纖維，比單純只吃高麗菜多出了好幾倍。料理中用到的五色食材，以每100公克計算，其中黑木耳高達7.4公克的膳食纖維，可謂是蔬菜種類中的佼佼者，杏鮑菇有3.1公克之多，紅蘿蔔也有2.6公克，黃甜椒1.9公克，芹菜1.4公克。除了料理的食材之外，黃秋葵也有3.7公克、地瓜葉3.3公克、黃豆芽2.7公克，這些也都是營養師日常料理的口袋名單喔！這一道蔬菜料理非常簡單，可以再加入豆干或豆包，增加蛋白質攝取，營養又均衡，不知道怎麼攝取高纖不妨來試試這道高纖五色吧。

健康知識+

- ★嚼檳榔不加配料也會導致癌症。
- ★國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好。
- ★B、C型肝炎篩檢資格：45-79歲或40-79歲原住民，終身一次；請至成人預防保健醫療院所接受篩檢。
- ★戒菸省錢賺健康免費戒菸專線0800-636363。
- ★她們需要的是您伸出的援手～未成年懷孕諮詢專線0800-257085。
- ★維持健康腰圍，女性腰圍<80公分(31吋)，男性腰圍<90公分(35吋)。
- ★天天五蔬果，健康又樂活。五蔬果指的是三份蔬菜(每份蔬菜約標準碗半碗量)加兩份水果(每份水果約為自己的拳頭大)唷！