

重要建議

挽救您的失望和沮喪-不要太快使用您新的助聽器。您必須花點時間習慣您的助聽器，不論您是獨自一人或是和其他人，剛開始最好是在家使用，這樣您就可以比較熟悉他們聽起來的改變。

1. 當您戴上新的助聽器，會覺得背景噪音似乎太大聲，開始前幾天，最好只聽家裡的背景噪音，有時候試著辨識您不曾聽過的聲音，例如冰箱的嗡嗡聲或鑰匙碰撞聲。
2. 一開始您會覺得自己的聲音聽起來很奇怪，那是因為您的助聽器同樣會擴大您自己的聲音，很快的您就會習慣了。
3. 過了幾天之後，您就可以一次聽一個人說話，只要助聽器戴起來不會不舒服，就戴著您的助聽器，但如果戴起來感到不舒服，或是您覺得疲倦，請拿下助聽器，隔天再戴。
4. 接下來是在人群中對話，在一群人中和別人對話，您必須很注意那個您想要聽懂他說話的人，您應該要能夠專心於您想要聽的語詞，並忽略背景的聲音，逐漸試著在一小群人及較複雜的聽覺情況使用您的助聽器，例如在餐廳中或是您的工作場所。
5. 最後，您可能會戴著助聽器到戶外，以及聽來自收音機、電視和擴音裝置的聲音。另外，您如何聽到教堂裡，電影院或是音樂會等等這些場所的聲音會有所不同。
6. 所有來自電視、收音機、電影及擴音裝置的聲音都是屬於"人工的"，換句話說，您聽到的並不是真人的聲音，而是喇叭，您必須多練習去適應這樣形式的聽力，您可以列出您通常會誤解的字的清單，和您的朋友多練習去聽這些字。
7. 不要過早評斷您的助聽器，它們都是根據您的聽損程度量身設計，儘可能提供您最佳的語詞了解度。
8. 如果您不清楚音量調整鈕應該要設定在什麼位置比較適當，您可以試試這個：將電視調到正常音量，然後將助聽器調到可以聽到電視的聲音，您可能會經常想要"玩"您的音量調整鈕，以至於將它上下過度調整。請謹記，您必須要適應不同程度音量的聲音，正常聽力的人並不會有音量調整鈕，試著在不同的環境調整您的音量調整鈕，找出您覺得舒服的上限，如果響音變的讓您感到不舒服，慢慢調降音量或是切換至最偏好的設定。
9. 對助聽器您必須要有實際一點的期望，使用他們的目的，是幫助您語音聽得更好。它並不保證您所有的聲音或音樂100%都聽得清楚，而是讓您能夠聽得更好，您的腦部必須要花一點時間去適應您新的助聽器，然後您就能夠享受他們的優點，在初期的適應期，請您的選配師/聽力師協助您，讓您獲得信心及技術，透過您新的助聽器，使您聽得更好。



REXTON