



- (5) 聽音樂時覺得音質改變。
 - (6) 把電視或收音機的聲音轉得十分大聲。
 - (7) 在吵雜的環境中辨識語音的能力變差。
4. 進行勞工暴露時間管理：當勞工於噪音作業場所中暴露量超過法令標準時，若工程控制技術上難以克服或成本太高無法承擔時，可利用噪音作業勞工暴露時間管理來改變勞工的作業時間或程序，可採行作為：
- (1) 勞工輪班制。
 - (2) 工作調整輪調。
 - (3) 調整作業程序，以減少勞工噪音暴露量。
5. 勞工暴露於噪音工作環境，其作業時間應符合工作日容許暴露時間規範。
6. 防音防護具：在使用時應視需要的不同來加以選擇。
- (1) 耳罩：具有隔音功能，由包覆外耳的耳護蓋、耳朵密合的軟墊、於軟墊內的吸音材料與連接兩個耳護蓋的頭帶所組合而成。耳罩除可阻絕氣導噪音外，亦可以隔絕部份的骨導音，故有較高的隔音值。
 - (2) 耳塞：用於外耳道中或外耳道入口處，其製造方式又可分為：
 - A. 模壓型耳塞：由軟矽膠、橡膠或塑膠等材料製成，不經壓縮變形，直接塞入外耳道。有時會以頭帶或繩子互相連接，防止耳塞掉落或遺失。
 - B. 可壓縮耳塞：由泡棉等可壓縮軟質之材料製成。於使用前需經手壓縮後再放入外耳道中，待耳塞膨脹與耳道形成緊密的功能。
 - C. 個人模壓型耳塞：根據個人的耳道形狀所灌模壓鑄的，因此與耳道有較佳的密閉功能，可增加隔音值。
 - (3) 特殊型防音防護具：例如防音頭盔、通訊用耳罩等。
 - (4) 選擇防音防護具的原則：
 - A. 符合標準規範：合格的防音防護具，是以國家標準或國際標準進行測試的防音防護具，並給予此一防音防護具適當的認可標章，例如：正字標章、或 CE 標章。
 - B. 聲衰減值的要求：防音防護具的聲衰減值是否恰當，關係勞工是否可有效地防止噪音，免於聽力損失。
 - C. 實際佩戴時的防音性能：選用防護具時應對實際工作環境、工作型態及個人體型等進行評估，選擇適當的防音防護具。