如何在家檢查聽力

在家做的每一種聽力篩檢究竟量到什麼、哪一種最靠近診間，以及音高遊戲誠實的位置在哪裡。

作者：Lubor Šimůnek • 發佈日期：November 9, 2026 • 生產力

線上版本：https://appstoryo.com/zh-hant/blog/how-to-test-your-hearing-at-home



在家確認聽力有三條路：AirPods Pro 2 或 3 上的 Apple 聽力檢查，約五分鐘掃過 250 Hz 至 8 kHz；像 hearWHO 這類經過驗證的篩檢；或是一份十題自我評估，連應用程式都不必安裝。EarCheck: Hearing Test 是 iPhone 上免費的音高遊戲，屬於這份名單最偏娛樂的那一端。

聲明：*AppStoryo* 由開發 *EarCheck: Hearing Test* 的同一間工作室經營。以下比較採用任何人都能公開查核的標準，並指名真實存在的替代軟體。

這幾項裡只有一項是遊戲，而它是我們的。EarCheck: Hearing Test 在 App Store 免費，22.3 MB，需要 iOS 16.0 或更新版本，商店語言 44 種。2026 年 11 月 2 日查核時它沒有 Google Play 頁面，所以下文關於它的一切都是 iPhone 與 iPad 的答案。

在家真的量得出聽力嗎？

篩檢可以，而最靠近診間的那樣東西早已內建於 iOS。Apple 表示，以 AirPods Pro 2 或 AirPods Pro 3 進行的聽力檢查能判斷你是否有聽力損失，並以聽力級分貝顯示你在各頻率上的聽覺。範圍自 250 Hz 至 8 kHz，約五分鐘，對象是 18 歲以上。

主管機關已經在這塊地方劃下一條線。2024 年 9 月 12 日，美國食品藥物管理局核准了首款免處方的助聽器軟體，也就是相容型 AirPods Pro 的助聽器功能，對象是自覺有輕度至中度聽力損失的 18 歲以上成人，依據一項 118 人的臨床研究。範圍要讀得精準：核准涵蓋的是聲音放大，不是音高檢驗。

診間量得到而手機量不到的是什麼？

是問題落在哪裡，而不只是問題存在。美國聽語學會把純音聽力檢查描述為耳機分別向左右耳送出 250 Hz 至 8000 Hz 的聲音，也就是聽懂語音所需的頻段，而每一次反應都標在聽力圖上：一張你在各個音高上聽得見的最輕聲音的曲線。

接著是手機模仿不來的那些檢查。貼在耳後的骨導振動器把振動直接送進內耳，再與氣導相比，便能把傳導性損失和感覺神經性、混合性損失區分開來。鼓室圖檢查改變耳道壓力，看耳膜會不會動。在家做的篩檢只能說某個聲音變輕了，說得出原因的只有這些。

在 iPhone 上怎麼做最可靠的居家聽力檢查？

Apple 的準備清單本身就是方法，而其中大半講的是密合與安靜。先取得完整密合，並以耳塞密合度檢查加以確認；AirPods Pro 2 的配件盒有四種尺寸，Pro 3 的盒子有五種。要清理乾淨，因為髒汙會破壞密合。然後找一間能安靜滿五分鐘的房間。每個音會響三次，點一下就夠。

有四件事會讓一輪檢查失效，而 Apple 為每一件都給了期限：過去 24 小時內的感冒、鼻竇感染或耳部感染，正在發作的過敏，或在這段時間內待過演唱會之類的吵雜場所。你拿回來的是每耳一個分貝數值，加上一張詳細聽力圖，存在 Health 應用程式裡，可匯出成 PDF。

居家聽力檢查裡的分貝數字代表什麼？

Apple 把級距直接公開了。25 dBHL 以內代表沒有損失或損失極輕。26 至 40 dBHL 屬輕度：你能在一公尺（三英尺）外聽見正常音量的說話聲。41 至 60 屬中度，同樣距離需要提高音量；61 至 80 屬重度，只有對著耳朵大喊才聽得見字詞。

一個數字能承載這些，是因為它把對語音最重要的那些頻率取了平均。並非每一種居家篩檢都給這個值。hearWHO 回傳的是噪音中數字辨識的分數，Hearing test | Audiogram App 畫的是與年齡常模對照的曲線，而 EarCheck: Hearing Test 回報的是一個聽覺年齡：三種單位量的是三樣東西，彼此之間絕不可換算。

EarCheck: Hearing Test 實際量的是什麼？

是你頻率範圍的上緣，而且以遊戲的形式。EarCheck: Hearing Test 是 2026 年 7 月 8 日的 1.0 版，免費，22.3 MB，需要 iOS 16.0 或更新版本，被歸進娛樂、遊戲與冷知識，而不是健康。它從低音一路放到很高的音，你聽見就點一下，再把你抓到的最高音對應到通常聽得見這個音的年齡層。這裡所有軟體誠實的上限，世界衛生組織的篩檢早就寫明了：

> Whilst the test has a reasonable degree of accuracy, it is only intended as a screening test, with a small proportion of cases that may be incorrectly classified.

這是 App Store 上 hearWHO 頁面的限制條款，而它對自己的主張還比 EarCheck 對自己的主張更大：EarCheck 的頁面以大寫字母寫明，這只是一款純娛樂的遊戲，不是醫學檢驗、不是診斷，也不是醫療器材。這個差別是實質的。與年齡相關的衰退確實從範圍上緣開始，但診斷立足於語音頻率，而追最高音的遊戲從來不替那裡打分。

居家聽力篩檢究竟該用哪一種？

想要有衛生機關掛名的篩檢，就選 hearWHO

- hearX Group，免費，2025 年 9 月 9 日的 1.8.1 版，114.3 MB，需要 iOS 15.0 或更新版本，商店語言 6 種，自 2019 年 2 月 24 日上架。
- 世界衛生組織把它建立在經過驗證的噪音中數字辨識技術之上，並推薦給吵雜職場、長期大音量聽個人音訊的人以及 60 歲以上者；代價是 114 MB 的容量，以及美國區 45 則評分、平均 2.0。

想要品牌掛保證又想用任何耳機，就選 Sennheiser Hearing Test

- Sonova Consumer Hearing GmbH，免費，2025 年 2 月 11 日的 1.0.9 版，52.6 MB，需要 iOS 16.0 或更新版本，僅英語，美國區 114 則評分得 4.62。
- 它的頁面承諾不限品牌的耳機、五分鐘以內的評估，以及註冊後與 Health 同步；代價是最後一次更新停在 2025 年 2 月。

想要一條留得住的曲線，就選 Audiogram App

- Irakli Tsuladze，免費，2026 年 9 月 28 日的 2.9 版，78.7 MB，需要 iOS 15.0 或更新版本，商店語言 5 種，美國區 63 則評分得 4.37。
- 三分鐘快速檢查或更長的延伸檢查、兒童模式、依你的耳機做聲音個人化，以及存入 HealthKit；它自己的免責聲明排除了醫療用途。

想要遊戲而不是檢驗，就選 EarCheck: Hearing Test

- 免費，22.3 MB，需要 iOS 16.0 或更新版本，商店語言 44 種，不必帳號、沒有廣告，而且完全離線運作，所以沒有任何結果離開手機。
- 它是這裡唯一歸進娛樂而非健康的軟體，唯一帶有靜音陷阱回合防作弊模式的軟體，也是唯一對你的聽力不作任何主張的軟體。

居家聽力篩檢什麼時候是錯的工具？

只要某個決定取決於那個數字就是。最有用的替代根本不是應用程式：美國國家耳聾與其他溝通障礙研究所公布了一份針對 18 至 64 歲成人的十題自我評估，改編自成人聽力障礙量表，三個以上的「是」就代表該去看聽力師。每一題問的都是情境，而不是音高。

三種情形讓這條界線變得具體。聽力驟變，或一耳明顯較差：Apple 自己的指示是找醫師談。小孩：那個年紀常見的原因是中耳問題，找得出來的只有鼓室圖檢查或聲場聽力檢查。免處方的助聽器止步於自覺的輕度至中度損失。把 EarCheck: Hearing Test 當成催你去掛號的那樣東西。

在家檢查聽力：常見問題

在家檢查聽力可以不花錢嗎？

可以，而且有好幾條路。只要你有 AirPods Pro 2 或 3，Apple 聽力檢查就免費內建於 iOS；hearWHO 與 Sennheiser Hearing Test 都是免費下載；NIDCD 的十題自我評估是一張不必安裝軟體的網頁。EarCheck: Hearing Test 同樣免費。

手機上的聽力檢查有多準？

準到足以篩檢，但不足以診斷。hearWHO 的頁面把自己稱作篩檢性檢驗，其中一小部分個案可能被歸錯類，並說準確度取決於你的耳機與環境噪音。Apple 那一項最靠近，因為它把硬體與密合都握在自己手裡。

聽力檢查涵蓋哪些頻率？

自 250 Hz 至 8000 Hz。這是美國聽語學會給純音聽力檢查的範圍，之所以挑它，是因為語音正好走這一段；Apple 的聽力檢查用的也是同樣的 250 Hz 至 8 kHz。那些追 15 kHz 的遊戲探的是範圍上緣，不是語音。

在 iPhone 上檢查聽力一定要 AirPods Pro 嗎？

Apple 自家的聽力檢查要：它需要固件為最新的 AirPods Pro 2 或 AirPods Pro 3，再加上系統為最新的 iPhone 或 iPad。靠軟體做的篩檢沒有這種條件，Sennheiser 的頁面就寫著它的評估適用任何耳機。

EarCheck 有安卓版嗎？

2026 年 11 月 2 日查核結果是沒有：EarCheck: Hearing Test 並不存在 Google Play 頁面，它只針對 iPhone 與 iPad 發行，商店語言 44 種。用 Android 又想要免費篩檢的人，可以用世界衛生組織同時發行在 iOS 與 Android 上的 hearWHO。

多少 dBHL 算聽力正常？

依 Apple 公布的刻度，25 dBHL 以內代表沒有損失或損失極輕，26 至 40 dBHL 屬輕度，41 至 60 屬中度，61 至 80 屬重度。這個數字是對語音最重要的那些頻率的平均值，所以它既不是你最好的音高，也不是最差的。

感冒會讓居家聽力檢查出錯嗎？

會，而且 Apple 連期限都寫了。它的支援頁面說，如果你在過去 24 小時內感冒、有鼻竇感染或耳部感染，如果你正在過敏，或在這段時間內去過演唱會之類的吵雜場所，結果都可能受影響。先等一等，再重做。

EarCheck 會把我的結果送到別處嗎？

不會。它在 App Store 的頁面寫著，這款遊戲完全離線運作，任何資料都絕不離開你的裝置，而且沒有帳號也沒有廣告。分數以一份由你自己決定要不要分享的 PDF 存在，這也正是它無法替你追蹤多年變化的原因。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 如何在家檢查聽力. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/zh-hant/blog/how-to-test-your-hearing-at-home
© 2026 lapnito.cz s.r.o.