

一開始戴上耳塞，只是很簡單地感覺四周聲音變得比較小、自己的聲音因為閉塞效應而放大，而一般的對話似乎沒有什麼問題。但是當到比較需要控制音量的場合就會變得比較不知所措，因為不知道自己說出來的音量有多大聲，但是說得太小聲對方又會聽不到。自己在說話時，如果別人同時也在說話，就會完全聽不到對方的聲音，只能讀唇，非常干擾兩個人之間的溝通速度。稍微持續了一陣子不順暢的對話之後，就很容易感到疲倦而陷入自己的思考、忽略別人的話。

之後比較困窘的像是買東西或是談重要的事情時，為了聽清楚對方到底在說什麼，必須緊盯著對方的臉，否則就很容易忽略掉一些字詞。中午買便當時，老闆和我講了一句話，我聽不懂，我總共「啊？」了四次，隨著次數增加，感覺就愈丟臉，老闆都笑了，隊伍又大排長龍——我受不了尷尬只好趕快把耳塞拿下來問清楚他說什麼，然後趕快結帳走掉。

另外，帶著耳塞在馬路上走的感覺真的有些危險。過馬路時，周圍車輛的聲音都變得比較小，距離感覺比較遠，如果沒有不停地看四周，很難注意到車輛已經很靠近了。

曾有聽過聽障人士時常會因為他人的一個表情而感到自卑等，因為他們從小就時常誤會其他人的意思，久而久之會習慣那樣的誤會。所以在看到別人笑時，就很容易會猜想別人在嘲笑他。其實只是帶著耳塞，就感覺到和別人溝通的困難，光是要不停地確認對方說了什麼，浪費的時間就讓人感到煩躁，也覺得自己不停地問是不是會讓別人不耐煩，何況是真正聽損的人呢？每天要面對無數個溝通的狀況，上課、聊天、買東西、辦公，如果這些聲音都是模模糊糊甚至根本聽不到，那實在是一件很辛苦的事。

在戴耳塞的時候也有覺得好的地方，因為周圍變得安靜許多，但是我們隨時可以再把耳塞拿下來去感受真正的音量，永久性聽損的人卻無法選擇。從這個體驗活動中，我想我可能只能很粗淺的感受到聽障人士的困難，但是可以做

為一個理解的開始。