

# 西嘉助听器

## 30天轻松上手指南

---

### 耳背式助听器 RIC助听器

用户姓名

助听器型号



西嘉助听器





## 感谢您选择西嘉助听器， 开启全新的听力世界！

为了让您能够更好地熟悉助听器的操作，快速适应并享受精彩生活，我们为您精心设计了这个专属的“助听器轻松上手指南”。

**前三天：初次接触**

**第一周：声音探索**

**第二周：适应日常**

**第三周：进阶挑战**

**第四周：融入生活**

**第五周：长期维护**

以上六个阶段,每个分为

 **操作贴士**和  **日常打卡**两部分,

让我们一起开始吧!



## 前三天： 初次接触

### 建议佩戴环境

建议在家中佩戴，避免前往嘈杂场所（菜市场、街道等）

### 建议佩戴时长

1-2小时即可，感觉累了或者不舒服，可以摘下休息后再佩戴。

**基础操作小贴士** —— 以下小贴士可以帮你快速熟悉和适应前三天的佩戴

## ① 如何开关机？

### 充电款：



### 方式一：

从充电盒取出助听器，自动开机。  
助听器放入充电盒内，自动关机。



### 方式二：

长按机身下方按键3~5秒，  
开启/关闭助听器。

### 电池款：



关闭电池仓门，自动开机。  
打开电池仓门，自动关机。



扫码看视频

# 前三天

基础操作小贴士 —— 以下小贴士可以帮你快速熟悉和适应前三天的佩戴

## ② 如何佩戴？



- 区分左右耳：  
查看机身标记，  
蓝色=左耳；红色=右耳



- 把助听器挂在耳朵后



- 轻轻把耳塞/耳模  
塞进耳道里



扫码看视频

**基础操作小贴士** —— 以下小贴士可以帮你快速熟悉和适应前三天的佩戴

### ③ 如何摘取？



先把耳塞/耳模  
从耳道里轻轻拉出



拿住助听器机身，  
取下助听器

### ④ 如何验证助听器佩戴正确？

- 轻摇头部，助听器不松动脱落。
- 耳道无明显压迫感或不适感。
- 揉搓双手发出“沙沙”声，应能听到。

### ⑤ 摘取后放置何处？

**充电款：**

每晚睡前放置充电盒内充电，无需关机。

**电池款：**

每晚睡前打开电池仓，取出电池，  
放置在干燥盒内。



扫码看视频

# 前三天

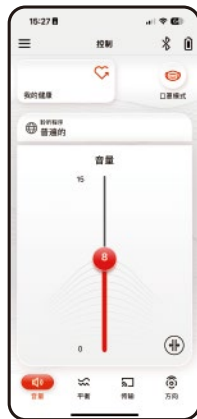
基础操作小贴士 —— 以下小贴士可以帮你快速熟悉和适应前三天的佩戴

## 6 如何调节音量？



### 方式一：

通过机身按键  
短按上面按钮，调高音量  
短按下面按钮，调低音量  
\*需验配师提前设置



### 方式二：

“我的西嘉”APP  
音量往上拨，调高音量  
音量往下拨，调低音量



扫码看视频

基础操作小贴士 —— 以下小贴士可以帮你快速熟悉和适应前三天的佩戴

## 7 如何充电？



将充电盒连接电源



区分左右耳后，  
将助听器放到充电槽中。



绿灯亮起，代表正在充电

\*通常一次充电需要3-5小时，晚上充，白天用



扫码看视频

# 前三天

## 日常小贴士



避免在洗澡  
游泳时佩戴



避免放在儿童和宠物  
能触碰到的地方



如果不小心沾到水，  
第一时间关机，  
尽快用干净的软布擦干，  
避免用吹风机或微波炉  
烘干助听器



每天取下助听器后记得  
用干净的软布擦干净，  
放入干燥盒

**常见问题** 刚戴上助听器,你可能会有一些不习惯,不要担心,这些都是正常的适应过程。如果你有任何问题,请及时咨询你的验配师。

**刚配的助听器在店里听得挺好,为什么回家后就听不清楚?**

这可能是由于环境差异。生活中的声音环境更加丰富,需要在佩戴过程中逐渐适应。建议家人在和自己交谈时语速慢一些。

**为什么戴上助听器和之前听的声音不一样?甚至很吵?**

你可能听到很多之前听不到的声音,所以觉得声音比以前大很多,初期建议在家中安静环境下佩戴适应。

**为什么听自己说话的声音很闷,耳朵感觉很堵?**

这可能是由于“堵耳效应”,初次佩戴助听器,听自己的声音像是在“空洞的罐子”里说话。如果不严重,可以通过逐渐增加佩戴时间来适应,或者咨询验配师调整设置。

**戴上助听器耳朵觉得不舒服?**

可能是佩戴不正确,或者助听器/耳塞大小不合适,可以尝试重新佩戴,或者更换耳塞。

恭喜你已经掌握了前三天的基本操作，

下面是  **日常打卡** 的部分。

每天养成打卡习惯，帮助你更好地适应助听器。



## 前三天:每日打卡

以下操作需要每天坚持

● 今天佩戴了几个小时? 请填写佩戴时长  
\*建议佩戴满2个小时

第1天

第2天

第3天

● 每天都能正确佩戴吗?

● 摘下助听器之后有没有放到  
充电盒/干燥盒里?

● 记得在睡前充电了吗?

以下操作在3天内完成即可

● 有没有尝试调节助听器的音量?

前三天

恭喜你已经掌握了基本操作，  
接下来的几天里，  
让我们一起学习助听器的**日常保养**，  
慢慢适应助听器的声音。



# 第一周： 声音探索

## 建议佩戴环境

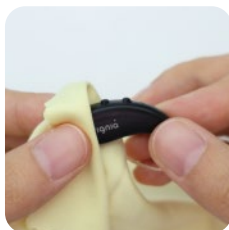
建议在家中佩戴，避免前往嘈杂场所（菜市场、街道等）

## 建议佩戴时长

2-4小时即可，感觉累了或者不舒服，可以摘下休息后再佩戴。

**日常保养** —— 日常清洁和保养非常重要，可以帮助延长助听器的使用寿命，同时也能确保其性能和音质

## ① 助听器清洁：



### 工具准备：

干燥的软布，避免用水或酒精直接冲洗。

### 清洁步骤：

用干净的软布轻轻擦拭助听器的外壳和耳塞，去除灰尘和污垢。



扫码看视频

# 第一周

**日常保养** —— 日常清洁和保养非常重要, 可以帮助延长助听器的使用寿命, 同时也能确保其性能和音质

## 2 干燥防潮:



取出干燥饼,  
撕开外层包装



将干燥饼放入干燥盒中



把海绵放在干燥饼上



### 电池款

打开电池仓。

取出电池后, 保持仓门打开。  
助听器放入盒内, 拧紧干燥盒。

### 充电款

助听器放置在干燥盒内,  
并拧紧盒盖。

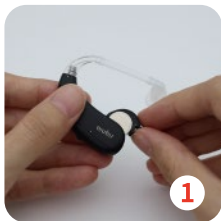
\*干燥饼褪色后失效, 建议更换



扫码看视频

**日常保养** —— 日常清洁和保养非常重要,可以帮助延长助听器的使用寿命,同时也能确保其性能和音质

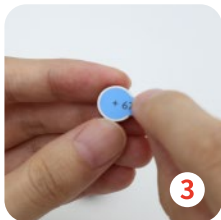
### ③ 更换电池 **电量警告识别:**助听器发出“滴滴”声,说明助听器电量不足,请及时更换电池。



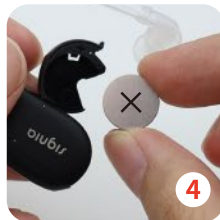
打开电池仓



取出旧电池



撕开新电池保护膜,  
放置几分钟



将新电池+号朝上,  
与电池仓门上的+号方向  
一致,轻轻关闭电池仓



扫码看视频

# 第一周

**日常保养** —— 日常清洁和保养非常重要, 可以帮助延长助听器的使用寿命, 同时也能确保其性能和音质

## 4 充电盒LED灯的不同颜色代表不同含义:



### 绿色闪烁:

助听器充电中



### 绿色常亮:

助听器已充满电



### LED不亮:

充电盒中无助听器,  
助听器未正确放置  
或者充电盒未连接电源

### 橙色闪烁或常亮:

充电盒电量低, 无法给助听器充电; 或者充电盒正在冷却中

### 红色闪烁:

出现故障, 请咨询验配师

\*充满电之后, 助听器会自动停止充电, 无需拔掉电源



扫码看视频

恭喜你已经掌握了第一周的操作内容。  
让我们**打卡并记录**一下第一周的佩戴感受吧。

# 第一周:每日打卡

以下操作需要每天坚持

- 今天佩戴了几个小时? 请填写佩戴时长  
\*建议佩戴2-4小时

- 每天坚持清洁和干燥了吗?

第1天

第2天

第3天

第4天

以下操作在第一周内完成即可

- 知道充电盒的指示灯代表什么含义了吗?

- 给助听器换过电池了吗?



# 第一周:记录听觉感受

让我们一起慢慢适应助听器的声音,先从记录简单的声音开始吧!

|       | 音量太小 | 音量合适且舒适 | 声音大但舒适 | 声音大不舒适 | 其他 | 记录听不清楚的词语,便于验配师后期帮助校验 |
|-------|------|---------|--------|--------|----|-----------------------|
| 家人说话声 |      |         |        |        |    |                       |
| 电视声   |      |         |        |        |    |                       |
| 窗外的声音 |      |         |        |        |    |                       |
| 手机铃声  |      |         |        |        |    |                       |
| 水龙头水声 |      |         |        |        |    |                       |
| 关门声   |      |         |        |        |    |                       |
| 门铃声   |      |         |        |        |    |                       |
| 走路声   |      |         |        |        |    |                       |
| 炒菜声   |      |         |        |        |    |                       |
| 洗碗声   |      |         |        |        |    |                       |

恭喜你已经佩戴助听器一周了，  
现在让我们来**探索更多功能**，  
也可以在安静的环境下聆听更多的声音。



## 第二周： 适应日常

### 建议佩戴环境

除了在家，可以去较为安静的小区或者公园里走一走。

### 建议佩戴时长

建议佩戴5-6小时，也可以根据自己的情况适当调整。

**连接蓝牙与APP** —— 如果你的助听器支持蓝牙功能，门店验配师会帮助你将助听器与手机蓝牙连接并下载APP，如不慎断开，可尝试按照以下方法连接：

### 1 连接蓝牙



苹果手机：

打开手机“设置”-“辅助功能”-

“助听设备”- 找到助听器，

点击连接

安卓手机：

打开手机“设置”-“蓝牙连接”-

找到助听器，点击连接

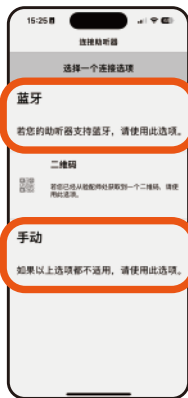


扫码看视频

## 第二周

**连接蓝牙与APP** —— 如果你的助听器支持蓝牙功能, 门店验配师会帮助你将助听器与手机蓝牙连接并下载APP, 如不慎断开, 可尝试按照以下方法连接:

### 2 连接APP



打开APP,  
选择**蓝牙**或**手动**



找到助听器并连接



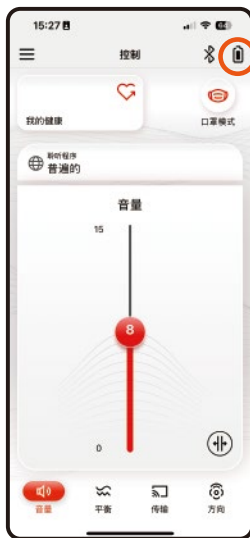
连接成功后开始使用



扫码看视频

## APP的常用功能

### ① 实时查看助听器电量



点击“我的西嘉APP”右上角电池图标，即可查看助听器现有的大致电量。



扫码看视频

让我们**打卡并记录**一下本周的佩戴体验吧！  
另外遇到任何自己解决不了的问题都可以去  
寻找验配师帮助哦！



## 第二周:每日打卡

以下操作需要每天坚持

- 今天佩戴了几个小时? 请填写佩戴时长  
\*建议佩戴5-6小时

第1天 第2天 第3天 第4天 第5天 第6天 第7天

|                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|

以下操作在第二周内完成即可

- 你的手机蓝牙已经连接助听器了吗?

- 连接蓝牙之后尝试听歌看视频了吗?

- 用“我的西嘉APP”查看电量了吗?



## 第二周:记录听觉感受

让我们一起在简单安静的环境里,寻找更多声音。

### 场景练习

对比一下家中、安静的公园的声音

日常生活中,分辨家里男声、女声和儿童的声音

在安静的环境,尝试让家人从5米至1米逐步  
缩短距离和自己对话

尝试和家人们一起聊天,闭上眼睛,  
感受说话人的位置

尝试看看电视、听听新闻节目

连接蓝牙后,给好友打一次电话

### 请写下你的感受

恭喜你已成功佩戴助听器两周！  
如果你还有其他操作和佩戴问题，  
请随时联系你的专属验配师。

接下来让我们继续**探索更多进阶功能**,  
尝试调整坐标仪、切换模式,  
挑战更复杂的聆听环境。



## 第三周： 进阶挑战

### 建议佩戴环境

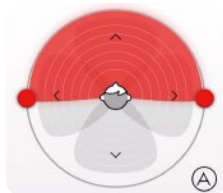
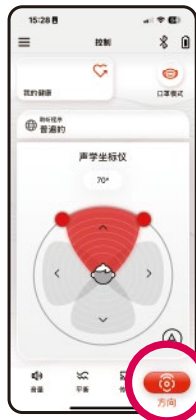
可尝试前往较为嘈杂的环境，  
比如商场、菜市场等。

### 建议佩戴时长

可增加至8小时，根据自己的佩戴情  
况适当调整时间。

**手动调整助听器** —— 助听器会自动调整聆听程序和方向，如果你有特殊需求也可以通过以下操作进行手动调节。

### ① 声学坐标仪：\*仅限7/5系助听器



- 在APP中点击右下角“方向”。
- 尝试点击坐标仪，把声音聚焦在你想听的方向上

\*可选前、后、左、右四个方向，聚焦想听的方位声源，  
同时削弱其他方位的声音。



扫码看视频

## 第三周

**手动调整助听器** —— 助听器会自动调整聆听程序和方向, 如果你有特殊需求也可以通过以下操作进行手动调节。



- 根据你的实际需求进行程序切换, 让助听器更加匹配目前的环境。
- 或通过助听器机身按键进行程序切换。

\*如果你有耳鸣的困扰, 可以咨询验配师, 设置助听器的“耳鸣掩蔽”

在APP中点击“聆听程序”



扫码看视频

恭喜你已經佩戴助聽器三周了，  
本周記得**打卡並記錄**一下複雜環境下的聆聽感受。

## 第三周:每日打卡

以下操作需要每天坚持

- 今天佩戴了几个小时? 请填写佩戴时长  
\*建议佩戴8小时

第1天

第2天

第3天

第4天

第5天

第6天

第7天

|                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|

以下操作在第三周内完成即可

- 在人多的地方,你尝试调整聆听方向了吗?

- 去不同的环境,你尝试手动切换程序了吗?



## 第三周:记录听觉感受

戴上助听器,去感受生活中的不同声音吧!

### 场景练习

去菜市场买一次菜,感受生活的烟火

陪家人去逛一次商场

戴着助听器去参加一次自己喜欢的户外活动

开着电视(30%的音量),尝试与家人聊天

在小区里去参与多个人的聊天

尝试在不同环境中切换程序,  
感受声音是否有区别

### 请写下你的感受

恭喜你已经顺利度过了助听器的适应期!  
有一些简单的操作可以尝试自己上手,  
如果你的助听器出现了一些小问题,  
也不要担心,可以**尝试自主排查解决**。



## 第四周： 融入生活

### 建议佩戴环境

日常生活、学习、工作环境

### 建议佩戴时长

可全天佩戴

**更换盯聆挡板** —— 盯聆挡板可以阻挡耳垢，定期更换可以延长助听器的使用寿命，减少故障

### ① 更换频率：

轻度耳垢用户：  
每月更换一次。

重度耳垢用户（油性耳道或耳垢较多）：  
每周更换一次。

### ② 准备专用更换工具



扫码看视频

**更换聆听挡板** —— 聆听挡板可以阻挡耳垢, 定期更换可以延长助听器的使用寿命, 减少故障

### 3 拆卸步骤



拆卸侧



取下耳塞, 露出聆听挡板



把拆卸侧垂直插入出声口、  
旋转、向下弯折取出旧挡板

### 4 安装步骤



安装侧



换到安装侧, 垂直插入  
出声口, 安装新挡板



重新装好耳塞, 更换完成



扫码看视频

**常见故障排查及检修** —— 如果你的助听器出现了一些小问题，不要担心，可以随时联系验配师处理，也可以尝试自主排查解决。

## ① 有“滋滋”等刺耳的啸叫声

- ⚠️ **重新调整佩戴**，若啸叫停止说明佩戴不到位 ➡ 注意正确的佩戴方法
- ⚠️ **检查耳钩、导声管、耳模是否完整？** ➡ 如配件破损开裂，需要更换新的配件

\*如以上无法解决请及时联系您的验配师。



**常见故障排查及检修** —— 如果你的助听器出现了一些小问题, 不要担心, 可以随时联系验配师处理, 也可以尝试自主排查解决。

### ② 无声或声音断续、失真:

- ⚠ **电量不足** ➡ 更换新电池或者充电30分钟以上
- ⚠ **助听器受潮** ➡ 放入干燥盒6小时以上
- ⚠ **耳塞或耳模堵塞或损坏** ➡ 清洁或者更换新的耳塞或耳模, 耳模损坏需返厂维修
- ⚠ **受话器导线断裂、破损** ➡ 更换新的受话器

\*如以上无法解决请及时联系您的验配师。



**常见故障排查及检修** —— 如果你的助听器出现了一些小问题, 不要担心, 可以随时联系验配师处理, 也可以尝试自主排查解决。

### ③ 助听器进水:

- 立即取下电池/充电款立刻关机(不要试听还有没有声音)
- 用软布将表面、电池仓内擦干, 取下耳模耳塞、导声管之类的附件。
- 放入干燥盒内。
- 尽快送到验配中心检修, 并如实说明情况。

\*建议及时送检, 切勿自行拆卸或使用吹风机、微波炉等高温干燥。



不知不觉已经佩戴助听器一个月啦！  
快来**打卡记录**一下吧！



## 第四周:每日打卡

以下操作需要每天坚持

- 今天佩戴了几个小时? 请填写佩戴时长  
\*建议全天佩戴

- 有没有每天坚持清洁干燥?

- 每天睡前有没有充电?

第1天 第2天 第3天 第4天 第5天 第6天 第7天

|                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|

|                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|

|                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|

以下操作在第四周内完成即可

- 你有没有尝试一下换盯聆挡板?



第四周

恭喜你已佩戴助听器1个月，  
接下来也要**坚持佩戴,注意保养**你的助听器，  
让它给你长久的陪伴，  
同时鼓励身边的人一起重视听力健康。



## 第五周： 长期维护

### 建议佩戴环境

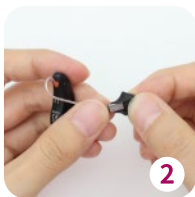
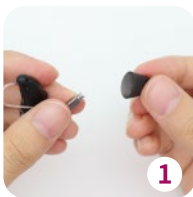
日常生活、学习、工作环境

### 建议佩戴时长

可全天佩戴

**更换耳塞** —— 助听器需要你的长期维护，我们建议3个月左右更换耳塞，让你的日常使用更顺心。

\*耳塞需与助听器品牌、型号匹配，建议通过听力中心或原厂购买。



### 取下旧耳塞

捏住耳塞，轻柔旋转并向外拉。

避免直接拉扯受话器（细声管），以免损坏。



### 安装新耳塞

一手固定耳塞，另一只手捏住受话器（细声管）一端，将受话器（细声管）插入新耳塞中，确保新的耳塞与受话器（细声管）牢固贴合。

\*注意耳塞上的小凸起与受话器弯曲的方向保持一致



扫码看视频

**长期维护小贴士** —— 日常的维护和保养能延长助听器的使用寿命, 请定期打卡以下任务



助听器干燥

每天



电量管理

每天



助听器清洁

每天



耳道清洁

每1-3天



更换聆听挡板

每1个月



更换耳塞

每3个月



定期到店复查检修

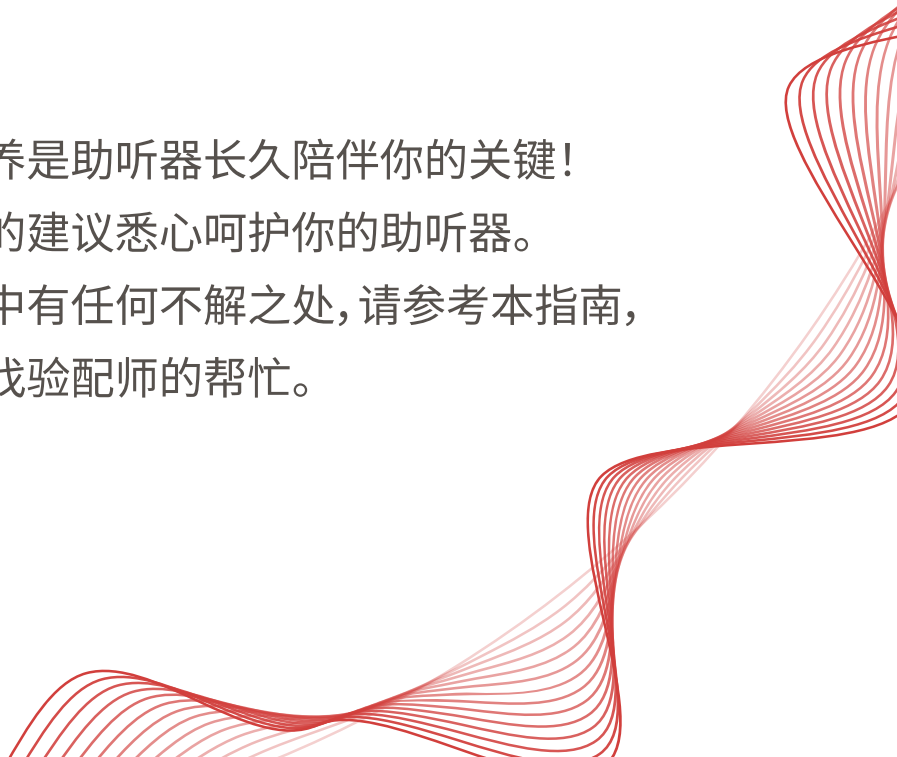
每3个月



定期听力检测

每6个月

良好的日常保养是助听器长久陪伴你的关键！  
请按照本指南的建议悉心呵护你的助听器。  
如果你在使用中有任何不解之处，请参考本指南，  
或前往门店寻找验配师的帮忙。





西嘉助听器