

身為 Queenie (左) 的跑步拍檔, Sarah (右) 說:「看着她一直進步, 我都好開心, 或者是她一直陪我跑呢!」



梁桂菁 (Queenie) 自小愛跑步, 惟因聽力衰退曾一度需放棄街跑。直至裝上人工耳蝸, 她的世界多了聲音, 更可重拾跑步興趣。今年她更遇上陪她努力鍛煉的好拍檔, 準備於渣打馬拉松 10 公里賽事中刷新個人紀錄。

撰文: 吳露俊 攝影: 梁偉傑 編輯: 周美好 美術: 湯迪恩



裝上人工耳蝸後, Queenie 能聽得見更多聲音。

夥健聽拍檔出戰渣馬

人工耳蝸跑手:

跑步是我的人生成就

自小患嚴重至深度聽障, Queenie 雙耳須戴助聽器, 方回復至中度弱聽水平。升中後接觸跑步, 她坦言既享受又有成就感:「跑步對我而言是減壓的方式, 溫書溫到個腦實晒, 我就會去跑步清空腦袋, 待心情變好後再繼續。」畢業後投身社會, Queenie 仍保持跑步習慣。循西環海旁跑, 沿途看着海和街景, 感覺自由又快樂。

突變全聾須做人工耳蝸

惟數年前突然聽力驟降, 戴上助聽器也聽不見聲音。Queenie 形容當時是人生最黑暗的時期, 好想收埋自己。「好多事情也不敢做, 就連吃飯啖杯奶茶, 來了檸茶, 我也會想是否因聽力影響我發音, 是我講得不好嗎? 覺得好氣餒, 連叫杯飲品也做不到。」不單影響溝通, 連獨個外出也更添風險, 更遑論街跑。生怕被人撞到, 分鐘連被狗追也聽不見聲音:「於完全無聲的情況下, 外出是件好可怕的事。即使人和車不多, 你都會怕有事發生, 個人時刻都要提高警覺。」

幸而隨後做了人工耳蝸手術, Queenie 的聽力回復至戴助聽器時的水平。科技更讓她聽多了聲音, 從前未聽過船笛聲、鳥兒叫, 現在統統都聽得見。Queenie 因而重拾跑步興趣, 更善用藍牙科技讓她邊跑邊追蹤步頻。

按聽力水平調整溝通方法

今年香港聾人福利促進會 (聾福會) 和香港會計師公會合作, 安排聽障跑手 1 對 1 夥拍會計師公會田徑興趣小組成員, 出戰今屆渣打馬拉松 10 公里賽事。得知此計劃, 愈跑愈起勁的 Queenie 決定參戰, 成為 10 位聽障跑手之一。聾

Queenie 10 年前曾參加渣馬 10 公里賽, 她說:「跑步是和自己自己的比賽, 只要自己有進步就可!」



爸爸為全聾人士, Queenie 在家會用「家庭式手語」溝通。她亦有學習基本的正統手語, 故訓練期間也可偶爾充當其他聽障跑手的繙譯。

聾福會註冊社工張建邦指「聽唔明扮明」是聽障人士的特性。

福會註冊社工張建邦指 10 位跑手聽障程度不一, 由輕度至深度聽障都有, 年齡介乎 20 至 70 多歲。不論跑齡、體能如何, 最希望能為不同聽障人士提供機會。活動籌得的善款將用於聾福會「人工耳蝸慈善基金」, 支援有需要人士。

比賽之前, 聽障跑手會參與 9 節訓練, 並獲安排一位健聽拍檔陪同, 現場亦有手語繙譯。但由於跑手聽力程度各異, 亦非人人都懂手語, 故須以混合形式教學。如重複字句、誇張口形, 或以手勢、文字及身體語言輔助, 盡力傳遞意思。香港會計師公會會員、田徑興趣小組召集人 Juni 夥拍年過 60、缺乏運動經驗的深度聽障女跑手阿香。Juni 留意到阿香呼吸、步頻、跑姿皆不正確, 而因心肺功能弱, 呼吸發聲也有障礙, Juni 需從調整呼吸入手, 教阿香正確的呼吸方法。

但阿香不懂手語, 使溝通更添難度。相處得愈久, Juni 更發現即使聽不明白, 阿香也會強裝理解, 嘗試迎合 Juni。張建邦指「聽唔明扮明」是聽障人士的特性, 因怕麻煩他人。有部份人或受過不愉快經歷影響, 擔心多次重複發問會令人不耐煩, 因而選擇沉默。Juni 心酸阿香的處境, 便多花時間思考如何更有效溝通:「她不明白, 我就說方法讓她明白。有時就算與健聽人士溝通, 他們也有聽不明白的時候, 我們也會轉個方法, 轉換詞彙嘗試讓對方理解。」在與手語繙譯合作下, Juni 轉用一些手勢與動作, 盡量協助阿香跟

上訓練, 她樂見阿香的成長:「看到她有好大的改變, 至少經過這麼多堂課訓練後, 她更了解跑步是怎樣的一回事。」

有拍檔減憂慮添樂趣

相較深度聽障的阿香, Queenie 聽力狀況較佳兼有經驗, 跑步是否就沒風險? 身為 Queenie 拍檔的香港會計師公會會員 Sarah 坦言起初對協助聽障人士跑步滿頭問號, 因除了起跑的槍聲,

沿途有哪些地方需要支援? 更怕自己會妨礙跑手比賽。但訓練途中發現, 聽障人士無法聽見從後方傳來的聲音, 加上起跑時場面相當混亂, 當有人想從後加速越後聽障跑手, 他們聽不見腳步聲或言語提醒, 便更添危險。而的確, 有聽障跑手訓練時被其他跑手撞倒, 小腿遭釘鞋剝傷。Queenie 補充:「當有人從後說準備過我, 即使我戴了人工耳蝸, 也要走得好近才會聽得到後方的聲音。故當有人衝前, 便有機會撞倒。故我習慣轉彎時, 一定要留意後方有無人。」

除此之外, 聽障跑手跑步時也有不少顧慮, 難以全力訓練。一方面不了解場地, 另一方面怕因聽不見聲音, 有突發事情或意外時也無法保護自己。故有健聽拍檔在旁陪同訓練, 不單可保障安全, 更能成為其精神支柱, 讓聽障跑手可心無罣礙地享受跑步的樂趣。張建邦分享:「參與多了訓練, 跑手們開始愈跑愈落力, 在課堂外也自發練習。有七旬伯伯原本跑開步, 參加計劃後擴闊

香港會計師公會會員、田徑興趣小組召集人 Juni 因患中耳炎使聽力變差, 更了解聽障人士的難處。



社交圈子, 常常與我們分享他的跑步經歷。看到他變得更積極、有信心和開朗。」而對健聽跑手而言, 計劃讓他們更了解聽障人士, 學習如何與他們溝通, 或許沒想像中那麼困難, 只需稍微配合即可。

成為彼此進步的力量

從以往自己一個跑步, 到現在擁有拍檔, Sarah 對 Queenie 而言絕非只是提醒她有何要注意, 也為她監測步頻的人, 更是精神支柱。在她的陪伴、鼓勵和讚賞下, 她更有動力練跑。「從她身上我學到好多, 她與我分享經歷, 教我跑姿、呼吸的注意事項。以前我覺得跑步是好個人的事, 喜歡何時跑、跑哪裏全由自己決定, 但參與訓練班後, 發覺原來有拍檔一起跑, 看到她跑得快, 自己也想追上。」對 Sarah 而言, 兩個人一起跑是互相感染對方, 堅持向前跑的正面過程:「她跑得好好, 我不知不覺間也跟着她一起跑。看着她一直進步, 我都好開心, 或者是她一直陪我跑呢!」

十數年前曾參加渣馬, Queenie 這 10 年間經歷過聽力衰退, 也做了手術換上人工耳蝸。今次再度挑戰 10 公里賽, 身旁更多了一位知心拍檔。她為自己設下目標, 希望能跑出 50 多分鐘的成績:「從沒想過 10 年後的我, 會跑得比 10 年前快。現在對我而言, 跑步除了是減壓的方法, 更是人生其中一個成就。」