

郭嘉秘

生命中 不能沒有運動的 「拼命鐵娘」

「我的生命中不能沒有運動」！聽障運動員「拼命鐵娘」郭嘉秘很篤定的說。即便一路走來傷痕累累，政策體制沒有保障，身障運動員之路更是困難重重，她仍不改初衷，如今工作之餘，仍是早中晚努力不懈的運動員「套餐」訓練，為得是下一次更好的表現。

丟擲鉛球「丟出」運動人生

因意外事件，二、三歲時「世界變成無聲」，從小好動、調皮的郭嘉秘回想，直到四、五歲，她才發現自己與其他人不一樣，也曾經感到自卑、怨天尤人。

由於父母工作忙，她總是與鄰居孩子比手畫腳地打躲避球、跳房子、跑步，小學就讀臺北市立啟聰學校（北聰）時，老師發現她過人的體能，邀她上國中後加入田徑訓練。同是聽障的兩個姐姐發現這個妹妹很聰明，已經會讀唇語，與父母溝通把郭嘉秘轉到一般學校石牌國中就讀。

本來興沖沖轉校的郭嘉秘，馬上就後悔了，因為不適應天天哭，心疼女兒的母親請教北聰導師，導師親自到石牌國中，向同



郭嘉秘在投擲鉛球，右手拿著鉛球舉在右肩上，左手向右前方平舉，左腳向後快速蹬轉轉身丟擲。

學、老師說明聽障生的需求，希望同學多多幫忙。之後的郭嘉秘與同學打成一片，恢復原本的活潑。

國中二年級時，體育老師試探好動的郭嘉秘想不想推鉛球，本來什麼也不懂的她，在老師說明下，逐漸產生興趣，但老師與教練又溝通了半年。擔心不好溝通的教練一開始很排斥，最後提出郭嘉秘與學妹比賽的條件。看著學妹示範，依樣畫葫蘆的嘉秘第一次丟擲鉛球就比學妹還要遠，刮目相看的教練馬上邀請她入隊。

鉛球練習不到二週，教練就要求郭嘉秘跨擲鐵餅，鐵餅是相對技巧較困難的項目，她不斷地丟擲直到學會技巧，國二下學期便參加臺北市中等學校運動會，鉛球取得第一名成績，鐵餅第三次投擲本已破紀錄，卻因興奮過頭犯規踩線。國三再參加比賽，終於取得鐵餅、鉛球雙破雙冠軍。

為了訓練，小小年紀的郭嘉秘一早就得四點半起床、五點出門，參加六點半開始的一個半小時練習，中午還得參加重量訓練。教練以唇語教學、動作示範，也都會由老師、同學陪同比

郭嘉秘在投擲鐵餅，右手平舉拿著鐵餅，身體準備旋轉，右腳蹬抓穩地面，正準備丟擲出去。



賽，注意賽事大會的各樣廣播公告。後來以體育保送生進入臺北市立士林高級商業職業學校（北士商），為了早上六點到八點、晚上四點到七點的訓練，郭嘉秘被要求住校，她記得每天晚自習總是忍不住打瞌睡，高一體重快破百的她，再辛苦訓練後到高三瘦到了78公斤，不過「拿下的金銀銅，覺得很值得」！

就這樣，在一般國內外比賽、身心障礙國民運動會、聽障奧林匹克運動會（聽奧）、亞洲運動會一路過關斬將的郭嘉秘，堅持著信念，咬牙完成每一項訓練、每一次比賽。

聽障運動員的辛苦集訓與挑戰

「聽奧集訓是真的很辛苦」，兩百公尺跪地起跑二十趟，必須在37秒內跑完，重量訓練從三百公斤重物開始繼續再加、以挑戰極限，當時瘦得快、肌肉發達的郭嘉秘還被笑成「虎背熊腰」。因為在2009年聽奧罕見的「三棲」，跨足籃球、定向越野、鐵餅三項，甚至一天比完三個不同項目，也被稱為「鐵人阿秘」、「拼命鐵娘」。

然而在聽奧奪下金牌的郭嘉秘，卻未因此順遂。過去多次在國際賽事取得名次的她，也曾因傷在2005年聽奧比賽失利獲得第四名，深刻感受到行政官員只顧金銀銅選手的現實。在聽奧兩個月後，她因為機車車禍腳傷、膝蓋無力、無法走路，第一時間的醫學中心未發現她肩膀韌帶斷裂，直到教練請體育學會理事長紀政幫忙，推薦到中山醫院斷層掃描發現肩膀需手術、長期復健，半年之後才有辦法舉起手。

「要我休息我也停不下來」，郭嘉秘說她還是偷偷運動，用另隻手練習。雖然醫師說開刀復健後可能只能恢復八到九成，但她仍不願意放棄，在2016年赴日參加聽障女籃比賽時獲得冠軍。今年端午節時她參加划龍舟比賽（一般比賽），再來還有鉛球、鐵餅比賽、臺北市青年春季盃選手選拔。「不是一定要拿獎，只是自我訓練」，對郭嘉秘來說，未來計畫一如既往：保持運動。

國家不重視運動選手

即便是多次代表國家出賽的運動選手，政府一樣沒有給予任何支持，郭嘉秘說「不被重視、其實一般或聽障選手都一樣」。直到今天，郭嘉秘及其他選手夥伴，也都是繼續找以前的台北市立體育學院的教練協助，回到學校與學弟妹一起訓練，朋友們互通有無、告知或詢問各項比賽。

國際比賽時，政府出錢補助機票，「有得獎就掌聲鼓勵、但訓練只能靠自己」。至於聽障者體育運動協會補助，需透過選拔、集訓、再選拔看成績才有補助，不過仍需要自我訓練。相對於國外對聽障選手、運動選手的訓練補助，是差得遠了。

畢竟要生活，「就需要靠工作」。郭嘉秘現在是臺北市政府環保局的員工，不過她是在聽奧之前、2008年就考上環保局，當初雖然擔心會耽誤到集訓，也有人勸她不要考試，但考慮之後的

2016年第三屆亞太冠軍盃聽障籃球錦標賽，郭嘉秘穿著黑色球衣，球衣上寫「FORMOSA 6」，站在籃框下，雙腳離地準備投籃，嘉秘的左手邊有位穿著藍色球衣號碼73號的外國選手，伸出右手打算阻止嘉秘投籃。



生活，「政府不能期待」，她是該屆唯一通過考試的聽障女性。

然而，政府承諾介紹工作給於聽奧獲得金銀銅的選手，反而沒兌現在郭嘉秘身上，因為她還在等待2008年考上環保局的缺，當其他選手都開始工作了，她反而失業好一陣子，還得自己去身障職業中心詢問，直到2010年下半年才開始工作。

因為是外勤的環保局清潔員，郭嘉秘每天晚上八、九點就得睡覺，六點開始工作，中午休息的一小時，及下午兩點下班時間後，就是她的訓練時間。由於公家單位集訓最多只能給七天、不能一次請，所以她也只能自己調整休假、特休加強訓練。

「一邊工作一邊訓練，其實奪牌機率不大」，郭嘉秘說，希望政府重視運動員、提供更多的福利，「給我們一些幫助」，包括復健的補助，不是出國比賽才有防護員，平時受傷只能靠自己。在國際賽事遇到的運動員，日本聽障選手補助每個月一萬元，尤其是烏克蘭、俄羅斯選手，基本生活費就有兩、三萬元，

拿到金牌還有車、房福利，可以不需要工作、專心訓練，讓她非常羨慕。

先前代課回北聰教學生體育，也讓郭嘉秘感到頗有成就，除了聽障學生、還有智能障礙、自閉症、肢體障礙等其他障礙學生需要更多耐心，她很願意一個個用手語、動作解釋及親自示範動作，再個別為不同學生，加強、簡化動作，看到學生因完成動作開懷，她也非常高興。

「聽障者也是人」，郭嘉秘說，只要有興趣、有能力就可以參與體育運動或競賽，聽不到可以透過口語、寫字說明，增加理解，也可以進一步了解各項規則。入門不是困難，若需進階技巧、領悟，就需要專業教練引導、協助改進，尤其比賽集訓多有翻譯協助。「聽障，可以再多二、三倍的努力」。

如今她仍深刻記得，1997年在丹麥獲得鉛球第二名，才十六歲的她站在台上領獎，當看到自己國家的國旗在國外冉冉上升，感到非常感動。雖然運動競賽一路走來，受傷太多，家人看不下去一直勸她放棄。她也看到不少人因為生活壓力、體力有限，已經先行退休，已經是田徑圈元老的郭嘉秘說「我就是要持續運動」。

在環保局工作，遇到各類聽障孩子，或者年輕有潛力的選手，郭嘉秘「還是會鼓勵年輕選手繼續運動」，因為，對她來說：「我的生命中不能沒有運動」。