

# 網球， 豈止是中產運動！

打網球，很中產吧！男的穿polo恤短褲，女的著無袖上衫加一條短裙；有時戴鴨舌帽，有時圍一條頭巾，有型有格；每打出一球，渾汗如雨，有時還夾雜著吼叫聲，充滿力的表現……這是電視上的網球比賽。現實上，打網球是人人運動，包括基層兒童、特殊學校學生，以及退休人士，都可以從中獲得運動樂趣、學習情緒管理，並且建立人際關係。



董裕蘇（左）及羅玉玲  
活力十足。

## 想打得好 姿勢要正確

「40多年前玩過一次，不太感興趣；退休後遇上學習機會，欣然再試。」現年64歲的董裕蘇，退休前從事貿易行業，讀書時代已投入球類運動：足球、羽毛球、乒乓球……三年前，他參加了「賽馬會樂動網球計劃」，接受網球訓練，重拾網球樂。

他憶述：「初期每堂都是學拍球，很悶，那時經常希望下雨，那就不用上堂了。」惟當學懂「搓波」後，興趣便愈來愈濃，從此希望每天都不要下雨。「想打得好，姿勢一定要正確，需要教練一直跟進。」學習過程中，難免遇到挑戰，例如打得多，老人家的手腳會痛，要休息，「但由於太熱愛打網球，有時痛都照打。」

董裕蘇說：「透過計劃結交了很多朋友，大家年齡相近，志趣相投，只要波友『吹雞』，我都會應約，一星期最少打三次，每次兩小時。」

## 比賽獲勝 自信大增

「從來沒有想過一把年紀都可以打網球。」63歲的學員羅玉玲在長者中心導師介紹下，參加了專為長者而設的網球課程。「起初不懂回球，經常要執波，很氣餒。隨著教練耐心教導，我的技術進步了許多，享受到『球來球往』的樂趣，更曾在比賽中獲勝，自信大增。」

羅玉玲現於球場上行動自如，原來2011年她在洗衣店工作期間，曾從梯子跌下，因膝關節有碎骨而要接受手術，後來決定退休。她回想：「三年前初學網球時，走路一拐一拐的，後來配合游泳，今年關節問題終於痊癒，而降血壓藥服用劑量亦減少了，健康狀況得到顯著改善。另一方面，我的性格變得更開朗，身邊人也讚我年輕了、走路更靈活。」

打網球還能促進家人感情。在羅玉玲感染下，丈夫亦成為計劃一員。「丈夫以前較寡言，現在我倆經常談波經，話題多了，他又常和我打網球，很開心。」女兒對父母的愛好大表支持，買了一塊千多元的球拍送給爸爸，鼓勵他不斷進步及多與媽媽一起打球。

## 教導長者 首重耐性

教練陳衛認為，教導長者打網球，最重要是要有耐性。「網球較羽毛球、乒乓球難掌握，而他們的記性及掌握能力都不及年輕人，因此首年教授基本技巧時，每堂都要重複那幾項。」

由香港賽馬會慈善信託基金捐助、香港網球總會主辦的「賽馬會樂動網球計劃」，為馬會「創意體育」項目的其中之一，目標是推廣網球運動至各年齡和社會階層，讓網球運動融入社區。

繼2016年推行第一期計劃（受惠人數接近6,000）後，第二期最近亦已展開，共設四個組別，對象為小學生、小學老師、退休人士及特殊學校學生及殘障社群；受惠地區則由10區擴展至15區，冀更多人認識和接觸網球，第二期估計逾5,000人受惠。

香港網球總會發展經理謝穎珊表示，網球是一項全身運動，能訓練手眼協調，也有助鍛鍊個人意志，同時擴闊社交圈子；只要掌握一定技術，學會對打，就能享受「球來球往」的樂趣。

謝穎珊表示，坊間的網球課程以小組或單對單私人形式授課，前者學費每人每小時約50至200元，後者每人每小時約600至1,000元；裝備則包括網球拍及運動鞋，價錢有平有貴。

## 馬會推「樂動網球」二期

「賽馬會樂動網球計劃」提供免費網球訓練及裝備，許多學校因此多了動力去參與，部分老師參加計劃後，更致力聯同學校，推動將網球納入體育常規課程。

第二期計劃將擴展至更廣的社會階層，期望大眾改變對網球是「昂貴的運動」以及必須在網球場內進行的觀感。謝穎珊補充，新一期會與更多非牟利機構合作，將網球運動推廣至唐氏綜合症及聽障人士，讓殘障社群也有機會接觸網球。

至於長者組別，除參與網球訓練課程及觀賞比賽外，學員還有機會在公開賽中擔任義工，從多方面了解網球運動的知識，另會舉辦工作坊，如邀請體適能教練教授伸展技巧，減低運動引致受傷的機會。



小學生學習基本網球技巧



謝穎珊表示，網球能強身健體，擴闊社交圈子。



資料來源：堪薩斯城「聖盧克健康中心」