

2017 年對於香港女子高爾夫球手陳芷澄（Tiffany）是一個值得紀念的年份。這一年，她轉戰職業，並奪得翌年的「美國女子職業高爾夫巡迴賽」（LPGA Tour）參賽全卡，成為首位獲這資格的香港球手。

每個球季，在密密麻麻的賽程中，風塵僕僕的巡迴作賽，每場球賽動輒打四至五小時，一個比賽由準備至完成更經常為時幾日，除了鬥技術，還鬥體能及韌力；球手需要管理情緒、調整心態，沉著應戰，方能突圍而出。高球袋的沉重，宛如我們的日常；球局如人生，道理同出一轍。

自小與高球結緣，令她一步步走近目標，靠的除了是天賦、際遇，更多的其實是努力。陳芷澄希望能夠在本地傳承高球運動，以自己「碰碰撞撞」累積得來的經驗，培育有潛質人才，讓有志於高球運動的年輕一代，少走一些「冤枉路」。《駿步人生》訪問陳芷澄，從一枝桿說起，了解她的由始至終。

從 一 桿 說 起

陳芷澄



第一桿

訪問「香港高球一姐」，地點在賽馬會濱西洲公眾高爾夫球場。開闊的綠茵球場連接遠處海天一色，Tiffany 穿了長袖運動裝束，背著「輕裝」高球袋，渾身上下散發著健康的氣息。主持人、馬會公司事務執行總監譚志源同是高球愛好者，此情此景，與其說是訪問，更像是兩位「波友」完賽後在回顧戰局。話題，從 Tiffany 的「第一桿」說起。

「4 歲的時候父母帶我去買玩具，芸芸物件當中，我選了一套塑膠高球玩具。」然後，拿著玩具球桿，她自自然然地就擺出一個揮桿「甫士」，竟然似模似樣。大概兩年之後，塑膠桿變成了鐵桿，她首次真正接觸高爾夫球。

「小時候覺得高爾夫球是老人家或者看電影中生意人傾生意時的玩意。」Tiffany 笑談她跟很多人一樣，對高球有這樣的第一印象。她小時候家住屯門，不遠處正是政府的公眾高爾夫球練習場，父母帶她去玩，當作週末家庭活動。這地理之宜，卻造就了今天的「香港高球一姐」。



六歲習訓 11 歲出賽

「我很好動，游水、跑步，甚麼都玩，但全都不精，也沒有很投入，唯獨高爾夫，是真的喜歡，一握上手，便不想放下。」1999 年，被喻為當代最具影響力的美國高爾夫球手老虎·活士（Tiger Woods）壟斷了八場錦標賽的桂冠，高球熱潮席捲全球。在香港，同年也有一名六歲女孩，深深種入了高爾夫球的魂。

父母看她如此投入，給 Tiffany 買了第一支鐵桿，又報名入讀高爾夫球課程，正式讓她學習高球。課堂上 Tiffany 異常專注，把握每次揮桿的機會。當年設有青年訓練隊，最低收生年齡是 10 歲。「我當時只有七、八歲，但因為太喜歡高球，每次都央求媽媽帶我去看青年隊打波，然後每次在練習場的欄杆外，看一班大哥哥、大姐姐練習。」日子久了，教練也被她的熱誠打動，最終破例讓她在隊尾跟著練習，直至 10 歲正式入隊。

“最頂尖的球手，技術上大家都不遑多讓；比併較量的，很多時是心理質素。你不能『Overly Aggressive』（過於進取），當你很焦急，便很容易影響思考。”

11 歲，迎來她第一次代表香港高爾夫球協會出賽的機會，前往中國內地黃山參加青少年賽。她坦率地說：「我記得自己打得『好渣』！」她看到內地同齡球手的水平比她遙遙領先，挫敗到不得了，但所謂失敗乃成功之母，「不知孰好孰壞，我為人很好勝，輸掉當刻馬上想到的，就是要變得像他們一般厲害。」

這股動力，讓 Tiffany 在接下來幾年的青年賽屢獲佳績，本地青少年比賽、學界比賽冠軍皆是她的囊中物，她更在「美國青少年業餘哥爾夫球錦標賽」中贏得第四名，獲得香港體育學院「傑出青少年運動員獎」，成了香港高爾夫球界的青年新秀、代表人物。

「頂尖球手較量的是心理質素」

高球究竟魅力何在？

有超過 20 年球齡的業餘高球手譚志源如此認為：「團體運動譬如排球、籃球，屬對壘式運動，你有一個爭勝的對象，你需要做的就是比他（他們）厲害；但是高爾夫球，儘管也要和對手比較桿數的多寡，但更多時候，是講求自己超越自己。」

職業高球手陳芷澄甚有同感。「的確如此。高球比賽時間很長，每一桿之間有很多時間想東想西，可以發白日夢，可以想想晚上吃甚麼，怎樣控制自己的心理狀況，其實最為重要，今時今日我仍在學習中。」她謂，「最頂尖的球手，技術上大家都不遑多讓；比併較量的，很多時是心理質素。」

她認為這種打球的思維，亦是現實生活中待人處事的哲學。「你不能『Overly Aggressive』（過於進取），當你很焦急，便很容易影響思考。」

1 陳芷澄 4 歲時擺出似模似樣的高球揮桿甫士，大抵預視了日後的職業高球手生涯。（相片由受訪者提供）

職業高飛

邁向職業高球手，陳芷澄直言過程「十分艱苦」。

自 14 歲開始，Tiffany 每年暑假都有幸獲得贊助，有機會與數名香港青少年到美國加州集訓一個月，這讓她見識高球的軌跡，原來比想像中更高更遠。「美國始終是高球大國，場地有齊備的練習場、短桿區、推桿果嶺，我和隊友們經常由早上七時一直練到晚上七時還不願走。」

開了的眼界，更令 Tiffany 有了更大的夢。她留意到美國的大學高球隊教練，經常觀摩青少年比賽，從中「揀蟀」。「大學會提供全額獎學金，連機票都包括在內。」於是她把握機會發揮，爭取成績。在她 21 歲那年，終於收到美國南加州大學邀請入學的電郵。儘管父母一度擔心她獨自在外就學很不放心，最終還是全力支持她追夢。

考資格賽 失眠一星期

下定決心要成為職業高球手之後，她急不及待報名參加女子職業高爾夫巡迴賽（LPGA）的 Q school(資格考試)。「我跟媽媽說，如果我考上了，便轉打職業。」父母當然反對，希望她先完成大學學業。結果，Tiffany 沒有考上，「只好乖乖回去完成 Senior year。」在美國大學畢業之後，她再接再厲。「壓力說沒有是騙人的，考 Q school 的時候，我整個星期都失眠，因為是最後一關，而且一年只有一次機會。」這一次，終於成功。陳芷澄，Tiffany Chan，正式成為香港首位，也是目前唯一一位擁有 LPGA 全卡資格的球手。

夢想成真，但夢不一定總是甜的。「得到資格之後很開心，但下一秒馬上就很擔心。」



Tiffany 形容職業球手是「一人公司」。「轉打職業之後所有事務都要由自己一手包辦，從訂機票、訂酒店、安排比賽、制定日程，都是自己一腳踢；僅僅因為賽制上要求必須聘請球僮，我在賽場上才勉強算有個同伴。」

最要擔心的，當然是實力。「因為你是和最世界上最厲害的人一起，說沒有壓力是騙人的。我很記得 2018 年我的第一場 LPGA，賽場上見到魏聖美（Michelle Wie）、Cristie Kerr，都是從前在電視上看到的名人，我走過賽場時，還生怕自己會『阻礙』她們練習呢！直至第一場成績不錯，我才相信自己是可以的。」

至今，Tiffany 已在職業賽場上留守了八個年頭，她在 2019 年及 2022 年更分別取得第八名及第四名的佳績，憑實力站穩陣腳。



「逼著起床，起不了也得起」

職業巡迴賽的生活，是一場場考驗韌力的戰役。「我們的比賽是星期一至星期日的。適應場地、練習、每九個洞都要打一次來熟悉場地，然後是四天正式比賽，完成比賽後可能星期六便要飛往下一個城市，連洗澡的時間都沒有。面對時差也沒有辦法，只能逼著自己起床，起不了也得起！」她笑言，「有時一覺醒來，甚至弄不清自己身處何方。」

面對這種密不透氣的「飛」人生活，她已練就出一套非常「貼地」的減壓方法。每去到一個地方，Tiffany 都會上網參考高評分餐廳，買外賣返酒店房間享用。「我最喜歡看電視」，於是呢，在酒店房內置好電腦，邊吃邊看，放鬆心情，既是爭取休息時間，也是旅途中的最大享受。

長時間於球場面對日曬，恐怕亦是女子球手的天敵。如何保養？她苦笑道：「沒得怕，已曬了十多年……」哈哈大笑之後正式的說：「用 SPF 50 PA++++ 防曬是基本做法。」她同時分享了一些球手的「極致防曬法」：「她們真的很誇張，每打完兩個洞便會補一次防曬！」



因為你是和最世界上最厲害的人一起，說沒有壓力是騙人的。我很記得 2018 年我的第一場 LPGA，賽場上見到魏聖美（Michelle Wie）、Cristie Kerr，都是從前在電視上看到的名人，我走過賽場時，還生怕自己會『阻礙』她們練習呢！直至第一場成績不錯，我才相信自己是可以的。

2 能夠成為職業球手，父母及姐姐的支持功不可沒。

3 享用美食是 Tiffany 減壓方法之一。(圖片來源：陳芷澄 IG)

I'll be back

再過兩年，陳芷澄的高球職業生涯便滿十年。走遍世界的她開始思考未來的路。曾經兩次代表香港出戰奧運，包括里約奧運及東京奧運，又曾參與 2010 年廣州亞運、2014 年仁川亞運及 2023 年杭州亞運。今日，Tiffany 說得肯定：「我會返回香港（發展）的。」

她希望在香港推廣這運動，以興趣為大前提培育下一代，提升青少年對高爾夫球的投入度。「我見過太多朋友，小時候被父母逼得太緊，結果產生抗拒，最後反而放棄了（學高球）。」她認為，13、14 歲是培育新一代球手的關鍵期，當青少年認定自己的志向，便可以為其提供路徑，讓他們

了解何處有資源得以運用，例如如何申請大學獎學金，向職業高球手之路進發等。「我最想做的，是以自身碰碰撞撞得來的經驗作分享，讓他們不用走我走過的冤枉路。」Tiffany 說得真誠。



4

分享自身經驗 少走冤枉路

同時，她亦希望社會能提供更多資源，降低學習高爾夫球的門檻，例如提供更多場地，以至整套球桿的配備，讓任何階層的年輕人也可以更容易地接觸高球運動。

Tiffany 的理念，與馬會推動高爾夫球普及化的目標不謀而合。2008 年 4 月，賽馬會涇西洲公眾高爾夫球場的第三個十八洞球場「東場」開幕，邀請了當時年僅 14 歲的她，以少年高爾夫球手身份主持開球儀式。

今日想來，她形容是「非常榮幸。」Tiffany 憶述：「當時我還很小，能在這麼多前輩和賓客面前，在那個 Signature Hole 開球，真的很難忘。」



5

“我最想做的，是以自身碰碰撞撞得來的經驗作分享，讓他們不用走我走過的冤枉路。”

馬會涇西洲高球場 本港唯一公眾球場

馬會涇西洲公眾高爾夫球場是本港目前唯一的公眾高爾夫球場，目標推動高球普及化。它成立於 1995 年，以非牟利形式營運，設有三個公眾高球場（東場、北場及南場），為普羅市民提供方便優質、收費相宜的高爾夫球設施。落成至今，接待超過 560 萬名訪客，同時有超過 400 萬名高球愛好者使用球場設施，而球場的訓練課程，則培育了超過 43 萬名學員。

涇西洲公眾高爾夫球場於 2024 年獲《高爾夫旅行》雜誌 (Golf Travel) 選出成為「亞洲百個最佳的高爾夫球場」之一。

此外，它是中國首個獲國際環境認證組織「Audubon Co-operative Sanctuary for Wildlife」認可的高球場，並且是亞太區首個獲高球環境組織「Golf Environment Organization」認可的球場。

推動高球運動普及化，涇西洲公眾高爾夫球場多年來積極推行社區參與活動，例如自 2005 年起，成為香港特殊奧運會高球發展計劃的活動場地，又定期透過慈善團體、政府部門義工隊及青少年制服團隊，舉辦基層家庭及青少年高球體驗日，讓家長、兒童及青少年，免費前往球場體驗。此外，「賽馬會涇西洲高 Fun 小球手計劃」及其他的培訓計劃，八年以來已有超過 25,000 位來自 150 間不同地區的資助中小學校學生參加，致力將高球運動植根社區。



Golf

後記： 帶著 Lulu 去打波

球桿是高爾夫球手的最強伴侶。陳芷澄的球桿，有愛犬 Lulu 形象的球套，帶著 Lulu 東征西討，是最親密戰友。

每位高球手可以帶 14 支球桿出賽，在 Tiffany 那放滿球桿的球袋內，有很多「寶物」：不同角度的球桿、可以讓球產生更多旋轉度的球桿，還有被 Tiffany 喻為「入洞神器」的 W 形狀推桿。但這些「兵器」，都不及球袋上一個毛茸茸、眼仔碌碌的狗狗桿套來得引人注目。這毛公仔，不是什麼名牌產品，卻是 Tiffany 最珍貴的「戰友」。

「牠叫 Lulu。」她同時亮出手機螢幕照片為我們介紹，眼神瞬間變得溫柔。

Lulu 是 Tiffany 的愛犬，數年前「百年歸老」離世。為了紀念牠，Tiffany 特意在這個跟 Lulu 相似的公仔桿球套上，繡上 Lulu 的名字，帶著牠征戰 LPGA。每當比賽緊張，或是在異鄉感到疲憊思鄉時，只要看到球袋上的 Lulu，她心裡就踏實。「有牠陪著我，就像一個精神支持。」



6

瀏覽
訪問短片



4 第十五屆全國運動會高爾夫球賽在本港舉行，馬會公司事務執行總監譚志源在首日比賽到場向 Tiffany 打氣。

5 2008 年，14 歲的陳芷澄為賽馬會涇西洲公眾高爾夫球場東場主持開球禮。

6 當愛犬成為球套及手機螢幕照，便可以隨身同行。