

長期打高爾夫身心煥發

跟我走 有着數

中國國家二級高爾夫教練
鄧迪華話你知：

1. 預防骨質疏鬆

經常參加高爾夫鍛煉，對關節、骨骼和肌肉都有良好作用。骨骼的物質代謝增強，使鈣、磷在骨骼內的沉積增多，有利預防骨質疏鬆，延緩骨骼的衰老過程，還能提高骨髓的造血機能。

2. 改善呼吸系統

高爾夫能提高呼吸肌的力量，有利改善肺臟的通氣和換氣功能。加上，高爾夫球場依山傍水，空氣清新，含有負氧離子。

3. 有助減肥

運動是人體最主要的能量消耗渠道，持續打高爾夫球，也達減肥效果。

4. 促進精神健康

打高爾夫能使人回歸自然，減除工作上的精神壓力，有利擺脫負面情緒，促進精神、心理健康，甚至對抑鬱和失眠等症狀有治療作用。

■記者 劉子靜

穗深高爾夫「初哥」練習場

1. 廣州麓湖高爾夫練習場

練習場佔地面積120000平方米，是在廣州市中心唯一一間設有迷你三桿洞球場的練習場，有助球友提高短桿技術，在不同距離處，設置目標果嶺。練習場內設施多元化，集休閒、健康於一體。

地址：麓湖公園口，距廣州火車站僅需15分鐘車程

電話：+86-020-63461111

2. 廣州藍鵬高爾夫練習場

地址：廣州市天河區岑村車管所旁

電話：+86-020-87239988

3. 深圳海濱高爾夫練習場

練習場位於濱海大道紅樹林邊，佔地8萬平方米，擁有三層共138個

打位，包括擁有5千平方米的真草推桿果嶺和短切、沙坑練習區。每隔一個打位上有一面小凸鏡，可清楚的看見自己的揮桿動作。

地址：深圳市福田區紅樹林路

交通：地鐵1號線竹子林站下車步行700米左右，練習場外有100個免費停車位。

電話：+86-0755-83703333

4. 深圳大學高爾夫練習場

練習場位於深圳大學校園內，環境優美，價格實惠，一筐100個球優惠價¥50。

地址：南山區南海大道3688號深圳大學內（近深大北門）

交通：公交深大北門站

電話：+86-0755-26557416

■記者 郭若溪

熱捧珠三角高爾夫場 享受嶺南風情

港高球迷 轉換 主場 瀟灑揮桿



「在一個地方打球打久了，可能會把它作為主場。」對於很多香港高球愛好者來說，這句話是他們每個周末往來於粵港兩地的理由。如今，交通的便捷，縮短了香港與珠三角城市的距離，來廣東體驗一把充滿「嶺南風情」的高爾夫之旅，成為香港高球愛好者別樣的身心生活。

中信山語湖高爾夫球場

推薦理由：獨享私家球場

中信山語湖高爾夫球場，位於廣東佛山南海地界，接西二環高速、佛山一環高速，是一座以私家球場為主題的18洞高爾夫球場。它穿插在國家5A級森林公園與5A級濕地公園之間，果嶺擁有達到國際賽事標準的10.5滑度的草坪，是廣東地區較好的高爾夫球場之一，並於2012年成功承接了歐巡賽——佛山公開賽的比賽場地，是一個給高爾夫愛好者帶來無限驚喜的球場。

高爾夫愛好者踏入果嶺開始，即可享用到1000多畝的青翠草坪、2500多畝的原始生態森林、1000多畝的湖面及數百畝的濕地。另外，還有觀賞近41種的野生鳥類，讓人享受在自然原生態森林裡揮桿的舒暢。

除了優美的環境、高標準競技的球場外，交通便利，全程高速接駁，使香港高球愛好者都能驅車前往。港商孫女士喜歡陪伴老公體驗各地的高爾夫球場。「在廣東可以有山語湖那麼高質素的場地確實少見，交通方便，全程用不到三個鐘，完全有種脫離城市的快感，最重要是私家球場，打球時完全不用擔心後面排隊的人，一邊打球一邊歛風景，多快樂啊！」

地址：廣東省佛山市南海里水鎮和順美景大道中信山語湖內

交通：從香港開車至深圳灣口岸，過關後直接上廣深沿海高速，再轉廣州機場高速。

電話：+86(0757)85121308

香港免費預訂電話：400-8899-578



高球迷在九龍湖球場享受揮桿的樂趣。受訪者提供



「山語湖，世界的主場」宣佈山語湖高爾夫球場成為香港高爾夫球公開賽官方合作夥伴。受訪者提供

九龍湖國王高爾夫球場

推薦理由：商務、體育、度假集於一體

對香港愛好高爾夫的朋友來說，九龍湖國王高爾夫球場並不陌生。如2010年第16屆廣州亞運會高爾夫競賽、艾倫·巴比利國際青少年高爾夫錦標賽、歐米茄中國高爾夫巡迴賽等多個國際賽事指定場地。而於2008年為廣州亞運會高爾夫比賽備用場地建設的國王場，更是高球界的佳話。九龍湖國王球場佔地1960畝，擁有國際標準27洞的高爾夫球場，長10671碼，108標準桿，融景觀、挑戰和趣味性為一體，是全亞洲罕見的球場。

這個球場位於廣州花都東鎮，距離白雲國際機場僅15分鐘車程，球場居山而建，鳥瞰九龍湖，是極具挑戰性的頂級山地球場。國王球場發球台最高海拔320米，球道最大落差達220米。據球場負責人稱：「險峻狹長的球道，為挑戰自我的高球愛好者帶來了無限樂趣。球場盤山而建，如何借風力，直接考驗打球者的心理素質和技術。」

港客周生說：「這裡有種難以形容的豪言壯志，在如此高落差的發球台開球，一眼望去，還真有點孔夫子登泰山，一覽眾山小的豪邁啊！」

九龍湖高爾夫球場建設於國家4A級旅遊景區內，也是高球愛好者的度假聖地。

地址：花都花東鎮山前大道3號九龍湖社區內

交通：深圳福田區過口岸後，駕車上京港澳高速，往廣州繞城高速方向行駛，在華南快速路口下，再朝京港澳高速（北段）方向至太平/北興/S118出口下高速，過北興收費站（北興方向）駛出即到。

電話：+86(020)36909961 或 +86(020)36909981

珠三角高爾夫球場位置圖



高爾夫英文縮寫GOLF的意思是：綠色、氧氣、陽光與友誼。

受訪者提供

觀瀾湖高爾夫球會

推薦理由：家庭式會所（水療度假+兒童藝廊）

世界第一大高爾夫球會——觀瀾湖高爾夫球會橫跨深圳、東莞兩市，設計有216洞12大球場，同時也是中國5A級旅遊景區。觀瀾湖高爾夫球會市場總監介紹，球會擁有深圳、東莞、黎光、鄉村四大會所，觀瀾湖海口球會目前也已開業運營。「客人在我們球會打高爾夫之餘，還可以享受網球、壁球、桌球、排球、羽毛球等10多種體育運動。此外，觀瀾湖還擁有高爾夫別墅群、亞洲第一大鄉村俱樂部、觀瀾湖水療度假酒店、國際會議中心、大衛·利百特高爾夫學院和辛迪瑞學院、亞洲第一大水療中心、特色薈萃的中西美食及多種休閒設施。」

地址：深圳市寶安區觀瀾高爾夫大道1號

交通：離皇崗口岸僅30分鐘車程。穿梭巴士從香港中環、九龍塘、球會新田停車場和羅湖口岸到達球會。

高球網上預定系統：<http://www.bookmh.com/Login/Login.aspx>

電話預定：+86-0755-28020888

深圳沙河高爾夫球會

推薦理由：過關坐巴士直達球會

深圳沙河高爾夫球會坐落於風景秀麗的深圳灣畔。27洞球場的沙河高爾夫球會由戰績彪炳的高壇巨將加利·皮亞傾情打造，並連續七年榮獲「最佳果嶺球會」的稱號。

「周末開車到元朗，把車停在停車場，乘坐高爾夫球會的穿梭巴士可直達球會。」這是港人孫先生每周末例牌活動。

孫先生說，香港高爾夫球場資源極度稀缺，會籍價格不僅走高，而且一證難求，有錢也未必買得到。深圳鄰近香港，自然成為高球愛好者的首選。

球齡已3年的港人陳先生說，半年前開始到深圳打球，深圳球場大、環境好，而且價格比較便宜。

地址：深圳市南山區沙河東路1號

交通：距離深圳灣口岸7分鐘，皇崗口岸15分鐘，香港落馬洲30分鐘車程。

電話：+86-0755-26900111

香港免費預訂電話：800938079

一·廣州活動資訊：

1 鄧紫棋 G.E.M.X.X.X. LIVE 世界巡迴演唱會（廣州站）

演出時間：2014.10.17 — 2014.10.19

演出場館：廣州國際體育演藝中心

2 第116屆中國進出口商品交易會（第一期）

舉辦時間：2014/10/15—2014/10/19

舉辦展館：中國進出口商品交易會展館（琶洲館）

中國廣州市閩江中路380號

3 廣州古屋展訊：南得冇展

時間：9月28日—11月28日 每周六、日 10:00-19:00

地點：廣州海珠區小港路長安西街4號（小港市場旁）

二·深圳活動資訊：

1 2014深圳國際天然有機產品展

舉辦時間：2014/10/18—2014/10/21

舉辦展館：深圳大中華喜悅展覽中心

2 第二十二屆中國（深圳）國際禮品及家居用品展覽會

舉辦時間：2014/10/20—2014/10/23

舉辦展館：深圳會展中心

地址：深圳市福田中心區福華三路深圳會展中心

3 美好的一夜—四季男孩演唱會

演出時間：2014/10/20

演出場館：深圳保利劇院

特搜記者：劉子靜



怡聚軒全日餐廳獻禮

香港文匯報 WEN WEI PO

剪下印花前往深圳福田喜來登酒店怡聚軒全日餐廳享用自助晚餐的讀者，均可享受8.5折優惠（原價¥298+15%服務費），更可參與幸運抽獎，贏取iPhone 6手機。

地址：深圳福田區金田南路大中華喜來登酒店東座1樓（近大中華國際交易廣場）

電話：+86(0755)82826208

有效期：2014年10月31日

