

今年9月2日，香港網球「一姐」張玲在即將踏入31歲前宣布退役，16年的職業運動員生涯正式畫上句號。張玲在退役聲明中說，她很樂意以另一種方式繼續貢獻網運，幫助年輕球員實現自己的目標和夢想。現在她正實踐目標，一直參與香港網球總會的義工活動和計劃，教導小朋友打網球。張玲掛拍後重返校園，修讀中大的康體及休閒事務管理大專課程，希望在充實自己後，成為能打能教的體育管理專才。大公報記者獨家專訪了張玲，一探其豐富多彩、繁忙而充實的新生活。

大公報記者 張銳（受訪者供圖）



▲張玲（前）昔在球場上打拚，現在幾乎每天與同學們度過

張玲退役後，開始修讀中大的康體及休閒事務管理大專課程，處於首個學期的修習已有一個多月。張玲表示一直很想繼續讀書，惟成為全職網球運動員後便放棄了，故現在退役後便重返校園。初上大學，張玲不諳言既興奮又緊張，而且因為疫情關係，課程的安排與平日有些不同：「因為我很久沒有讀書，怕自己跟不上，不知道自己怎樣和同學相處。加上現在疫情，大家全部都是用視頻軟件上課，就變得更加困難，特別是一開始就要分組，和同學一起做小組功課，大家互相不認識，一開始我覺得對我來說是一個挑戰。但後來因為運動員的身份，大家都對我很好奇，反而因此和同學熟絡，之後更約出來一起交流功課，相處非常融洽。」張玲坦言，現時仍然不是面授上課，每天對着電腦上課確實有些悶，希望所有事情都快些回復正常。

這位前網球「一姐」張玲選擇修讀的課程，是基於對運動的興趣和熱愛，她表示：「首先，因為我對運動這方面很有興趣，第二是因為我在香港打網

球這麼多年，得到了很多人的幫助，希望自己能回饋香港網球和香港體育。我希望自己未來打得、又教得，又可以組織一些比賽，也可以從事體育方面的行政工作，將來的發展會比較全面。」

在適應方面，她坦言自己一開始未能適應每天坐6個小時上堂的節奏：「我喜歡每天都可以學到新東西，這方面我很享受，不過最大的挑戰是要每天坐6個小時。以往我每天6個小時都是跑來跑去，現在『坐定定』覺得很辛苦，一開始兩個星期很不習慣，現在慢慢好些。」

對比大學生和運動員生活，張玲認為運動員的挑戰會更多，且更有規律：「運動員可能要求再高一些，首先在生理作息方面，可能長期晚上9點、10點左右就要上床睡覺，飲食也必須有規律，一年都不會有太多假期。在學校是要怎樣去理解老師教的東西，然後自己如何去準備考試，兩者難度是不一樣的。我覺得運動員的挑戰會多些，因為始終每天都要推自己到極限，比賽時也會遇到很多不同的困難和心理壓力。」

張玲 望打得又教得

「滿場飛」不再
「坐定定」研修



▲張玲放下球拍重拾書本

年齡：31歲

出生日期：1989年10月28日

出生地：湖南省

身高：1米78

持拍手：右手

退役日期：2020年9月2日

大滿貫單打最佳成績
美網外圍賽第三圈

主要獎項

14次ITF單打冠軍，7次ITF雙打冠軍

張玲的「最Like」

- 最喜歡的食物：麻辣火鍋
- 最喜歡的歌手：Adele
- 最喜歡的電影：《奪冠》
- 最喜歡的網球手：費達拿、李娜
- 最喜歡網球之外的運動員：中國女排
- 最喜歡的寵物：狗
- 最喜歡的休閒活動：行山、烹飪

做「大姐姐」樂在其中

張玲雖然已經退役，但仍然積極推廣網球運動，她參加了香港網球總會的賽馬會樂動網球計劃，親自義務指導小朋友打網球，並且樂在其中。

張玲說：「因為我自己是很喜歡小朋友，很多小朋友都認識我，看到我會很開心，說『張玲姐姐來和我們一起打網球』。而我去參加，活動氣氛就會不一樣，小朋友就會很積極追波，或者他們有一些問題要問我，我都很開心和他們分享。」

正是心底裏對於網球的熱愛，加上有着推廣本地網運的使命，張玲希望親力親為付出更多，去回報香港體壇對她的支持。「這些年我得到了很多，現在可以的話，希望自己可以回饋香港網球。始終我覺得自己在這方面的經驗也算豐富，可以幫助下一個世代的年輕人，傳授一些心得，讓他們少走一些彎路。」張玲說。

雖然樂於教小朋友打網球，張玲亦有進行過教練相關的訓練，但她坦言現在主要專注在學業上，畢竟她重返校園僅一個多月，還有很多學業上的挑戰要處理好。張玲表示，她之後可能會做兼職教練，還打算從事其他方面與體育相關的工作，做一些不同的嘗試。

進修英語輔助學業

目前張玲將精力集中在學業上，原來她還特意抽時間補習英文增值自己。張玲說，以往長期在外比賽需講英文口語，她認為自己的口語沒有太大問題，但寫作上有些欠缺，加上現時讀書需用更多英文寫作，補習英文有助她在學業上更得心應手。「我當運動員時，一年有三分之二時間都在外地比賽，英文就是和其他對手或裁判溝通的橋樑。而在補習班上，我會與不同國家的學生及外籍老師練習英文溝通，我覺得學好英文令我的生活變得更精彩，在世界各地都結識到不同的好友，了解當地的文化。」



▲張玲（左）耐心指導小朋友



▲張玲（後中）參與網總的推廣計劃，指導小朋友打網球

最想去馬爾代夫度假

運動員生涯16載，張玲現時回想起其中難忘的時刻，仍會有所感動。她感言手持香港特區區旗拿獎的那一刻是最感動和自豪的，那一刻能讓



▲張玲（右）曾夥拍陳奕迅（右二）與偶像李娜（左二）友賽

全世界的人都知道有香港這樣的地方；她亦很開心能夠在職業生涯中，認識到來自全世界不同地方的朋友，這兩件事是她職業生涯中最難忘的。

不過，張玲坦言在職業生涯中幾乎沒有時間去旅行：「因為做職業球員幾乎全年都一直在比賽，我們一年只有10天假期，那10天我會想和家人一起。」

張玲原本退役後打算用一至三個月時間好好休息一下，可能會周圍去不同的國家找朋友，但沒料到現在的疫情打亂了計劃：「我到現在都沒有試過好好去旅遊。現在讀書反而有了假期，我非常期待這個假期，希望到時疫情好轉，就可以到處走走看看。以前我去哪裏都是背着球袋，帶着比賽的心情去，不是去玩，希望將來有這樣的機會去玩。」談及最想去的地方，張玲說，是南亞島國、度假天堂馬爾代夫。



▲張玲希望能在退役後