

高爾夫運動禮儀

球場基本禮儀：

1. 擊球或揮杆前，應先確定近旁無人站立或遠處無人立於球可能擊到之處，並檢視地上是否有石塊、小卵石、樹枝等，以免揮杆觸及飛起而傷及他人。
2. 對方擊球時，不可在其後方徘徊，或盯著看打擊路線，也不要高聲喧嘩妨礙對方。
3. 前組球員未走出落球距離之外時，從組不得擊球，並在快接近前面組隊時，應將速度放慢下來。
4. 當您前組球友，把使用過的球道、果嶺、沙坑回復原狀，而不致於影響您的擊球時，您將會快樂而順暢的打完 18 洞。
5. 擊出之球不易找到時，應立即作手勢讓後組員先行通過。找球時間未達五分鐘時，即應作此手勢，後組球員紛紛通過並遠離落球距離時，才可繼續擊球。
6. 一洞打完後，應立即離開果嶺。
7. 對於距離、球杆的選擇，應與桿弟商量，但不得向桿弟以外的人發問，尋求指導。
8. 勿在腰間纏一條長毛巾，進入會館或餐廳時須脫帽。
9. 如無特殊規定，二球賽應較三球賽或四球賽有優先權，並得超越之。而單獨打的球員無優先權，應讓任何球隊優先優通過。
10. 打一整回合(十八洞)者之比賽，較不打一整回合之比賽為優先。
11. 當某組球員不能在場上保持應有的位置，並落後前面一組球員一洞以上，就應該讓後面一組超越先打。
12. 打球所花的時間應以快走彌補，勿讓同伴久候。
13. 熟悉規則後才上球場。

推桿和果嶺上的禮儀

- 1、放下旗杆時勿傷果嶺，輕輕放下
- 2、不要將旗杆擦在果嶺草皮上將果嶺插成一個洞
- 3、在球杆袋或球杆要放下時容易傷到果嶺請輕放
- 4、在要拿出旗杆時，或將球拿出球洞時，不要傷到球洞邊緣。
- 5、離開果嶺時旗杆插回洞，再離開。以方便下組人員認清方向及測定距離。
- 6、在果嶺上有被球撞成凹凸不平的 ball mark，應小心弄平。
- 7、鞋釘所踏過的傷痕也要加以整理，請注意，鞋釘足印之清除是在當此球洞打完全後。
- 8、不要在 green 上逗留；一個洞比完後應盡速離開，慢慢在果嶺上計分，討論或多練習幾次，不但增加後組困擾，同時是沒禮貌而且危險的。

沙坑上的禮儀

- 1、打完沙坑球應將足印及所打痕跡鋪平。
- 2、離開沙坑時要從離草坪最近的那邊出去。
- 3、如果您的球友正身陷於沙坑中，而您與其他球友已經上了果嶺，可別趁起機會練起您的推桿來。
- 4、如果球友擊出個漂亮落點可別借機鼓勵讚美他一番，因為高爾夫是一個社交性很強的運動，表現得體的禮儀可以給您的人際或商務大大加分。

球道中的打球禮儀

在球道中打球的禮儀與發球台相似，只是由於落球點不同，同組球員已經分散到球道中不同的地方做擊球準備。在球道中通常情況下距離球洞最遠的球員先

擊球。當然如果同組球員事先商量好，也可以打 Ready Golf，就是先準備好的球員先擊球。需要重申的是，在擊球之前一定要確定同組其他球員的位置，判斷是否該輪到你擊球或讓其他同伴先擊球，同時還須確保自己擊出的球不會傷到在球道等待擊球或正在找球的同伴。

正確處理削起的草皮斷片和打痕

在球道擊球時杆頭常會削起一塊草皮，並隨揮杆動作將其拋向空中。這是十分正常的，而且是擊出好球的一種表現；在電視轉播球賽中你經常能看到職業球員們這樣做。但若大家都不對打起的草皮和留下的打痕做任何處理，走在球道上，看到散落在各處的草皮斷片和滿目瘡痍的球道你會作何感想？如果草皮斷片在剛削起時就被放回原位，它們重新生長、不留下痕跡的機會就很大。所以每次擊球後，請在離開之前將草皮斷片撿起放回原位打痕上，再輕輕踩一踩，以幫助草皮重新生長。修復草皮斷片是打高爾夫球的基本禮儀，在你之後將球打到這裏的人會十分感謝你的行為。

尋找遺失球

打高爾夫球時最不願意碰到、而人人又都會遇上的狀況之一就是丟球，令打球人不光心情沮喪、且對遺失的球倍感心疼。如果你將球打入樹林或深長草後感覺很難找到，不要只顧發愁，先拿出另一個球打暫定球。

在尋找遺失的初始球時，規則規定最多只能用 5 分鐘。如果你認為需要花滿這麼多時間去尋找，而後面正有另一組在等候，就應該讓後面的組先行通過。不要因為丟失了一個球而讓整個球場的運行受阻。特別是當你或你同組其他人多次發生丟球，而每次都花時間尋找時，後面一組會變得不耐煩。如果再為此發生爭執就更掃興了。要隨時為其他人著想。擁有好的禮儀有時意味著需要將自己的利益放在第二位。

如何在沙坑中打球

球場上佈滿了富於挑戰性的沙坑，如果你的球不幸掉進其中一個，在擊球之前，你需要瞭解以下與沙坑有關的“規則”和“禮儀”：

- 1、從沙坑較低的最靠近球的一側進入，不要從高的一側爬下，因為沙坑較高的邊緣不容易維護，一旦塌陷會很難修復。
- 2、在進入沙坑時事先將沙耙放到離球位近的、容易拿到的位置。
- 3、由於規則禁止在擊球前“測試障礙區狀況”，所以不能用手抓或腳踢的方式，來測試沙子的幹濕和軟硬程度，更不能在擊球之前讓杆頭碰到沙子。但可以讓雙腳深陷進沙子以獲得穩定站位。

4、當在沙坑打完一杆（或幾杆）後，用球場提供的沙耙將沙坑中留下的所有痕跡包括球痕、打痕和腳印耙平。注意應沿原先進來的路線走出沙坑。

5、離開之前將沙耙放在沙坑外，讓沙耙的長把與球道平行。

球員在離開沙坑時必須確保沙坑表面已經耙平，以便為後來的球員創造良好公平的打球條件。本來球掉進沙坑已經夠倒楣了，誰也不願意再看到自己的球落在哪個粗心球員留下的腳印或打痕中。

擊球前應練習幾次空揮杆？

我們經常會遇到一些球友，每輪到他擊球時，總是站在球旁邊沒完沒了地空揮杆，搞得大家不勝其煩。練習揮杆的場所是在練習場、推杆果嶺或高爾夫培訓班，而不是在球場上。高爾夫規則對擊球前的空揮杆次數沒有特殊的規定，嚴格講是沒有限制的。但通常情況下，在場上輪到你擊球時最多練習一到兩次空揮杆就足夠了。事實上當你在擊球前不停地做空揮杆練習，期望找到完美揮杆的感覺，其時間越長，身體會變得越緊張。

許多職業球員在比賽中每次根本不做任何練習就直接將球擊出，因為他們知道任何延誤比賽的舉動都將受到處罰。一般職業比賽將球員走到球前至擊球結束的時間限制在 45 秒內。所以他們通常一走到球位前就立即擊球。當然，如果碰上等待前面的一組離開擊球區域的情況，此時你就有足夠時間，想練習幾次空揮杆都沒問題。

發球臺上的禮儀

高爾夫發球區域（teeing ground）嚴格說來是指後方縱深為兩球杆長度，前面和兩側由兩個發球區標誌外緣邊緣限定的方形範圍內。但在下文中我們談到的禮儀則是應用於整個發球台區域。發球台是每一輪、每個洞打球開始的地方，俗話說“良好開端等於成功的一半”。如果一上發球台就碰上不合禮儀的行為，整場球或許都籠罩著緊張和尷尬的氣氛，那將是十分掃興的。發球台禮儀的關鍵是尊重正在發球的球友，處處為他人著想。對一個想要集中精力開出又遠又直的球，或是想一杆擊球上果嶺的球員來說，任何多餘的動作或聲響，或其視線餘光中感覺到的任何移動都是無法接受的，都可能導致發球失誤。

第一洞發球台做的第一件事——互致問候

高爾夫被稱為紳士運動，球員應處處體現出紳士風度。在第一洞發球台開球之前，應主動與同組球友——無論同伴還是對手——作自我介紹並握手問候，並祝對方好運。當然在球友開出好球後也別忘了為他喝彩，喊上句“好球！”。

誰先發球？

如果是平日較隨意的打球，在第一洞發球台同組球友可以協商的方式決定開球順序。若是男女混合組，且球員均使用同一發球臺，應請女士優先擊球。在較正式的打球或比賽，如事先沒有編排分組表，可採用抽籤的方式，或是按照差點高低讓低差點球員先發球。很多時候球友喜歡拋球 Tee 決定先後：四人圍成一圈，向空中拋一個球 Tee 使之落在中間，球 Tee 尖端指向的球員最後開球，之後再在剩下的球員中重複以上步驟直到排出第三、第二及最先開球人的順序。第一洞之後其餘的發球台則應按照上一洞成績決定發球順序，即杆數最低的球員優先擊球。

參考資料：

高爾夫俱樂部 fogolf <http://www.fogolf.com/>