



陳淑媛回報兵壇育新苗

■ 港兵女子雙打於2011年對陣西班牙，惜未能取勝。鍾善穎(右)、潘莊薇(左)與教練陳淑媛合影。

資料圖片



■ 中華基金女兵隊。



曾棄拍六年

為培養生力軍復出

香港文匯報訊 (記者 黃舒慧) 陳淑媛是早年香港兵乓球隊的一員猛將，在80年代尾至90年代中代表香港出戰亞運、世錦賽等國際大賽，南征北戰，與當年的「乒乓孖寶」陳丹蕾及齊寶華齊名。92年參加完巴塞羅那奧運會後便激流勇退，掛拍後並非轉任教練，而是到城大(城市大學)擔任文職。經過6年的白領生涯，陳淑媛毅然拋下穩定的工作收入，重返兵壇。不過今次回歸，陳淑媛不再是衝鋒陷陣的運動員，而是擔任退居幕後苦心栽培乒乓球苗子的教練。

從榮譽滿載的兵壇跳到任白領麗人的工作，然後再次重返熟悉的圈子，到底是甚麼讓陳淑媛有如此灑脫的轉變？按照她本人的說法，這是「動極思靜，靜極思動」。94年剛從曾灑下無數辛勞汗水的兵壇上退下來，陳淑媛厭惡了那種四圍飛往各地比賽的「空中飛人」生活，加上不想被「運動員」的框框所局限，便一舉報讀了一個學士學位課程。「後來經同學的輾轉介紹，終於在城大覓得一職，負責處理文書的工作。」

棄拍從文 競兢業業

隨後6年，陳淑媛在城大裡兢兢業業，只在閒時指導一下學校的兵乓球隊。想不到久未在

兵乓球檯上「大殺四方」，竟開始技癢，心郁郁想重操故業。而在一次經營兵乓球用品的商機配合下，陳淑媛便決意辭去城大的職位，把灣仔的一處物業整理修繕，添置足夠的球檯、器材，陳淑媛便轉為擔任全職教練。

由運動員的角色轉為教練，陳淑媛慨嘆已不

再是當年只懂得在賽場上力求表現的「熱血青年」。身為教練，肩負培育香港兵壇的好苗子，讓他們成長為有能力貢獻兵壇的棟樑之木，陳淑媛有感要考慮、顧及的事項顯然倍增。「做運動員可以好簡單，你只要一心一意打球就成。但做教練卻要考慮很多因素，例如因應學生的條件、性格去改變自己的教學模式；而且一到比賽，勝負結果不是掌握於自己手中，你只能做個旁觀者。」雖然挑戰和責任大了，但陳淑媛對任全職教練仍是樂此不疲。一做便做了10多年兵乓球教練，除了那些私人一對一的教授外，她更於香港各中、小學培訓一眾兵壇的「生力軍」。

每天面對無數對兵乓充滿熱誠的青少年，當中有些聰敏伶俐、有些活潑調皮、有些則是膽小害羞……要令一班性格各異、精力旺盛的小運動員貼貼服服，若少一點「功力」，分分鐘「頭都爆」。陳淑媛自有一套「看家本領」，使她和學生可以建立鞏固的情誼。她自言要讓學生聽教聽話，並不是一味靠「嚇」，而是擺出平和的「親民」姿態，讓學生知道你是可溝通的、可信任的，他們才會放下戒心，聽從你的建議：「自己當過運動員，明白端起一副『教練』的架子不能使學生接受自己的建議，因此平常都是抱着和他們『做朋友』的心態去溝通。」這方法可謂萬試萬靈，學生們不單對陳淑媛十分信任，與她更是「老友鬼鬼」；間時更會前往陳淑媛的居處打機、開大食會。

培育新苗 因人施教

除了要與學生「做朋友」，陳淑媛猶如「萬能保姆」，更要不時擔當起心理輔導的角色，排解學生們的壓力和情緒，讓他們可以在「無壓」的狀況下練球、比賽。「有些家長讓子女學兵乓球，但他們太注重輸贏，令到小朋友累積了一定的心理包袱，影響了他們的表現。」陳淑媛道。自己亦曾被無數熱切目光所注視，她明白小朋友在那些迫切的目光下承受的壓力。因此，陳淑媛想盡方法，使自己的學生明白運動的意義。「我會重視學生的成長多於他們的成績，就是不會告訴他們一定要贏，而是從旁告訴他們一些建議，指出他們的缺點，讓他們能夠警覺。」

「長江後浪推前浪」，陳淑媛這位為兵壇貢獻良多的前輩早已退下戰線，以耕耘者的身份繼續向香港兵壇作出貢獻。放眼現今香港的女子兵壇，有帖雅娜、姜華珺作為中流砥柱，又有李皓晴、吳穎嵐、杜凱琹等新冒起的「明日之星」。陳淑媛深深感慨現今的運動員比往日「幸福好多好多」：「現在的家長、學校，甚至政府都捨得投放更多金錢和資源去栽培運動員。相反，以往我們能獲得有系統訓練的機會真的屈指可數。」正是社會對兵乓球的愈加重視，才令陳教練的熱情有增無減，繼續培養有潛質的年輕運動員。

中華基金女兵成學界「黑馬」

香港文匯報訊 (記者 黃舒慧) 過往10多年，女子兵乓球學界賽的冠軍爭霸，通常都是由兩間傳統名校：拔萃女書院和協恩中學的兩虎之爭。不過近年卻有一間「黑馬」在不知不覺間殺出重圍，與女拔、協恩成為女子學界賽爭冠的「三巨頭」。這班新冒起的女兵團，就是由陳淑媛教練指導，來自中華基金學校的兵乓球女隊。在今年剛結束的學界兵乓球賽中，她們更擊敗了幾乎年年「麻莊」的協恩，在A組和B組取得冠軍。雖然在C組屈居第二名，但仍無阻中華基金穩奪總冠軍之名。

北京延慶打造縣景合一的國際旅遊休閒名區

延慶以旅遊休閒產業為龍頭做大三產。按照縣域環境景區化、服務主體全民化、服務設施標準化、旅遊管理人性化、休閒產品多樣化、遊客市場國際化的要求，以創建全國旅遊標準化示範縣、創建國家旅遊綜合改革試點縣、創建中國延慶世界地質公園為載體，全面推動旅遊休閒產業轉型升級，構建與「縣景合一」相適應的大旅遊產業體系。創新旅遊管理體制機制，組建旅遊發展委員會，構建與「縣景合一」相適應的管理體制。以縣「十二五」規劃確定的「四大產業帶」和「十個新的戰略增長極」為重點，着力打造一批新的精品旅遊景區。大力培育體育休閒產業，積極發展文化創意產業，繼續辦好國際公路自行車賽、長城森林音樂節等精品體育賽事和文化旅遊活動，着力打造「休閒延慶」品牌。

四季山花之旅 遊繪大美延慶

牧童遙指杏花村，杏花引得百花開。以杏花節和全縣20萬畝杏花盛開為起點，正式啟動全年「賞花節」活動，推出「大美延慶·山花之旅」大品牌概念。冬春同駐龍慶峽，峽谷山花盛開，溪上冰雪皚皚，這是4月的龍慶峽，冰河賞花，一個冬春同駐的奇景等待遊人揭開面紗。此外，龍慶峽內櫻花盛開之時，也是美麗一景。

長城腳下藏勝景，長城杏花次第開，萬畝勝景待客來。4月中下旬，登上八達嶺長城，極目遠眺，山花爛漫，漫山遍野，層層疊疊，波瀾壯闊。尤其值得一提的是殘長城腳下，這裡是一處沒有被開發的處女地，每年4月，山花炫目，氣勢襲人，恢弘寫意，如詩如畫，讓人悠然其中，如癡如醉，是一處「久在深閨人未識」的勝景。

丁香笑吐嬌無限，古有桃花源，今有丁香谷。八達嶺國家森林公園丁香谷景區，4至6月梨花盛開，美不勝收，5至6月丁香吐艷，百里流香。此處有華北地區面積最大的天然暴马丁香林，共2萬多株。

海坨盛夏賞秋花，層林盡染秋先至，五彩斑斕海坨山。海拔2241米的海坨山是北京第二高峰，這裡每年10月底至來年4月，會有海坨戴雪的美景。攀登海坨山最好的季節就在7、8月份，當人間還是炎炎夏日的時候，海坨山上已幾近入秋，爛漫山花盛開在高山草甸上，讓人樂而忘返，癡迷其中。目前，延慶正醞釀打造大海坨國際山地休閒度假區。依托海坨山自然人文資源，完善基礎設施，建設觀光索道、登山步道和戶外營地，開發時尚旅遊健身產品，打造高端戶外休閒目的地。一個全新的海坨山將以獨特的魅力展示自己的「花容」。

秋季

四季如花如海，採菊東籬下，悠然見南山，鵝河走廊百畝菊園引人入勝。同時，四季花海溝域賞花季的啟動，把「大美延慶」的賞花



■ 在花海中暢行

之旅推向高潮。珍珠山水——株泉噴玉景區內流香谷和薰衣草經過升級換代和進一步規劃後，將成為更值得期待的景區向遊人開放。「朝飲木蘭之墜露兮，夕餐秋菊之落英」，置身花海，品一桌菊花宴，身心舒暢，切身感受「一花一世界，一葉一如來」的休閒愜意。

千畝葵花向日傾，百里畫廊百里畫，百里「花」廊百里花。在山的那邊，有個水的故事，更有個花的故事……千家店百里山水畫廊是北京地區溝域經濟建設典範，其中的千畝葵海更是北京市葵花的亮點，每年秋天，這裡都是市民賞葵花的最佳目的地。

霜葉紅於二月花，紅葉雖不為花，但一句「霜葉紅於二月花」為紅葉賦予了「花」的氣質和特性。可把每年的紅葉節納入「大美延慶·山花之旅」系列，作為秋季旅遊重點項目進行推介。

冬季

千樹萬樹梨花開，冬季的延慶是冰雪的世界，是「歡樂冰雪，休閒延慶」當家作主的季節。這個季節的「花」，當屬冰花雪花。龍慶峽冰燈藝術節，石京龍滑雪場、八達嶺滑雪場，這些「休閒之花」足以成為冬季「山花之旅」的龍頭品牌。



■ 延慶山水實景圖

延伸生產性旅遊項目 打造特色農業旅遊產品

以新能源和環保產業為主導做強二產。堅持生態友好型、資源節約型的發展方向，加大新能源、環保和智能電網項目引進力度，促進產業集聚；加快生物醫藥、服裝、食品、新材料等傳統優勢工業技改升級。整合八達嶺經濟開發區、康莊工業園和新能源示範園資源，加大基礎設施投入，按照景區的標準，大力提升園區整體形象。加快永寧農副產品加工基地開發建設，推進有機食品等高端農產品加工業發展。着力推動延慶經濟開發區轉型升級，打造環境優美的城南高端商務中心區。促進二、三產業融合，開發遊客可以直接參與體驗的「生產線旅遊項目」，充分挖掘新能源產業基地、新能源示範園和德青源生態園等工業項目的旅遊資源，實現綜合效益最大化。



■ 自然與村落
和諧美景圖

記者一線札記： 向綠色和生態要效益 用堅守和奉獻成就大美延慶

延慶縣將深入實施生態文明發展戰略，堅持高端一流標準，着力打造縣景合一的國際旅遊休閒名區，全面建設環境優美、生態宜居、富裕文明、幸福和諧的綠色北京示範區。延慶打造縣景合一的國際旅遊休閒名區，是全面建設綠色北京示範區的重要抓手。在實踐中要加快構建一城一園四帶和十個新的戰略增長極的產業空間佈局，着力突出龍頭產業的優勢主導地位，進一步優化產業結構，大力促進產業升級和產業融合，加強整體宣傳營銷，加大招商引資和市場開發力度，培育具有影響力和競爭力的特色品牌，逐步形成與縣景合一相適應的綠色產業體系。

正如一位領導聽完延慶有關負責人的介紹，感慨所言：「為了保護好首都生態屏障，延慶人民艱苦奮鬥，紮紮實實樹種綠，做出了很大犧牲，付出了很大努力。延慶立足生態涵養發展區的功能定位，摸索出了一條發展綠色產業的科學發展之路。」誠如所言，當你走進延慶的每個角落，青山綠水相映成輝，古老又現代的院落透着和諧，綠色生態產生着巨大的效益。幾十年來，延慶人用一份堅守為世界城市北京的建設繪畫着一份大美，用一份奉獻為世界城市北京的建設詮釋着北京的精神。