

香港文匯報訊（記者 黃舒慧）陳淑媛是早年香港乒乓球隊的一員猛將，在80年代尾至90年代中代表港隊出戰亞運、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，重返乒壇。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。

從榮譽滿載的乒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體壇上退下來，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 兢兢業業

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乒乓球隊。想不到久未

乒乓球枱上「大殺四方」，竟開始技癢，心郁郁想重操故業。而在一次經營乒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，添置足夠的球拍、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

再是當年只懂在賽場上力求表現的「熱血青年」。身為教練，肩負培育香港乒壇的好苗子，讓他們成長為有能力貢獻體壇的棟樑之木，陳淑媛有感要考慮、顧及的事項驟然倍增。「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，例如要因應學生的條件、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多年乒乓球教練，除了那些私人一對一的教授外，她更於香港各中、小學培訓一眾乒壇的「生力軍」。

每天面對無數對乒乓球充滿熱誠的青少年，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」；閒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。「有些家長讓子女學乒乓球，但他們太着重輸贏，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」，陳淑媛這位為港乒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乒壇作出貢獻。放眼現今香港的女子乒壇，有帖雅娜、姜瑋珣作為中流砥柱，又有李皓晴、吳穎嵐、杜凱瑛等新冒起的「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。」正是社會對乒乓球的愈加重視，才令陳淑媛的熱情有增無減，繼續培養有潛質的年輕運動員。

中華基金女乒成學界「黑馬」

香港文匯報訊（記者 黃舒慧）過往10多年，女子乒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」。這班新冒起的女乒團，就是由陳淑媛教練指導，來自中華基金學校的乒乓球女隊。在今年剛結束的學界乒乓球賽中，她們更擊敗了幾乎年年「稱莊」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。



中華基金女乒隊。

■港乒女子雙打於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

■中華基金女乒團體取得今屆學界總冠軍。香港文匯報記者黃舒慧 攝

特刊 責任編輯：陳秀麗 版面設計：伍泳傑

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

春季

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。

夏季

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月丁香吐蕾，百里流香。此處有華北地區面積最大的天然暴馬丁香林，共2萬多株。

海坨盛夏賞花，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

四季如花花如海，採菊東籬下，悠然見燕山，菊海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

千樹萬樹梨花开，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。



■在花海中暢行



■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。

以都市型現代生態農業為方向做優一產。此次政府工作報告中還提出：延慶要充分發揮農業的生態和生活功能，加強農旅互動，促進一、三產業融合。大力引進社會資本，高水平打造特色溝域品牌。積極發展創意農業，重點開發建設一批融農業生產、農事體驗、生態示範、科普展示、休閒觀光等多種功能為一體的特色農業園區和農業旅遊度假產品。大力發展有機農業，不斷提升「延慶·有機農業」的品牌影響力。以舉辦2014年第十一屆世界葡萄大會為契機，打造功能完善、產業充分融合的葡萄酒莊產業帶。着力培育壯大龍頭企業，提升農業組織化、產業化水平。加強農田水利等農業基礎設施建設，不斷改善農業生產條件。



■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、一川、兩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，紮紮實實植樹種綠，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描繪着一份大美，用一份奉獻為世界城市北京的建設詮釋着北京的精神。