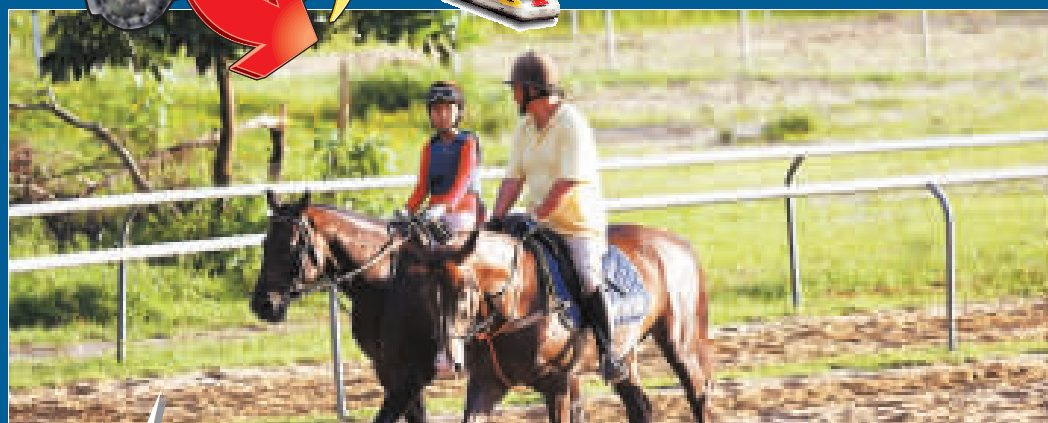


珠三角百達通

玩轉暑假之一

暑期一刻值千金



7月是黃金季節，更是學生仔充分享受快樂、盡興玩樂的大好時期。暫時拋卻課業的煩惱，盡享快樂之夏，玩出童年少年的情趣，玩出愉快和諧的身心。在玩樂中強身健體，在玩樂中增長見識。

但是，到哪裏玩，到哪裏樂卻是一個問題；怎麼玩怎麼樂也有不同的選擇。暑期

一刻值千金，玩樂不盡興令人遺憾，玩樂不符合心智的發展更是一種悲哀。

為了讓本港的學生仔及少年兒童擁有一個完美的假期，本報《珠三角百達通》將連續推出三期「玩轉暑期」專版，專門介紹適合本港青少年北上珠三角玩樂的各種精彩有趣的活動。

縱馬行青草親子農莊遊

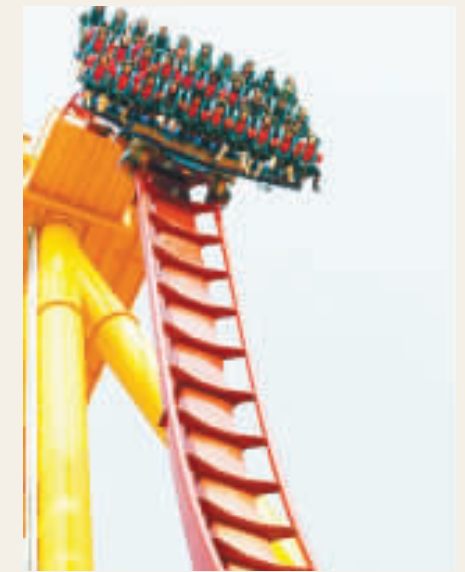
資訊

長隆玩酷節

長隆歡樂世界向來是年輕人至愛的潮流聖地，在這裏，不但有全中國乃至全世界最酷的遊樂設施，如垂直過山車、十環過山車、摩托過山車、超級大擺錘、U形滑板等，還有震撼世界的大型精彩表演，如全球最大的特技表演《驚爆危機島》，亞洲最大最先進的四維影院、全城獨有的世界伐木表演賽等。長隆歡樂世界曾成功舉辦兩屆長隆玩酷節，把時尚潮流文化與世界尖端遊樂有機融合，深受廣大學生和年輕遊客的歡迎。

今年暑假，在成功舉辦兩屆玩酷節之後，再次舉辦受青少年追捧的「長隆歡樂世界第三屆玩酷節」（7月1日-8月31日）。內容精彩紛呈：空中大灌籃每天上演、B-BOY 街舞互動、BMX 挑戰極限、潮流音樂會 live band show。還有獨特設計第三屆玩酷節 Icon，入圍即印上 Icon 文身，留下玩酷一日的印記，還有廣場塗鴉等各類時尚活動在園區定期進行，重點推介三大過山車的酷樂體驗、極酷音樂會等相關活動，最潮最型最酷的達人們，這個暑期不容錯過「第三屆長隆玩酷節」！

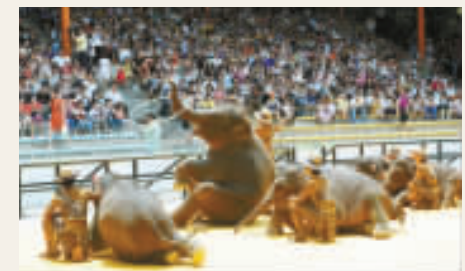
長隆歡樂世界暑期票價：票價 170 元，隆重推出家庭套票 360 元（含兩大一小），中學生優惠 100 元。



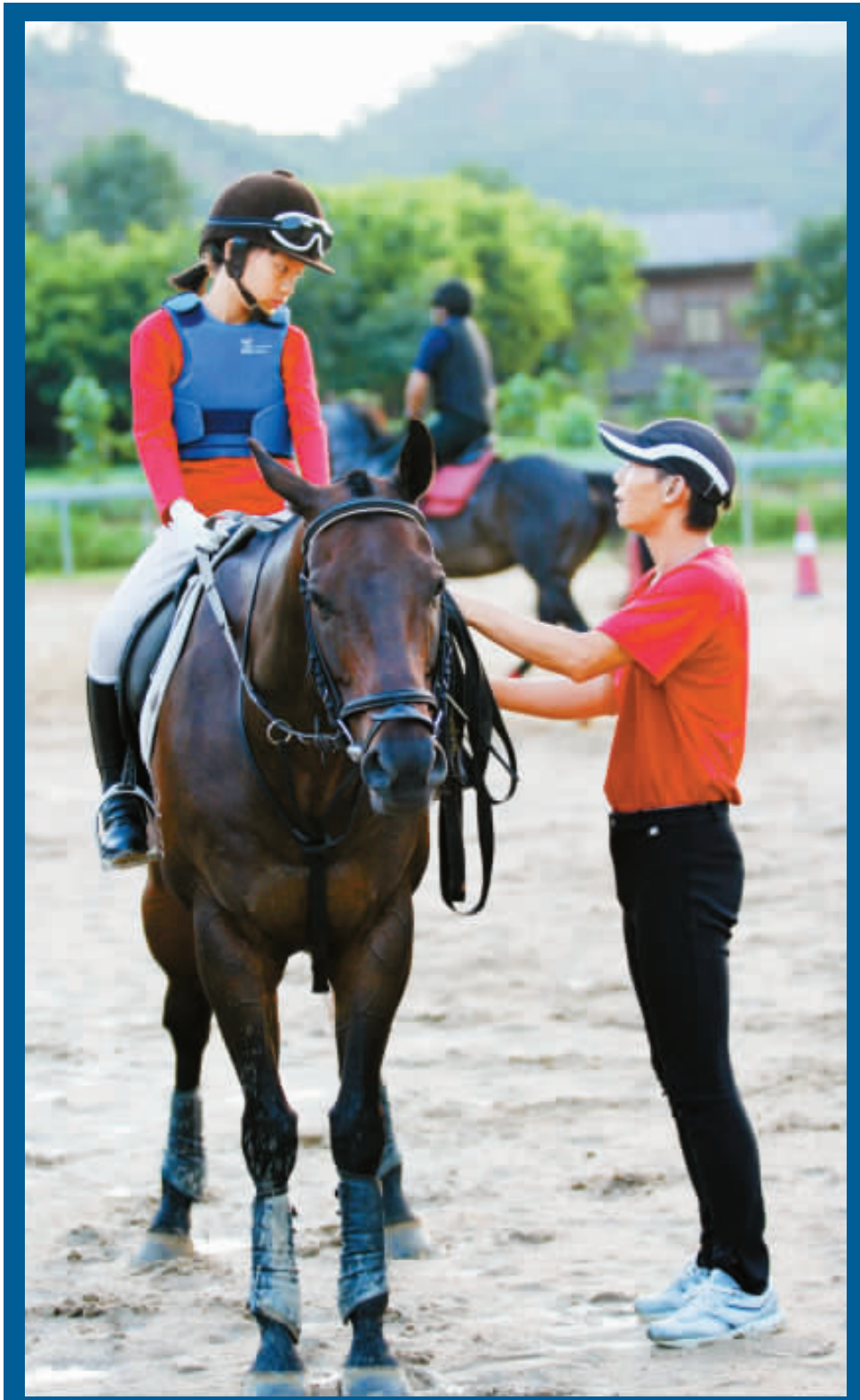
香江動物騷

放假了，如何度過一個快樂的假期，帶孩子去香江野生動物世界親近大自然，與世界各地的珍稀動物親密接觸，是一個不錯的選擇。這個暑期，香江野生動物世界為了歡迎廣大學生及暑期出遊的遊客，精心準備了「首屆動物童話節」，由廣州香江野生動物世界的動物明星們參與演出的《白虎公主》《災區熊貓的香江幸福生活》《考拉雙胞胎傳奇》等 6 台動物童話劇；乘小火車或與家人自駕車，進行童話森林的探秘之旅；與經典童話故事中的考拉、大灰狼等動物進行浪漫約會。一個童趣十足的暑期，就在香江野生動物世界。

香江野生動物世界暑期票價：票價 150 元，1.2 米以下兒童免費，1.2 米 - 1.5 米兒童及 65 歲長者半價。



小象在廣州香江野生動物世界演出動物童話劇《小象王子傳奇》。



【商報深圳專訊】記者童越報導：在西方傳統中，馬是珍寶，馬術是項高貴的運動。而本港去年承辦北京奧運馬術比賽，在民衆中掀起

一股習騎熱潮，每年均有上萬人報名學騎術。但由於場地有限及教練缺乏，新申請者最少要等一年時間才有學額。如何讓孩子美夢成真呢？記者近日在深圳觀瀾高爾夫球場附近的寶安區樟閣村，打探到一個騎馬、學騎馬的好去處——深港精英騎士會。本港家庭正可借暑期時間，讓孩子盡享學騎馬的樂趣。

一對一 專業培訓

在深港精英騎士會，平時很少騎馬的記者，在教練阿文指導下翻身上馬，輕拉韁繩，一嘗騎馬之樂。阿文說，這裏的馬多年馴養，極為溫順，非常適合教初學者，記者所騎的這匹馬就有 20 多歲。

正說話間，張先生一家四口人已悄然而至，他們的兩個小孩，兒子約 7、8 歲，女兒不過 5、6

歲。張生說，最初只想帶兒子來騎馬，不曾想女兒也喜歡上了，每次騎馬都是全家出動。

據悉，精英騎士會正與深圳一家銀行的貴賓部聯繫，將組織青少年（8 到 16 歲）馬術訓練營活動，專為青少年及兒童提供馬術培訓，參考香港馬會 7 級培訓體系，並特別引進了 10 匹適合教學的小馬。

馬術三要素 樣樣皆勝港



戴著頭盔、穿著馬褲、馬靴、手執馬鞭，坐在馬鞍上的白小姐，一身英姿颯爽。剛從跑馬練習場出來，記者就採訪了她。白小姐堪稱本港資深馬迷，現擔任中國馬友聯盟版主。她說，本港現有 3000 多人排隊等候進入賽馬會經辦的公眾騎術學校，由於學位緊張，可謂是遙遙無期。除此以外，只有 8 家小型私人馬場供學騎馬，在香港學騎馬真是不易。

白小姐說，深圳近十家馬場，她幾乎都去過。它們各有特色，相比較而言，最適合學

騎馬的還是精英騎士會。在這裏有從廣東省隊退役，目前深圳唯一的高級教練——阿文，去年多在廣州一家馬場騎馬的她，今年便是追隨阿文，大部分時間都在深圳騎馬。而在香港騎馬教學多是小班教學，一個教練帶四到六個人，而這裏則是進行一對一的教學，教練實踐經驗並不亞於本港的教練。青少年適應能力強，在這種一對一教學中，很容易入門。

不僅教練好，場地也比香港的大，白小姐指著空曠的場地說，香港私人馬場只有這裏大場的四分之一。確實，藍天白雲之下，記者置身於青翠的山谷間，放眼遠望，層巒疊嶂，身心隨之輕快而又放鬆。

當然，學馬三個要素中，馬匹好壞至關重要。除了有可供初入門者學騎的溫順馬匹外，白小姐指著自己將要騎的「哈利」對記者說，這是一匹半血馬，接近於純血。她說，在珠三角的馬場中仍是以國產馬為主，可這裏是個例外。據記者了解，精英騎士會從香港馬會買了些退役的馬，因此，有一定騎齡的人，也能在這裏找到自己的摯愛。

垂釣採摘 休閒一日遊



據介紹，從皇崗出關只需 37 分鐘就可到觀瀾，而騎士會有專車接送，交通極為方便。而且緊鄰騎士會還有一家大型農家風格餐廳——樂農山莊。樂農山莊門前是一片足球場大小的湖泊，騎馬之餘，揮杆垂釣，寄情

於山水之間，別有一番韻味。若是不想帶走戰利品，可就近加工。樂農山莊老闆說，它們的最大特點是所有菜都不放味精，原汁原味。

爸爸垂釣，媽媽則可帶著孩子，在樂農山莊幾畝地的茶園裏採摘。這裏除了番薯葉等不打農藥的家常菜以外，還種滿了百花菜等深圳少見的野菜。另外，山泉水燉雞、柴火飯也別有風味，在港不易吃到。老白說，香港豆腐雞吃，每次來樂農山莊，她自己一人都要點上一盤，然後吃個盤底朝天。

若有興致，還可多採摘點青菜和野菜，帶回香港吃。

另外，此處離觀瀾高爾夫只有 5 分鐘車程，打球之餘，騎騎馬，敷下農家菜，別有一番滋味。

鵬城乒訓 體驗「國手」感覺

【商報深圳專訊】記者蘭均然報導：乒乓球是中國的國球，在本港也非常普及，但本港的專業水平就不算頂尖。如果暑期想讓孩子在這項運動上突飛猛進，北上進行專業培訓是最佳選擇，不僅價格便宜，而且教練的水平也高，享受的服務亦很周到。

今年暑假，中國乒協少委會新星盃執委會和深圳市實利和體育發展有限公司首次在深圳聯合舉辦暑期少兒乒乓球集訓活動，從內地聘請優秀的專

業教練，並邀請中國乒協的少兒乒乓球專家到深現場指導，採用中國乒協少委會優秀苗子集訓的方法，即互動式教學，針對性訓練，多樣化比賽，半軍事化管理，可讓本港的小球友們體驗一下「國手」的訓練方式。

據悉，此次集訓自 7 月 15 日開始，集訓期可自由選擇一周、半個月或者一個月，食宿練集中在一起，每天不少於 6 小時的專業培訓，力爭在較短時間內，著力培養

小球友們的類型打法，全面提升其整體水平，為他們日後的發展完成一次具有前瞻意義的鋪墊。

此次活動的收費相較於本港亦便宜很多，食宿於三星級賓館，訓練則在深圳規模最大、實力最強的乒乓球館之一的實利和乒乓球俱樂部，每人每天的食宿、集訓費用為 280 元人民幣，外加服裝費、其他 200 元。為保證安全，俱樂部還以實名制為孩子們購買「人身意外傷害保險」。

