

富哥仆心為校「惡」校工師生敬

嚴守校規讓學生「又愛又恨」 颱風天瞓校護工程

香港文匯報訊（記者 吳希雯）今年是聖保羅書院創校165周年，該校的管工劉仕富（富哥）服務了該校46年，非常長情。他以「惡」聞名，會沒收學生違規帶進課室的西瓜波，並當面刑爛，以示懲戒，是學校的「訓導主任」，頑皮學生對他聞風喪膽。表面鐵面無私，內裡卻對學校掏心掏肺：由於學校要裝修，他決定寄宿學校，以木枱當睡床，為的是方便跟進工程細節；8月時颱風襲港，幾乎浸壞電掣房，幸好富哥及時以布塞住入水位，同時冒雨爬上天台搬移沙包，疏導雨水，學校才避過水災。盡心守護學校，令富哥贏得全校師生的尊重。



富哥於校內無人不知，但同學都明白他嚴厲訓示背後的苦心。吳希雯攝

富哥於17歲時加入聖保羅書院，由校工做起，今年已經64歲。他為人開朗健談，初入行時不懂英語，卻又可以與外籍老師聊天，「他們一般問路我都聽得懂，會指手劃腳答他，後來溝通得多，我慢慢學會說英語。」

訪問後，剛巧外籍老師Bill Ryan路過，兩人即時聊了起來，Ryan大讚富哥是最強的人（the strongest man），希望他能做多20年；富哥則笑着回應「Maybe!（可能吧）」。

聖保羅無人不識無人不服

富哥在學校無人不知，因為他會嚴格執行學校的規定，例如學生賴在球場超時也不肯走，他會冒着

「食波餅」的危險，拿着木機坐在球場中央，讓學生乖乖離場。

此外，該校有個傳統，就是學生特別喜歡玩西瓜波，但為免發生意外，校規不准學生在課室內玩，富哥巡樓時會先在窗外站着作警告，「如果他們還在玩，我便入課室沒收西瓜球，還會拿起剪刀將球剪成兩半，講笑說，捐去山區作飄用，當做善事吧。」

其實，「惡死」的富哥是鐵漢柔情，會於校際比賽中親自買西餅到場為學生打氣，讓學生又愛又恨。

憶鄭丹瑞勞永樂勤奮活潑

聖保羅書院培養了不少名人校友，包括知名電台主持鄭丹瑞、香

港醫學會前會長勞永樂等。富哥指，鄭丹瑞年紀輕輕已經很有辯才，對方為了溫習，會留校溫習到晚上九時多，富哥會提醒他要離開，但鄭會立即回嘴：「還未夠鐘呀，點解要趕我走？」勞永樂則是活潑的好學生，經常與老師討論，讀書成績很好。

富哥對學校有深厚感情，早上6時起工作，沒有下班時間。近年因學校裝修，他要仔細跟進工程，故決定於留校過夜，睡在露台的木枱上，「這裡有風，又可以看星星，而且硬板對腰骨更好。」今年8月颶起八號風球，富哥發現裝修工程有問題，及時處理天台積水，令學校不致水浸，是學校的功臣。

長跑精英余懷瀚 跑出熱血跑入港大



香港文匯報訊（記者 柴靖）長跑的寂寞與快樂，跑者自身最清楚：孤軍作戰，不斷克服體能極限，有時成功，有時功敗垂成；無論結果如何，余懷瀚至少做到專心致志。從小學開始已是田徑隊成員，為了兼顧學業與運動，他十多年來一直付出比同齡人多幾倍的努力，終以優異成績考入香港大學的化學系。

今年20歲、在讀大三的他，為了在長跑上精進，放棄了大學多姿多彩的課餘活動，近年師承香港著名跑手紀嘉文訓練，每周訓練近5天，風雨不改，「在惡劣天氣中奔跑，特別享受，那個時候的自己，好像特別熱血。」

余懷瀚小號和鋼琴都拿到8級，但他坦言這是自己花耗大量精力苦練而得，「其實我在這方面沒有天賦，也志不在

此。」不過，在體育方面，他小五時已嶄露頭角，一次跑步拿了獎，讓他明白到自己的志向所在。他在小學、中學均是田徑校隊，橫掃校內外的陸運會獎牌。

中學天賦出眾 拜師紀嘉文

中五時，余懷瀚和朋友參加團體賽，因為表現出色，2012年被香港半馬、15公里等紀錄保持者紀嘉文看中，並收為學生，從此他開始了一周5日的專業訓練，現在已是香港的精英運動員，先後在一系列馬拉松賽事獲獎。

挑戰「不在身體而在心靈」

他指，每天面對枯燥的跑步訓練，「最大的挑戰不在身體，而在心靈。」他曾經因為惡劣天氣、身體疲憊而想偷懶，教練批准放假後，他卻沒有輕鬆感

覺，反而心生內疚。自此余懷瀚決心堅持訓練，更學懂享受在冷雨狂風之中練跑的熱血情懷。

盼後生時「跑」下深刻記憶

考入港大後，豐富誘人的大學生活沒有動搖余懷瀚，「我參加過幾次活動，覺得無非是一群人熱鬧一下，沒有感受到有什麼意義。我反而希望將來回顧自己年輕的時候，會有一件特別深刻的事可以回憶，對我來說，跑步就是。」

追求「更高」戰「垂直跑」

20歲的余懷瀚已經在香港、日本等地的多個長跑比賽中獲獎，以前是挑戰「更快」，他笑言，今次要挑戰「更高」，故報名參加了「新地公益垂直跑—勇闖香港ICC」，由於跑手要在全港最高建築物跑樓梯，和跑平路的跑姿不太一樣，因此他要另行操練。



為了完成垂直跑挑戰，余懷瀚每日刻苦訓練。柴靖攝

他的教練紀嘉文是這個比賽2012年的冠軍，現全力幫助他訓練，可他卻沒有對成績有太多期望，「我只是想嘗試更多可能性，看看是否適合垂直跑，一切還是以挑戰自己為主。」

公益垂直跑將於本月11日截止，比賽於12月4日於環球貿易廣場（ICC）舉行，活動設個人賽及接力賽，詳情可瀏覽網頁：<http://bit.ly/2ekqSrN>。

VTC資訊日 月中起陸續辦

香港文匯報訊（記者 黎志）職業訓練局（VTC）轄下的香港高等教育科技學院（THEi）、香港專業教育學院（IVE）、香港專設計學院（HKDI）和青年學院，將在本月12日起陸續舉行資訊日，屆時將設有學科體驗活動、升學及個人發展諮詢輔導、課程簡介及家長講座等，讓同學了解VTC課程內容、升學和就業出路資訊。有興趣報讀課程者可於本月25日起遞交網上報名申請，至於各校資訊日詳情可於VTC網站www.vtc.edu.hk查閱。

開辦學士學位課程的THEi，將在本月12日、下月2日及3日舉辦資訊日，該校設校園和學生宿舍導賞，同時舉辦學科體驗工作坊，當中科技學院將安排工作坊教授學生利用智能手機製作簡單的擴增實境（AR）應用程式等。THEi亦會舉辦講座，介紹獲政府納入「指定專業/界別課程資助計劃」（SSSDP）的學士課程。

至於提供高級文憑及證書課程的IVE各院校亦將在本月25日起多個周末舉辦資訊日，多個學科均設有課程講座及體驗活動。為中三以上程度青少年提供全日課程的青年學院則將在下月9日一連兩日於青年學院（屯門）舉行開放日。

由10月18日至11月4日(星期一至星期五)，每日刊登「第六屆全港中國國情知識大賽」35條參考題目，考考各位對中國歷史和國情的認識(答案在下方)！本比賽致力於增進全港市民對中國國情的了解，提供相互交流，相互競賽的平台。

- 秦腔是中國那個地區的地方戲曲？
A. 山西 B. 陝西 C. 甘肅
- 請問皇帝所用的璽是什麼材質的？
A. 玉 B. 金 C. 銀
- 下列哪一項是中國傳統的出口商品？
A. 白糖 B. 瓷器 C. 玻璃
- 下列哪一種技術是從國外傳入中國的？
A. 養蠶技術 B. 造紙技術 C. 玻璃製造
- 中國現存的面積最大的古城是？
A. 西安 B. 洛陽 C. 北京
- 風箏最早出現在哪個國家？
A. 中國 B. 英國 C. 荷蘭
- 中國內地的火警電話？
A. 999 B. 119 C. 110
- 下列哪個地區不是少數民族自治區？
A. 寧夏 B. 廣西 C. 雲南
- 下列選項中，哪一個省級行政單位是中國面積最大的省級行政單位？
A. 西藏 B. 新疆 C. 內蒙古
- 下列中國著名的古代樂曲中，哪一個是表現了愛情故事的？
A. 《二泉映月》 B. 《梁山伯與祝英台》 C. 《高山流水》
- 中國人在結婚的時候，喜歡在門上和窗戶上貼什麼字？
A. 喜 B. 福 C. 壽
- 圍棋起源於？
A. 中國 B. 日本 C. 韓國
- 下列名茶中被譽為「天下名茶之冠」的是？
A. 安溪鐵觀音 B. 黃山毛峰 C. 西湖龍井
- 下列人物中提出了「食不厭精，膾不厭細」這一飲食理論的是？
A. 孔子 B. 莊子 C. 墨子
- 河南省的簡稱是？
A. 湘 B. 蜀 C. 豫
- 廣西省的簡稱是？
A. 桂 B. 皖 C. 渝
- 成語「黔驢技窮」中的黔指的是？
A. 廣西省 B. 貴州省 C. 雲南省
- 「宮保雞丁」是中國哪個菜系的代表菜？
A. 湘菜 B. 川菜 C. 魯菜
- 中國人飲食習俗一大特點就是使用筷子，中國使用筷子的歷史可以追溯到商代。秦漢時期，筷子被稱為什麼？
A. 箸 B. 筴 C. 筴
- 中國西南部的河南、陝西、山西、甘肅等黃土層較厚的地區，利用黃土壁立不倒的特性，建造出的住宅是？
A. 地坑 B. 土房 C. 窯洞
- 王昌齡的詩歌《出塞》中，「但使龍城飛將在，不教胡馬度陰山」中的飛將是指？
A. 李廣 B. 霍去病 C. 衛青
- 中國奧運會歷史上的首位冠軍得主是？
A. 許海峰 B. 周繼紅 C. 李寧
- 中國濕地面積佔世界濕地的10%，位居亞洲第幾位？
A. 第一位 B. 第二位 C. 第三位
- 「不知細葉誰裁出，二月春風似剪刀。」唐代詩人賀知章這首詠物小詩描述的是哪一種植物？
A. 楊樹 B. 杉樹 C. 柳樹
- 在下列中國傳統節日中，吃粽子是哪個節日的節俗內容？
A. 重陽節 B. 端午節 C. 清明節
- 儒家本有六經，經秦始皇「焚書坑儒」之後，哪一經自此失傳？
A. 《儀禮》 B. 《樂經》 C. 《尚書》
- 中國文學史上第一個以詞名家的作家是？
A. 溫庭筠 B. 劉禹錫 C. 韋莊詞
- 二胡名曲《二泉映月》中的「二泉」指的是天下第二泉，它位於？
A. 蘇州 B. 無錫 C. 濟南
- 下列山脈中，屬於西北—東南走向的是？
A. 阿爾泰山 B. 秦嶺 C. 陰山山脈
- 中國地勢第二級階梯和第三級階梯的分界線是？
A. 秦嶺—淮河 B. 崑崙山脈—祁連山脈—橫斷山脈 C. 大興安嶺—太行山—巫山—雪峰山
- 人民幣上的景觀素描濃縮了中國風景名勝的精華，請問第四套人民幣一元紙幣上的景觀描繪的是？
A. 泰山 B. 長城 C. 布達拉宮
- 東北地區有中國最大的重工業基地，它是？
A. 珠江三角洲 B. 京津唐工業基地 C. 遼中南工業基地
- 東北地區的主要農作物有？
A. 春小麥、甜菜和大豆 B. 冬小麥、水稻和棉花 C. 春小麥、水稻和大豆
- 下列的哪一項是被譽為中國民族繪畫藝術珍品、藏族的「百科全書」的非物質文化遺產？
A. 《華夏盛世圖》 B. 唐卡 C. 《清明上河圖》
- 中國古代四大美女被譽為「沉魚落雁閉月羞花」，其中「羞花」指的是哪一位？
A. 楊玉環 B. 西施 C. 貂蟬

報名及比賽詳情請閱：<http://cnc.wenweipo.com>

