

你的心聲



徵稿啟事

本版歡迎各界人士投稿，來稿內容和題材不限，文責自負，每篇在600字以內，可用實名或筆名發表，但原稿需註明真實姓名和聯繫方法。如刊用將付薄酬。投稿及查詢，請電郵至：opinion@lionrockdaily.com

袁隆平健康長壽秘訣

顧珈

「雜交水稻之父」袁隆平院士去世了，但他永遠活在世人心裏。2005年，袁隆平獲得世界農業獎，當大熒幕播出他的巨幅畫像時，大會主席說：「這不但是中國人的驕傲，也是世界的驕傲，是人類的福音！」

袁隆平解決了食飯這個人類最大的難題，飲水思源，人們捧着飯碗的時候，自然會想他。不過，袁隆平留給世界的，還有很多福音。例如他永不言棄，迎難而上，艱苦樸素，以及健康長壽的簡單方法。讀中學時，袁隆平想參加泳隊學習自由泳，教練說他瘦小，沒有足夠體力，但他用實際行動證明他是行的，他在比賽中獲得自由泳冠軍。當他埋頭研究水稻雜交時，外國專家說這是絕不可能的，但他最終成功了，並成為中國首位向外國出售知識產權的科學家；收入豐厚，卻把金錢慷慨地用在更大規模的研發。他在車展駐足在進口名牌豪華房車攤位，最終卻買了一輛五萬元的平價小車。他身上穿的是二十多元的便服。他養生之道，是活到老、學到老、做到老，每天在試驗田工作，勞動當運動，學習、思考、動腦、動筋骨，幾十年如一日，直到他去世前的兩個月，在田裏跌倒才放下工作接受治療。

袁隆平長壽另一個因素是愛好多元化，游泳、跑步、乒乓球、象棋、唱歌、拉小提琴。陪伴他一生的那個小提琴，是他用第一份工資買的。七十歲開始，他推廣氣排球：塑料造的排球，打氣的，輕盈，不必花太大力氣去發球、扣球、救球，他還說自己球技不錯，希望有機會和中國女排切磋。

仁智、樂觀，熱愛生活，熱愛工作，可令人成功，更可令人健康長壽。

樂見圖書館移除內容不合適書籍

朱家健

日前，康樂文化事務署轄下的香港公共圖書館把多本內容敏感的書籍，從館藏和網上搜索系統中移除，主因書籍內容鼓吹「港獨」煽動暴力等主張，涉抵觸香港國家安全法。該做法既是回應市民要求，作為公務員團隊一分子，行動算是宣誓後履行職務的基本要求。

其實，這類涉「播獨」書籍，意識不良更兼犯法，負責採購書籍的部門已涉嚴重失職，也錯誤運用公共資源。如果涉及人為疏忽、瀆職或監管不力，必須根治和追究有關人員責任。現存於公共圖書館內的相關「獨物」及其多媒體資源工具配套，均須被封存和銷毀，遠離學童。

香港享有出版自由和言論自由，然而，大前提是要守法，自由不能無邊無際，天馬行空。任何煽動讀者進行顛覆等違法行為，其協助出版者、散播者、發布者同樣需要負上相關刑事責任。

另外，大學及其他機構的圖書館、書店，應該跟隨公共圖書館的做法，把全數涉「播獨」的書籍、刊物、光碟、錄音檔、付費賬戶等即時下架，避免誤墮法網。同時，各公私營圖書館館長在採購或接受書籍捐贈時，也須對書籍內容、書籍作者作出基本背景搜索，閱讀在訂購清單內書籍的序言部分和關鍵內容。

圖書館書籍作為讀者和兒童獲得文宣資訊的主要平台之一，更須把關，嚴加篩選，把含有敗壞和不良訊息的書刊摒除。雖然是後知後覺，但是康文署作出補救措施，移去不適當讀物，亡羊補牢，也算是將功補過。

精選

■喜愛韓國美食的市民切勿錯過啦。

韓食 賞你飛

每張優惠券免費換取一杯汽水 Soft Drink Coupon
使用日期：2021年5月21日至6月30日

■免費汽水券。



Goobne 是其中一間指定餐廳。

10間指定餐廳

- 阿里朗韓國餐廳 (W Square店)
- ChumChum味 (港匯廣場店)
- Goobne(東薈城店)
- 韓兄弟(崇潔街店)
- 韓珍 (帝國中心及寶勒巷店)
- 梨泰園韓國餐廳 (僑豐大廈店)
- 梨花苑韓國料理 (德祐大廈店)
- 三木韓國料理 (宏貿發展大廈店)
- 喜來稀肉(金龍大廈店)

人蔘雞湯、石鍋拌飯、部隊鍋、炸雞等都是港人熟悉又垂涎的韓國美食。韓國觀光公社香港支社為推廣深度韓式美食之旅，以「胃」解韓迷的「思鄉之苦」，由即日起至6月20日推出「港識韓食Eat住Go」連環三重賞，凡光顧10間指定韓國餐廳(見表)，並發揮無窮創意寫食評，即有機會贏取港幣3,000元韓亞航空機票現金券(有效期為旅遊氣泡生效後一年內)，名額5個；其餘兩項獎賞均為人人有賞，包括韓國KF94口罩和免費飲品券。詳情可見fb專頁

@KoreaPlazaHK。此外，韓國觀光公社並在社交平台Youtube(@KTOHK)及fb(@KoreaPlazaHK)推出由韓遊達人Patc主持的「遙距遊韓」主題影片，帶韓迷了解最新韓情之餘，眼球率先品嚐多款地道的韓式食品，例如體驗韓國最頂級紅蔘SPA、遊朝陽紡織CAFE等；同時，並在香港支社位於銅鑼灣世貿中心22樓的Korea Plaza派發「簡易韓國用餐及旅遊會話」指南及韓國美食地圖，精選各地特色美食、美食街和咖啡街推介，為韓迷日後「回鄉」之旅做好準備。



KF94 口罩。



韓遊達人Patc品嚐地道韓式美食。