

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，但原稿需注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

簡單活出自己

致幸

「我簡單，所以我快樂。」這是二十一世紀的新口號。過簡單的生活，遠離奢侈與浪費，會發覺原來吃一頓自己炮製的簡單飯菜，黃昏看看夕陽，也可以很愜意、很滿足。色彩，淡淡的就好，就如藍天白雲，伴着萬里晴空。生活，簡單就好，複雜了反而會招惹煩惱。

今天，我們能做到返璞歸真，那是因為生活富足。崇尚自然，不被身邊的喧嘩所擾，恬然享受內心的豐饒。夜間，在柔和的燈光下，慢慢享受看一本引人入勝的好書，聽一闌動人心弦的美妙歌曲或樂章，再遙望天幕，便能得到心靈上的悠然自得。

日本博客筆子，50多歲起過極簡主義生活。如今邁入60歲的她表示，60歲應該愈過愈簡單。她大聲疾呼，極簡生活有三大好處：身心都輕鬆、省錢、開心。

我有一個簡單生活而心靈上豐足收穫的個人經驗。2017年，我和家人重訪巴黎，住在鄰近奧斯曼大街的一間旅館。整整一周，我們在博物館、美術館流連，包括羅浮宮、奧賽博物館、大皇宮和位於近郊的凡爾賽宮。我們沒有光顧高級的米芝蓮餐廳，只在路旁的小餐廳和咖啡座用餐，味道也不錯。日間沐浴在柔和的陽光下，徜徉於塞納河畔，晚上則在聖母院前欣賞皎潔的月亮、閃閃繁星及天幕。沒有花很多的錢，卻度過非常愉快的時光，獲得文化和藝術上的昇華。

如果心簡單，那麼這個世界對我們也就簡單。少一些煩憂，多一點快樂，這就是簡單生活。用心體會每一刻生命的瞬間，活在當下，不用對過去的不快懷有遺憾。且讓我們過着簡樸而有規律的生活，走向更美好及豐盛的明天。

趣說豆腐

楊桃

豆腐是一種普通又廉價的美食，但所含的營養十分豐富，成分包含了蛋白質、不飽和脂肪、鎂及鈣等。豆腐可葷可素，加上容易消化，適合長者與小孩進食，故此豆腐也有「老少平安」之稱。

豆腐的菜式多變，可軟可硬，亦有不同的烹調吃法，從油炸、蒸煮及放湯等全都是美味可口。此外大家還可選擇甜食，如香甜嫩滑的豆腐花，放到嘴裏，豆香四溢，令人吃得十分滋味。但要留意因豆腐含鈣，勿與菠菜同食，痛風患者進食豆腐分量也不宜過多。

原來豆腐的歷史十分悠久，相傳是漢高祖劉邦的孫兒劉安，雖被封為淮南王，卻不熱衷政治，一心只求修道煉丹。但丹藥未煉成，卻無意中用山水與大豆製作出嫩白美味的豆腐，後流傳民間，因「腐」與「福」字的國語讀音相近，漸成民間受歡迎的食物。但也有說某天劉安在煉丹的時候，突見一白髮老翁健步如飛走到他面前，劉安以為仙人駕臨，老翁卻說老當益壯只是吃了大豆製的食物，劉安於是仿製而研發出豆腐，但兩個故事哪一個才真確，便不得而知了。

俗話說：「呢鬼食豆腐」，到底兩者有什麼關係？據說源自崇尚佛法的梁武帝，自他被軟禁餓死後，其所興建的佛寺也遭洗劫破壞。自此孟蘭節燒街衣的祭品也由素轉葷，雞也成為祭品之一。但後來人們發覺雞的嘴和爪都很尖利，容易把金銀衣紙弄破，於是改用鴨祭祀。由於鴨的價錢較貴，有人祭祀後便把鴨帶走，只剩下豆腐，但又怕鬼不悅，便不斷口中唸唸有詞：「因鴨有骨，容易鯁咽，故要拿走，豆腐卻美味易食」。因而「呢鬼食豆腐」便有欺騙的意思，來源頗為有趣。

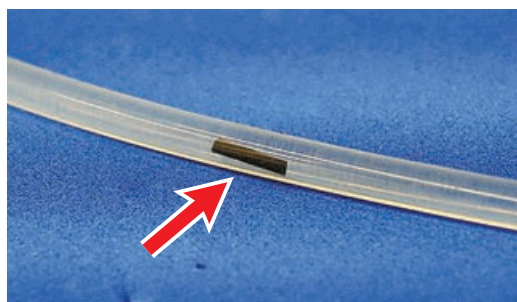
中大研發機械人
人體微管道滅菌

由中大工程學院機械與自動化工程學系教授張立領導的團隊，開發出磁性水凝膠微型機械人，能夠施加物理力量破壞菌膜，同時釋放殺菌劑殺死細菌。張立指出，利用自主研發的微機械人平台，將磁性微型機械人精確導航到目標病菌。磁場控制所產生的機械力可以物理上破壞菌膜，而釋放殺菌劑可更有效地殺滅細菌。

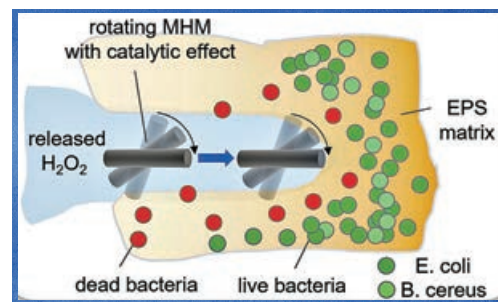
張立指出，微型機械人以柔軟、濕潤、高生物相容性的水凝膠材料組成，能夠儲存殺菌劑等藥物。當水凝膠被加熱到其低臨界相變溫度以上時，會釋放出殺菌劑，令微型機械人在

多種不同的生物醫學應用上有巨大潛力。團隊亦正開發與臨床影像診斷技術相容、並合乎人體尺寸的磁力驅動系統，以供患者臨床應用。

中大醫學院周毓浩創新醫學技術中心研究助理教授陳啟楓指出，目前的磁性水凝膠微型機械人形狀較長，具有可控的活性氧運送能力，並在彎曲微管道中進行針對大腸桿菌和蠟樣芽孢桿菌菌膜的測試，模擬體內狹窄的空間，如醫療中使用的植入物和導管。它可以應用於不同部位的菌膜治療，例如用於膽管支架和泌尿道疾病的導尿管，亦可將標靶藥物輸送至人體內微小而曲折的管腔。



■磁性水凝膠微型機械人(箭嘴示)，可對抗小型管狀醫療植入物內形成的菌膜。 中大圖片



■中大團隊開發的微型機械人，能破壞菌膜外更釋放殺菌劑殺死細菌。 中大圖片

理大三研究膺國家重點項目

國家自然科學基金多項科研資助近年開放予港澳大學申請，香港理工大學最新有三項基礎研究獲選為基金的「重點項目」，分別為測繪及地理資訊學講座教授丁曉利帶領「基於時序 PolInSAR 技術的地下管道探漏研究」；協理副校長(研究及創新)王鑽開帶領的項目「極端高溫環境流動沸騰技術的基礎科學問題及關鍵材料研究」。

另由電機及電子工程學系教授許昭帶領的項目「複雜時空耦合下低碳化智慧園區綜合能源系統多能流交易機制、交互模型與決策算法研究」，三項研究共獲618萬元人民幣資助。

理大副校長(研究及創新)趙汝恒表示，大學將繼續成就具影響力的科研成果，推動香港以至整個大灣區的創科發展。