

天水圍社區報

PermaTSW
天水圍有主社區管理計劃

2015年8月

天水圍人面對高昂物價，打份工為兩餐壓成沙丁魚。落街只能逛商場，在家對著四面牆，吃的用的靠進口。生活在水圍係咪無得揀？

《天水圍社區報》(雙月刊)每期為大家搜羅平實多樣的人、物故事，發掘天水圍更多面向的生活方式和社區資源，減少依賴財團壟斷的消費市場。

「永續社區」(Permaculture) 認為自然與人彼此照顧共生。我們支持平等分享，限制無度擴張，追求綠色自主生活。

今期主題

空間艱難 ——誰偷走了親子時間？



育兒「專家」常要求家長多花時間做親子活動，天水圍的城市規劃和空間設計卻對兒童照顧者並不友善，不少街坊都表示湊仔出街難，寧願在家蹲。皆因鐵路劃分南北，天橋嫁接商店，要親子又要慳錢，終身學習時記得放鬆，箇中艱苦誰懂？究竟都市無閒情，還是家庭照顧價值無人肯定？

今期訪問了兩位天水圍全職家庭照顧者，分享她們的親子經驗，讓我們走進照顧者的角度，去聽、去看、去感受，她們如何大手握著小手，在斗室丈量天地。



阿珍與兒子的假日



阿珍兒子繪畫他和媽媽一起過的假日

交通費貴，只好捨遠就近

阿珍家住天水圍北，覺得放假最麻煩就是交通。最近天氣熱，為了省交通費，她都會帶兒子去天澤圖書館看書，或去天暉路體育館內的兒童遊戲室「涼下冷氣」。間中她也會和朋友一起去天水圍南的公眾泳池游水，互相幫忙看一下小孩。不過她覺得西鐵站的泳池水太深，不適合帶小孩去玩，加上來回要乘輕鐵，所以希望天北日後都可以有多點公共設施。她偶爾也會約朋友去元朗、屯門行商場，「行下睇下咋，未必買嘢，見識下出面，當旅行，唔想成日都困喺天水圍」。暑假將至，她於是替兒子報了一些社區中心活動和親子一日遊(每次約\$20至\$30)，希望能和孩子趁放假出外走走。

食飯也貴，盡量不去商場

平日阿珍選擇食店都是以「抵食」為主，但在水圍北平均每餐要花\$30至\$40，「所以我們很少去商場食，平日都係接完佢(兒子)就返屋企煮飯，或者食完才帶他出去玩」。有些資助低收入家庭去主題公園遊玩的計劃，阿珍也會申請，她會偷偷帶麵包放在背包內，只因主題公園裡面賣的食物太貴。食物不是在入場時會被搜出來嗎？「一個半個麵包還可以，其他就

天水圍北人口密集，大多是年輕家庭，文娛康體設施卻都集中在天水圍南，區內以輕鐵和天橋連接，屋邨和設施之間被鐵路分割開來，不少天北居民放假也甚少出外，以省下長途交通的費用和外用午餐的開銷，阿珍便是其中之一。

親子都要叫氣

阿珍育有一子，今年升小三。以前孩子小，阿珍周末會帶他步行至景湖居搭村巴去上水探望家人，自己也可以輕鬆點。

兒子升小學後，功課量增加很多，阿珍唯有安排他周末去樓下的互助委員會上功課輔導班，課後回家午飯，休息一會再送他去天晴打籃球。她通常趁兒子外出參與活動，便趕緊去街市買餸，回家做家務。周日二人會參加教會的兒童崇拜，之後去附近的公園玩，或回家做網上功課。如學校功課不忙，兒子就自己畫畫和看卡通片，她才可以忙裡偷閒。



阿珍與兒子

不行。」她之前也曾自費購買濕地公園的一年套票，但她期望濕地公園可推出像科學館、太空館那樣，每星期有一日免費開放的計劃，或推出親子優惠，鼓勵居民多留在區內遊玩。

阿媽唔易做，親子唔簡單



Polly以前做文職，生孩子後成了全職照顧者。現在大女4歲半，細仔1歲9個月，大女出世後才從屯門搬入天水圍。

婆： 帶著小孩出街有甚麼要特別注意嗎？

Polly： 和先生一起才會帶兩個出街，我一個人搞唔掂兩個細。平日食嘢都是去商場裡一些有BB機的食肆，讓細佬可以乖乖地，我就可以慢慢食。有些食肆因為太窄，不歡迎BB車，我就一定不會去。

婆： 那平日如何落街買餸？

Polly： 我會挑街市人少的時候才去買餸，或者去超市，因為路較闊，可以慢慢揀，不怕被人罵。最近經常整黑蒜俾外婆，所以也會去天秀墟買蒜。去超市街市一定要成包買，也不便宜，還混了些發芽的、爛的。天秀墟係熟，但有得揀喎！



「我哋去天秀墟買蒜頭俾婆婆咯！」

婆： 知道你堅持餵人奶，出街餵人奶方便嗎？

Polly： 之前因為第一胎，出街一定找有育嬰室的商場去，否則就先餵完才出街。現在用餵奶巾，找到地方坐下就可以了，也不覺得尷尬。

婆： 平時周末放假有甚麼活動？

Polly： 因為媽媽住天瑞，星期六多數和她飲早茶，之後小孩返婆婆家玩。如果爸爸不用加班，星期日會返教會。因為教會在大埔，有時完左或者會搭一程巴士去荃灣行街，之後再搭巴士或西鐵返天水圍。

婆： 帶小孩乘巴士會方便點嗎？

Polly： 才不是，帶BB車上巴士很麻煩。如果要帶兩姐弟出街，我多數選擇鐵路，因為細佬很愛動，坐巴士他會撩人玩，又要企起身看風景，搭鐵路可讓他坐在BB車上。

婆： 作為照顧者，你認為天水圍對親子友善嗎？

Polly： 相比屯門，天水圍出九龍交通較方便，但區內真的無野行。另外，我很不喜歡麗湖過天悅那條行人天橋！每次都要先兜去美心，走一大段路才到天悅，這段路在上下午接送放學時都特別曬。最好可以直接過馬路，或者起碼要加建升降機，上落天橋那斜路實在辛苦又費時！



原來天水圍媽媽想放假帶小孩出街玩並非易事。如Polly所講，推BB車既方便又麻煩。譬如橫跨麗湖、天晴、天悅、天頌的巨型行人天橋，數分鐘的路程，推BB車卻需時十分鐘。路遠難行日日行，難怪Polly放假都寧願花多點車錢換回親子時光。



有企位的BB車，姐姐可以企在車後面，方便照顧。



BB車是照顧者帶小孩出街的好幫手，但也是被人責備「阻住條路」的主因。

延伸閱讀：

《明報》副刊，2014-09-21：
 <天水圍媽媽一小時生活圈>
<http://www.e123.hk/ElderlyPro/details/350313>

天水圍綠色親子遊

網井圍

大人小孩歸田園，
珍惜粒粒田中食
「天姿作園」網井農場
(支持農業之選)

天時暑熱口水乾，
常備水樽最恰當
飲水機在天秀路公園廁所旁
(潔水之選)



編輯推薦免費APPS，
出外添水方便啫！

鄉郊單車一團
認識漁農業辛酸
馮家圍 → 大井圍
→ 豐樂園 → 網井圍
(歷史文化之選)

中國式庭院有feel，
舒心散步後花園
天龍路公園，景湖居旁
(清靜之選)

凡塵俗事堆滿心，
不妨入廟拜觀音
沙江圍平安觀音廟
(靈性之選)

甩繩馬騮四圍擒，
室內遊樂場唔怕跌親
天暉路體育館、天瑞體育館
(堅力之選)

永續小百科



永續提出觀察與互動，靈活回應變化。因為最巧妙的設計，需要長時間自然演化。親子相處的過程，難道不是讓我們找回童心，靈活回應生命的各種變化嗎？

近年教育局要求小孩發揮多元智能，家長只好安排各式活動填滿假日，大人小孩都忙得團團轉，換來彼此身心疲累。難得放假，大家不妨親親自然，一起當自然的孩子。

【農夫日記】 微妙的農業與生態

「農夫係要睇天做人！」

農夫跟自然的關係確實密不可分。今年天氣很奇怪，廿四節氣中的穀雨，本應雨量增加，偏偏在今年的四月份，一滴雨水都沒有。田裡的瓜苗、豆苗都生長得很慢。即使農夫用堆肥圍住作物，防曬保濕，每日淋足4小時的水，亦未有改善作物的情況。

氣候異常變化，加上附近農地突然被劃去了近2萬呎的草地，「廣翅蠅蟬」及其他蟲子於是佈滿在我們農場的作物上。剛長起來的四季豆苗和茄子苗，都被蟲子食光光，奄奄一息。

蟲子的天敵是蛙。可是四月天旱，田裡沒有蛙所以蟲害很嚴重。幸而，五月中開始有雨水。大雨過後，增加了蛙的數目，食了田裡的蟲子，作物的「氣息」才好了一點。

農業跟整個生態系統關係很微妙。生態平衡的話，農作物的生長都會互相輝映，反之亦然。所以，當我們明白人和自然的共生關係，就要好好保護我們的生態環境，讓土地孕育出好食物，滋養生命。



「廣翅蠅蟬」的幼蟲



大雨過後的農田，終於生長了 農夫們落豆渣鋪乾草，保護作物



生活達人 自製餵奶巾

環保小手作

政府鼓勵各位媽媽餵母乳，但很多天水圍媽媽表示想帶小寶賣出街卻找不到合適地方餵奶。原來區內育嬰室經常排長龍，部分女廁門口連BB車都推不進去，急起來只好用傷殘人士廁所。生完BB不想困在家中，不如嘗試出街自備餵奶巾，方便又實用！

坊間的餵奶巾價錢由幾十蚊至幾百蚊不等，部分用料悶焗，剪裁亦未必貼身。自製餵奶巾可選擇喜歡的布料、花樣，如以舊披肩或二手衣物縫製，螢光劑等化學品殘留的機會亦會大大減少，保護環境同時守護成長的小寶賣和哺乳媽媽的健康！

舊披肩/絲巾
(裁剪後剩下約110cm x 100cm)

材料

一條

從舊披肩剪下的布條
(約26 cm x 3cm)

一條

厚膠袋折出來的膠手挽
(各10cm長，將兩條的其中一端啣起)

兩條



扣針一枚 及 大頭針、針線

製作方法

- 舊披肩橫放展開，將頂端部分向內摺0.5至1吋，以大頭針固定，用針線縫合，除下大頭針
- 將膠手挽一端用膠紙貼實，變成一條長膠帶 (55cm x 0.7cm)
- 將長膠帶穿進披肩內摺中間的位置
- 在藏有膠手挽位置的左面縫上魔術貼(母)，避免膠手挽移位
- 將魔術貼(子)縫在布條末端，縫在藏有膠手挽的位置右面，就完成啦！
- 使用時先將披肩罩著BB，一手拉著布條繞過後頭，貼在披肩的魔術貼上
- 膠手挽會令披肩變得「挺身」，方便媽媽觀察BB的情況

6 小貼士 選擇較透氣的布料，夏日外出給寶賣餵奶也不覺悶熱啦！

製成品



炎夏消暑熱，食瓜唔好嘅 退燒瓜皮水

常說蔬果連皮吃最有益，原來真係有人當瓜皮係寶。

阿卿平日經常從報紙、雜誌上看到各種自療方法，都會抄錄下來以備不時之需。有次女兒發燒，看完私家診所和公立醫院，病情仍然反覆。阿卿很害怕女兒燒壞腦，於是試了這「秘方」。見到女兒體溫終於降下來，阿卿大呼神奇：「真係即刻見效！」此後阿卿冰箱常備瓜皮，每當聽到鄰居打電話來說小孩夜半發燒，或有朋友久燒不退，吃西藥無效，都會將這秘方告訴她/他們。

小提示

1. 為了不影響功效，瓜皮水稍為放涼後應盡快飲完，不可放冰箱，亦不可隔夜
2. 由於此方有清熱涼血消炎作用，脾胃虛寒或正服食西藥者不宜飲用

材料：

冬瓜皮、西瓜皮(切走瓜肉，留綠色外皮)	各2兩
曬乾龍眼殼(去肉去核)	1兩

做法：

1. 把冬瓜皮、西瓜皮、龍眼殼洗淨
2. 加水大火煲15分鐘
3. 放涼至室溫，先飲一碗，休息一下，再飲一碗



(食譜由街坊阿卿提供)

社區小記者

回收過期油，齊造社區肥皂！

文：餐桌靈

廚餘回收後作為肥料比較常見，其實煮食用過的廢油、過期油都可用作環保手工肥皂的材料。看見社區上有這麼多浪費了的油，以一人之力的確很難完全善用，但集合社區各方力量，分享智慧、經驗、工具和場地，廢油都可以變身為用作日常家居清潔的好幫手。



Winnie耐心教授肥皂的製作方法

位於天悅邨悅貴樓地下的天水圍社區發展網絡，最近半年開始與剛從朗屏遷入天業路健康中心的香港善導會朗澄坊合辦「社區肥皂」活動。

Winnie希望更多人明白化學清潔劑的害處，於是應邀成為義工導師，與街坊一起用回收油製作手工肥皂。問到她為何對製作肥皂有興趣，Winnie說：「雖然手工皂比市面上的化學產品貴，但手工皂不添加防腐劑、起泡劑等化學物質，滋潤度較高，能適合不同皮膚屬性的人士需要。」她希望自製肥皂的文化能在社區中植根，讓大家可以更自給自足，減少依賴非天然清潔產品。



各人分工合作



將材料倒入不鏽鋼盆，用力發發發發打！



將肥皂放在通風處，三天後可以脫膜，在通風陰涼處晾皂一個月左右，待「皂化」完成(即鹼度降低至安全水平)，就可以用啦！



【出版】《天水圍綠色生活手記》

《天水·人志——天水圍綠色生活手記》集合《天水圍社區報》編採團隊兩年多的努力，觀察、搜集和記錄街坊的生活經驗，由日常起居、魚菜衣食、街頭手作，到社區娛樂等，連結照顧者、自然和社區的綠色生活實踐。打開天水圍大小故事，將自主社區的種子，帶到你我的生活中。

精彩內容包括：農夫故事、有衣食譜、手作指南、草藥知識、墟市地圖……

查詢訂購 | Whatsapp : 5939 3564

電郵: info@TSWNetwork.org

網上訂購表 | <http://goo.gl/forms/VpcoOzgbA>



【社區經濟】加入共同購買計劃！

直接購買 · 公平保障 · 支持本地生產

參加方法 | 每月15號前落單，訂購環保及有機產品，第四個星期四取貨

產品包括 | 每月15號前落單，訂購環保及有機產品，第四個星期四取貨

想入會？

請報名參加簡介會，了解天水圍社區經濟計劃詳情

日期：6/8(四)

時間：下午3時至4時 或 晚上7時至8時

地點：天水圍天悅邨悅貴樓地下 天水圍社區協作平台

詳情可瀏覽 www.facebook.com/tinshuiwaiorganic

查詢電話：3482 0622 盈



《天水圍社區報》一路走來 感謝各讀者、街坊支持！

● 小團體人手有限，未來社區報將改版，請密切留意！

● 歡迎熱心市民、青年加入編採小組，共同建設永續社區

● 誠邀各學校、社福機構、民間團體加入成為派發點

● 天水圍社區發展網絡為紮根天水圍的慈善團體，歡迎捐款支持



2015年8月號

【本地生產】牙膏、牙粉、布衛生巾

天水圍社區發展網絡透過和街坊共同研發和生產實用又環保的天然產品，推廣永續生活理念，減少依賴財團，建設自主社區。歡迎加入社區生產小組，支持本地生產！



天然清潔系列

- 薄荷牙粉
- 椰油牙膏



快樂月事系列

- 布衛生護墊
- 布衛生巾簡易版
- 分離型布衛生巾 (含兩版棉芯)
- 棉芯

查詢 | 5939 3564 (whatsapp)

網上訂購表 | <http://goo.gl/forms/VpcoOzgbA>

Facebook | 天水圍社區發展網絡 / 天水圍自主社區實踐計劃
另設DIY工作坊及綠色生活講座，歡迎查詢。

【大招募】墟市當值員、食物加工生產員、涼茶媽媽、街坊農夫

地點 | 天秀墟901號檔「天姿作園」、輞井農田

內容 | 提供基礎培訓，推廣本地農場作物、自家生產、協助農務、賺取時分

報名查詢 | 3482 0622 盈



什麼是時分？

基保券(又稱時分)是天水圍的社區貨幣。加入社區經濟計劃成為會員，付出自己的能力或專長，提供服務予其他會員，即可賺取時分。會員亦可利用時分參與各項活動，購買有機產品，交換日常所需物件，支持平等共享。

【社區肥皂】規·單愛環保

日期 | 7/8, 28/8, 11/9, 18/9 (隔星期五)

時間 | 下午2時30分至4:30分

內容 | 回收社區過期油，製作環保肥皂，實踐綠色生活

地點 | 香港善導會朗澄坊(天業路健康中心五樓)

費用 | 全免，自備手套、圍裙

對象 | 天水圍及元朗居民
(名額：會員10人，家屬及社區人士5人)

查詢請電 | 3163 2873 (鄧婉秋姑娘)

參加者可獲肥皂乙件，完成品會用於社區探訪及分享活動

出版



天水圍自主社區實踐計劃

本期編採小組：曾卓妍、陳緯倫、梁麗欣
協力：梁依華、楊子琦 專欄文章：彭樂欣
設計：悉數行動 PIXEL ACTION



天水圍社區發展網絡

Tin Shui Wai Community Development Network

Facebook : www.facebook.com/permatSW

電郵 : permatSW@gmail.com

地址 : 天水圍天悅邨悅貴樓地下12室

網頁 : <http://www.permatSW.org.hk>