

天水圍社區報

PermaTSW
天水圍自主社區發展計劃

2014年7月創刊號

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

墟市



來來來

來趁墟



2011年初全港18區物價調查，發現天水圍的平均物價竟比灣仔更貴！天光墟、天秀墟、車仔檔、草根生活墟……被商場鐵路圍繞的天水圍，為甚麼會有咁多墟？

《天水圍社區報》(創刊號)以「墟市」為主題，採訪來自五湖四海的人，了解她們如何透過「墟」找到發揮所長的機會。

「地盡其利、人盡其才、物盡其用」各式各樣的墟市，正好提供居民商場消費和跨區就業以外的機會。

能幹媽媽撐住頭家

Gina（化名）做了多年製衣女工，由低做起，熟悉每個崗位。生了孩子，就做全職媽媽，每日就是圍著兩個小孩團團轉。搬入天水圍轉眼就十幾年，問佢喜歡做甚麼，她大大聲說：「我好鍾意自己整衫改衫。」不過婚後要照顧家庭，區內就業機會不多，很難找到兼職工作之餘又可照顧屋企。

「起初都沒辦法，人流好少。」今年續約還加了要求：必須每日開檔8小時。「夠鐘接放學就要落閘，一來一回好煩撲，客嚟到找唔到人，就唔會再嚟。」幸好今學期Gina幫孩子成功轉讀全日班，才暫時舒一口氣。不過想到升學後睇功課更忙，她唯有說句「到時再算」。

湊仔開檔難兼顧

另一位媽媽的故事就不同了。雖然她找到區內託兒服務，但賺到的錢都花在託兒上。每日一邊開檔，一邊看著孩子。孩子在檔口做功課，閒就去隔離公園玩。明知湊仔開檔難兼顧，但她仍堅定地說：「我想繼續做。」年輕的她不斷自學進修，盼有日能憑自己的技術開個小店。

區內託兒服務長期不足，日用品價格越來越高，生活早已捉襟見肘。加上無人分擔家庭照顧責任，這一切都限制照顧者的工作、社交、實現自我等可能。在她們眼中，墟市不單是新生活的開始，更是自己和孩子的未來。



「我好鍾意自己整衫改衫」

以才能回應社區需要

Gina憑著自己的車衣手藝，慢慢開始有熟客支持，最近還有元朗區街坊特地來找她補袋。她隨即從袋底拿出一個手袋「原本個袋好大個，又閃，我唔鍾意咁花，就將佢改成一袋仔，好睇嗎？」原來除了修褲改衣，她還懂得整手袋。「我以前喺廠車過袋。手袋、背囊都識，明個結構就識補織整架喇。」

好學的她還想做埋補鞋！「無計，起初個墟都無人嚟，我怕捱唔到，無客個時就收鋪去元朗跟師傅學。」由於天水圍甚麼都貴，街坊只好「趁低吸納」：衣服不合身，改改便行；背帶斷了，補返繼續用。

今天香港高舉「知識型經濟」，強調自由市場，但從不提人的價值、勞動的意義。天水圍媽媽的艱難，既反映家庭照顧者的付出仍未受到社會肯定，亦讓我們看到社區缺乏展現不同才能的空間平台。

靠雙手守住檔口

墟市不同女子背後都訴說著不一樣的故事，孕育出天水圍多樣的生活。從鈴蘭口中聽到的，是一個關於義氣、堅持、守業的故事。

未試過唔可以咁快話唔得！

鈴蘭入天秀墟前曾在河邊天光墟擺檔十多年，眼見民間團體全力協助天水圍小販爭取安身之地，當年也因「義氣」兩字加入「關注天水圍小販大聯盟」，與想法相近的小販團結起來，一起爭取合法擺賣的地方。

「其實都唔知爭唔爭取到，但未試過唔可以咁快話唔得！」三年多的爭取路上，鈴蘭縱然聽過不少冷言冷語，但她仍默默出席大小會議。「大聯盟」曾先後向立法會、區議會、食環署、民政署等單位反映天水圍生活逼人，以及食環署對小販執法不公，促請當局正視天水圍貧窮問題。

守得雲開見月明？

經過多年爭取，政府突然於2012年9月宣佈將天秀路公園旁的空地發展成城市，「天秀墟」在未有社區共識下急急上馬。奮力抗爭後，鈴蘭抽到面積約四平方米的舖位。大家可能以為天水圍小販現在都有瓦遮頭，不用日晒雨淋去走鬼，但分到亦未必等於有餐安落茶飯。

「生意應該幾好做啦係咪呀？」不了解情況的人這樣說。每次她只輕嘆一聲，或輕輕回應兩句。炎炎夏日坐在檔口一整天，路過的人數寥寥可數。但問及為何仍選擇續約，她臉上頓時流露不捨之情：「爭取咗咁耐，我唔想咁易就放棄，守到就守啦。」原來她一直堅持下去，是為了守著當初與同儕一路走來的抗爭成果。然而，就算有了合法經營的地方，基於種種先天不足及後天管理問題，天秀墟的營商環境仍有待改善。

食得鹹魚抵得渴

訪問時正值中午，太陽直曬頭頂。狹小的空間內空氣極不流通，要整天守在檔口想必也是煎熬。可她卻笑言「食得鹹魚抵得渴嘛」，也許多年擺檔的經歷，磨練出如今見慣風浪的鈴蘭。



天秀墟檔主代表向政府反映天秀墟經營困難 (圖片來源：天秀墟檔主大聯盟)

你又知唔知？

2010年12月《南華早報》公開了政府委託香港大學做的天水圍研究報告部分內容，該報導指出當年政府與大型屋苑簽訂的秘密協議，像死局般的天水圍新市鎮之謎，首次像洋葱般層層剝開：「南長實、北領匯」的單一發展格局被指是造成天水圍結構貧窮問題的元兇。

其實呢

墟市為居民提供連鎖店以外的服務順勢而生，裡面的人各展神通，互利合作，逐漸形成包容彈性的平民墟市。現在的天秀墟在行政管理上諸多制肘，天光墟仍未可合法擺賣，城市空間規劃欠社區參與……政府何時才願意真正「以民為本」，聆聽街坊的聲音，回應居民的需要？天水圍的困局是否真的無法扭轉？

天水圍要有墟

婆仔欣：欣； Elaine：E

欣：好少見你喎，你以前擺過地攤？

E：以前都做過走鬼，喺河邊擺檔賣襪賣手套。不過成日被人追，生意又麻麻，就無做咯。

欣：有無考慮去商場租短期檔位，或者申請天秀墟？唔洗被人追咁慘。

E：商場租好貴，做到都唔夠交租。天秀墟要擺足8個鐘，又焗又無人流，做唔到。

欣：露天擺攤仲辛苦啦，好天曬落雨淋，一個月得一次咋喎。

E：喺呢度擺地攤雖然囉，但天然空氣好，有自然風唔洗吹冷氣。多啲親切感，有咩買一眼睇晒，唔買都好開心。街坊行過見面傾吓計，大家都可以挺起胸膛。唔洗好似商場咁圍住一格格，好辛苦。

欣：咁即係如果有多啲呢類墟市，你都會參加？

E：天水圍要有墟。我都想擺多幾次，啲人先會記得呢度有嘢賣，唔買行過都傾吓計，條街多啲人行先開心啲。

有人覺得要守，有人覺得要走。有人為家兩頭走，有人鐘意條街有氣抖。墟市裡的人性格面貌各不同，停下來傾兩句，或者你會對這個被稱作「圍城」的社區，有不一樣理解。婆仔欣今日在「草根生活墟市」的地攤遇到賣衫賣公仔的Elaine。



係邊度

「草根生活墟市」十幾檔地攤有衫、公仔、玉器、有機農產品、家鄉土產，仲有巴基斯坦同學仔即場畫手(Henko)，現場好不熱鬧。可惜主辦團體表示申請場地並不容易，暫時墟期只能維持每月一次。

昔日天水圍

在水圍逛久了，便不難發現商場以外的世界：河邊地攤的鮮魚、橋上車仔的海味、隨時令變化的瓜菜草藥、家鄉大嫂縫的BB背帶、妹夫家裡種的荔枝龍眼樹，果實累累，收成得天然龍眼、荔枝蜜。

翻看舊照片，原來上世紀六十年代，天水圍仍是個水天一色的漁塘沼澤地，沒有一幢高樓，也沒有一條鐵軌劃開天和地，隔離人和自然。以務農養魚維生的天水圍居民，靠步行或經水路往返天水圍及元朗墟、趕市集，出售漁農作物和購買生活用品。當時香港的漁農業發展非常蓬勃，

天水圍輞井村更盛產特殊品種的黑葉荔枝和元朗烏頭。即便社區仍不時缺水缺電，但基於對周邊環境的了解和觀察，移民潮的時候，凡有一塊田一個塘一間屋荒廢了，都可成就另一個從別移來的人，一個重新開始的機會。

登高一見，天水圍仍可見到大片魚塘綠地，如果天水圍周邊的魚塘和農田得以復興，大家幫忙農事、醃製加工、銷售運輸、回收廚餘、做堆肥製飼料，那會是多大的本區就業機會、多豐富的社區生活啊！復興漁農墟市打破圍城閉局，真的沒可能嗎？

天水圍墟市地圖

發叔： 林伯今日咁早呀。
林伯： 唔早啦，我晨完運買埋熸添啦。
發叔： 宜家先6點，咁早邊有熸買呀？
林伯： 河邊咪有囉，有菜有魚咩都有呀。
順便同啲老友記傾下偈囉。

葉太： 買熸呀？
葉太： 係呀，咁咩食完晏，經過天橋買左枝龍眼蜜，好野嘍架。見隔離檔啲豆角靚又買咗扎。
葉太： 上次我都買咗條圍裙畀奶奶，但見啲質地向車工咁好，仲問我嗰邊度買。
葉太： 咁好？我屋企果條膠膠既又爛又唔樣，等我部買返條試吓先！

保安鐵叔： 陳生，咁夜收工呀。噢咁香炒牛河味既？未食飯呀？
101室陳生： 好彩今晚有車仔檔咋，唔係又要捱公仔麵啦。

靚姐： 阿婆，做乜揸住扎菜呀？
阿婆： 咁咁做完運動，行過橋底見到呀姐扎野薑菜幾靚，買啲返去煲生魚湯畀個孫飲。呢排佢考試捱夜，骨火重呀！
靚姐： 你真係廿四孝啦。

俊規： 哇，今日靈愛小學對出個石屎地咁多人嘅，咩事？
軒仔媽媽： 你唔知咩？宏逸廣場通常每月最尾個禮拜六會有墟，好熱鬧架，去趁下啦！

阿珠媽： 浩民個頭剪得好靚喎，邊處剪架？中間一執，側邊削青，好型喎！
浩民媽咪： 係天秀墟之嘛，平靚正！你帶珠女去公園玩呀？
阿珠媽： 係呀，諗住順便過去天秀墟幫珠女買底衫，順便買啲新文具畀佢開學用啦。

王師奶： 急急腳去邊呀？
陳師奶： 唔講住啦，頭先撞到磨刀佬呀，我宜家趕返屋企攞較剪落嚟，怕佢收檔呀。

天水圍美斯
喂，今晚有歌嘍喎，買啲野返黎食吓 😊
23:22

唔唔收工，11點夜媽媽邊度買？ 😡
23:23

西鐵站行去天耀咪有囉！串燒、餃子、臭豆腐加辣醬吓唔該 😊
23:25

會唔會熱氣左少... 😡
23:26

買埋涼茶啦咁 😊
23:27

23:27

農場 News

【農夫日記】農田裡的喜與樂



文：呀彭

種好菜，過好生活。有機種植，不用農藥，不施加化學肥料，並且在過程中協助解決社區廚餘問題，將有機菜供給社區。

2013年10月，我們在天水圍天恆邨附近的輞井圍尋覓到可耕農地，開始招募街坊農夫，成立輞井小組，再邀請導師TV一起上「永續」學習班，明白到種植除了生產農產品外，更需要與環境互惠互利。



8000呎的土地，長滿與身高相若的野草。開墾的過程中，還出現過草蛇、蟻窩，真是膽戰心驚。街坊們背著電動打草機將草海揮倒。另一邊廂，其他街坊用鐮刀將較細碎的草根割走。隨後，街坊用齒耙將野草卷成一個個草球，並收集成堆。待日後曬乾後，用來鋪田、堆肥。

一直忙到11月，我們終於將所有野草除去，總算摸清楚田裡的邊界，可以開始開墾工作了。大部份街坊都是第一次搵鋤頭。雖然大家開始時雞手鴨腳，但在短短1個月內，大家成功開到六擺田，可以開始種植了。除了處理種植事宜，我們還開始在農田搭建休息棚及煮食爐灶。全部都是由街坊一手一腳搭建而成，每次落田勞動過後起碼可以休息避暑了。。。

小小宣傳區：

輞井農場會係7月出產本地有機靚菜，包括：白豆角、青豆角、玉豆、薯仔、青瓜、絲瓜等等

詳情可以留意我們的宣傳

<https://www.facebook.com/tinshuiwaiorganic>



生活達人

環保小提示

膠樽回收四部曲

炎炎夏日有時難忍酷暑，喝瓶冰凍飲料爽快過後，以為投進回收箱就功德圓滿？

原來膠樽要先清洗乾淨，按顏色、大小、硬度分類，方可再造成各行各業產品。背後卻苦了工友費神把膠樽回收、分類、清洗、再處理。大家日後把膠樽放進回收箱前，請謹記簡明四部曲，既可減輕工友辛勞，也可為環保出力。

四個回收膠樽步驟：

1. 樽蓋要打開
2. 倒清液體沖一沖
3. 招紙需撕掉
4. 樽蓋、招紙、膠樽一併放入回收箱

現時香港每日有超過100公噸膠樽被棄置堆填區，由於政府宣傳不足，又無法例規定不同型號塑膠須分開回收處理，大大增加回收成本，「膠災」早已臨頭。想為下一代留個美好環境？盡量減少使用膠樽，做好社區回收，自備容器，從源頭做起！

環保小手作

衣架關窗妙法

落雨收衫呀！

夏天陰晴不定，住在天晴邨的邵婆婆有次鋁窗開得大，關窗時要傾前半個身出外，好不容易才能把窗子拉回來，卻不小心拉傷肩膀。有次友人來訪，便為她製作了關窗工具，材料只需一個鐵線衣架和鐵鉗。



把鐵線衣架拆開、拉直



小工具平日可掛在窗邊床邊，使用時只需握住圓形手柄，把三角形一邊套在鋁窗扶手，便可輕鬆借力把窗子拉回來。小工具設計簡單，比只用衣架更省力、安全、方便，更不會弄傷自己。不過記得要用鐵鉗固定，才不會走位啊！



將一邊扭成三角形扣，另一邊扭成圓形手柄，用鐵鉗固定。



夏日必備！

蒜泥黃瓜



食譜由阿Ling提供

材料（四人份量）：

起釘長青瓜（不用削皮、不用去囊）	一條
蒜頭（切成蓉）	2至3瓣
茺茜（切碎）	1條
蔥（只取綠色部份，切成蔥花）	2條
油	3湯匙
五香粉（小茴香籽、八角、白胡椒、肉桂、丁香）	半湯匙
鹽、胡椒粉、鎮江醋	各半湯匙
麻油	少許

做法：

1. 把青瓜洗淨，用大菜刀拍至出現的裂紋（裂紋越多越入味）
2. 切成小段（約1至2寸）
3. 將青瓜放進雪櫃冷藏約半小時
4. 將蒜蓉、五香粉、鹽、胡椒粉、鎮江醋拌勻
5. 取出青瓜放入調味料拌勻
6. 燒滾油淋於青瓜上
7. 可拌入茺茜、蔥花、麻油增加風味



小提示：

1. 應選擇約8至9寸長的起釘青瓜，釘愈密愈嫩
2. 青瓜放久會出水，宜盡快食完



食物小故事

在天秀墟1603號舖認識阿Ling，其巧手不但能剪出各式髮型，更會善用家中剩餘材料，弄得幾道開胃菜。蒜泥黃瓜是阿Ling老家常吃的涼拌菜，別看它好像很油膩，「放心呀，食落一點也不油膩架！」她拍胸口保證。

「我地家鄉做法係唔同，一定要落五香粉。」來自西安的她，想起小時候在田裡玩就眉開眼笑：「一到夏天就蹲在田裡，青瓜、蕃茄都可以即摘即食，又脆又新鮮」從農田到餐桌，食物傳遞的還有錢買不到的簡單快樂。

社區小記者

文：辛夷花、婆仔欣 圖：婆仔欣

近年不時聽到國內蔬菜驗出殘留農藥要銷毀，標榜天然的名牌潔面產品原來有毒涉嫌誤導公眾！我們是否就只能坐以待斃，眼睜睜看著自己和家人被消費廣告和產品逐漸毒害？

Grace堅定地說：「有人就有生機！」早前她參加由天水圍社區發展網絡主辦的永續生活學習班，學用天然材料為女兒打造一個健康無毒家。剛學完環保酵素，最近又學做草藥驅蟲香囊作為女兒的端午節禮物。



Grace：「我希望下一代都會有好的生活環境」



媽媽為寶寶製作夏日驅蟲草藥香包（好溫馨啊~）



具傳統特色，又富個人風格的驅蟲防病端午香囊，材料簡單，包括：艾草、吳茱萸等。



每人也成功自製富個人特色的端午香囊

手袋掛著喜氣十足的香囊，外型像極一隻糶，還可以驅蟲防病？如此獨特的吊飾，總會吸引不少途人的羨慕眼光。「一來手工製作，二來用料天然，三來更可預防疾病」學完自製草藥驅蟲香包，愛分享的Grace已不斷邀請朋友報名。談到當初報名的原因，她笑了笑：「一直希望認識更多志同道合嘍朋友，大家一齊分享綠色生活心得。」

成為媽媽後，Grace為了家人積極看書上網學堂吸收環保知識。「而家學埋咁多野，將來留畀阿女做嫁妝。」提起女兒，她笑到眼睛眯起來。原來照顧家人的傳統智慧，依然可以歷久嘗新。



社區最新動向

山草藥是自然與人互動，生生不息的力量。
誠邀大家一起「尋找天水圍神農氏」！

由認識山草藥文化及周邊生態開始，與居民分享草藥自療的生活經驗，藉此了解山草藥對維持生態平衡和社區環境健康的重要：

早上10時至12時 | 天悅邨悅貴樓地下

5/7(六) 一方水土一方人：天水圍山草藥導賞團

早上10時至12時 | 天晴邨晴碧樓地下

8/7(二) 山草藥的日常應用：外敷草藥包、涼茶食療

15/7(二) 醫食同源：草藥點心D.I.Y.

22/7(二) 自家種植好easy：家家有個草藥箱

報名查詢：3482 0622 (梁小姐) 費用全免，名額有限，報名從速！

草根生活 墟市

墟期：每月第四個 星期六
時間：早上10時至下午6時
地點：天悅邨悅貴樓地下

「天姿作圍」 有機店

售賣街坊自種有機菜
地點：天秀墟901號檔

天水圍 共同購買小組

訂購有機蔬菜及環保
產品服務

日期：逢星期四
時間：下午2時至6時
地點：天悅邨悅貴樓地下

定期 「以物換物」活動

日期：每月第四個 星期三
時間：下午2時至5時
地點：天悅邨悅貴樓地下或
天悅廣場

*活動內容不時更新，查詢請電：6221 9699 (彭) 6019 4053 (紫)

支持 《天水圍社區報》！

- 誠邀各學校、社福機構、民間團體加入成為派發點
- 本會為慈善非牟利團體，歡迎捐款支持
- 如有查詢，歡迎電郵至本會網址：
tswnetwork@gmail.com

2014年6月(創刊號)

出版



天水圍自主社區實踐計劃

本期編採小組：梁麗欣，梁依華，陳敏斯
協力：陳緯綸，鍾婉儀，羅意榕，楊健濱 專欄文章：彭樂欣
設計：悉數行動 PIXEL ACTION

資源共享 愛在流動

環保物品回收、資源共享

日期：2014年7月22日及8月1日
時間：上午10時至下午4時
收集地點：天水圍天慈邨慈屏樓B座A室
徵集物資：兒童讀物、書本、玩具、衣飾、家品
(所有物品必須完好、清潔)

漂書、物資分享

日期：2014年8月2日
時間：上午10時至下午4時
活動地點：天水圍天晴邨廣場
對象：有需要人士

查詢電話：3590 6058 (梁姑娘)
街坊工友服務處教育中心

【共享經濟】

「物盡其用·工具圖書館」

有沒有發現你家中堆積了買完沒有用，或者只用過一兩次的電子產品？我們相信物件的價值在於使用而非閒置，避免不必要消費和浪費。我們現正徵集以下工具，讓社區人士借用，推廣共享文化。

- 電動研磨器(打碎草藥用)
- 單獨保溫功能、非西施電飯煲(製作黑蒜、乳酪用)
- 工業或家用衣車

「人盡其才·技能交換平台」

人的才能並非只以金錢衡量，只要你有一技之長願意與人交流分享，歡迎加入我們！

- 善用剩餘食材、醃製食物、釀酒製醋
- 保健食療、辨識山草藥
- 縫紉、補鞋
- 修理家電、刀剪

電話：3482 0622 (鍾小姐)

【耐人尋味】之 河邊石柱有乜用？



《天水圍社區報》誠邀各位街坊，一起搜羅社區的奇趣風景。歡迎來稿報料！



天水圍社區發展網絡
Tin Shui Wai Community Development Network

Facebook：www.facebook.com/permaTSW

電郵：tswnetwork@gmail.com

地址：天水圍天悅邨悅貴樓地下12室