

# 天水圍社區報

PermaTSW  
天水圍自主社區實踐計劃

2014年9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。

本期主題

## 走過漁農大地

### 天水圍的邊界在哪？

天水圍不就是輕鐵網圍繞的地區，北至天恆，南至天耀嗎？地圖顯示天水圍位處鹹淡水交界的天然濕地，周圍一片綠、幾抹藍。地方的想像來自我們生活經驗的範圍，今日天水圍人的生活早被城市規劃限定。如果城市高樓就是圍城的牆，城牆以外還有甚麼？我們對20分鐘步程外的風景又認識幾多？

今期《天水圍社區報》編採小組八隻腳仔遊天水圍周邊一圈，發現漁農的足跡原來俯拾即是。



# 魚塘的男人

我們踏單車穿過天水圍村，快要進入豐樂園的時候，巧遇一班好客熱情的赤膊大叔。他們正準備開餐，並歡迎我們加入，品嚐即撈即煮的「塘鮮」。他們以往都是養魚為生，現在魚塘變成他們閒時「過下日晨」聚腳飲啤酒的地方。

為什麼這些男人都愛留在魚塘呢？

我們帶著疑惑再往裡頭走，開始出現一個接一個的魚塘，機器撥打起水花。瞥見魚塘另一邊有人在工作，我們於是沿著中間小路進去，眼前一位皮膚亮黑壯健的男士在修補魚網，眼明手快，純熟利落。

陳伯說魚塘屬村長所有，主要出產烏頭和金山鯽。他十多歲出海打魚，因海水污染嚴重，七二年決定上岸去魚塘做幫工，一做就四十年，敬業樂業。他們用的工具和魚塘設備大都是自己造自己修，眼看年輕人都出城打工，手藝快將失傳。只要肯學肯做，陳伯歡迎年輕人來魚塘幫手。

跟陳伯學完補網，我們遇見周生和他的唐狗。面對滄海桑田，周生仍守在魚塘邊將魚穫賣去元朗魚欄，假日跟經過的單車客聊天。經營魚塘生意愈見艱難，他卻說喜歡這種生活：每天晨早餵魚，睡午覺，打理塘邊農作物，閒時踏單車去茶餐廳飲杯咖啡。豐樂園因毗鄰濕地公園才得以保留部分綠色地帶，把陽光、空氣和風留給居民，基圍周邊的生態價值卻被地產商視為發展的絆腳石。唇亡齒寒，我們又可以為碩果僅存的漁塘基圍貢獻甚麼？

早在八十年代，豐樂園幾乎全被長實收購，村民有感產業正走下坡，多接受賠償上樓，但年尾農忙仍會返魚塘幫手。



## 水天一色在這圍

原來早在清朝，天水圍已有田地約1800英畝及20個魚塘。本地報章會形容天水圍「大小溪流交錯，基實鞏固，同時設有水門表水之高低而開閉，多年來未蒙受水災。」五十年代天水圍周邊村落以養魚養蠔為主，魚塘面積達二千畝，從業者多為1949年後自南海、番禺、順德遷移至香港的難民。

當時欄井村的村民本著對生活環境及自然生態的觀察，早已建立永續的生活模式。由於山上經常缺水，為了方便打理，村民多種荔枝、楊桃等較抗旱又不需經常打理的經濟作物，又在附近建雞場，把雞糞用作果樹的肥料。天水圍亦有人養蜂、養雞、養豬、種菜、種稻，漁農產品在市場上甚具名氣，出產的本地烏頭、黑葉荔枝、妃子笑皆屬獨有品種。



# 魚菜共生的故事



「唔似水耕咁落化肥，可能口感係脆啲，但自己食落肚一定要食得安心。」

約有兩米高的魚菜共生裝置，善用陽光，種了超過50棵食用植物，包括九層塔、薄荷、苦瓜等。同時養了50幾條福壽魚。

廖生係流浮山經營食店，同時愛研究不同種植方法。從親自搭建的天台瓜棚，到檔口旁邊一座2米高的「魚菜共生」裝置，處處可見他對種植的濃厚興趣。雖講不上自給自足，但由設計、裝嵌、保養都一手包辦，箇中樂趣和滿足感別人也許不理解，但實驗精神「爆燈」的廖生絕對唔係得把口：「我宜家試緊種苦瓜，聽人講苦瓜葉有益，遲下或者試下種辣椒。」

勇於嘗試，不怕失敗，每個步驟都精挑細選：「我搵過類似的花盆，但細細個都要五蚊。咁我咪買啲普通膠杯返黎，自己用『辣雞』整啲窿落去囉，咁樣便宜好多」廖生越講越起勁：「不過都係用膠喉最方便，因為可以隨時拆開移位……真係可以玩到老！」

## 生生不息的道理

看著廖生兩個子女在店外嬉鬧跑跳，忽然又拉著我們說：「呢個係九層塔呀！」或許這就是大自然的力量。孩子自小接觸自然，體會花開花落，比起上堂睇片來得真實、深刻。孩子健康成長，養魚種菜有人欣賞，相信是廖生廖太最大的欣慰。

## 你以為種田養魚

係好複雜嘅事，但廖生就話城市家庭要食到安心正菜其實唔難：「屋企都可以做到架，大有大做，細有細做嘅啫。平時買餸留返啲蔥頭、芥菜頭，用盆仔、發泡膠箱少少泥已經種到。或者試個小型嘅魚菜共生，有興趣歡迎嚟交流下架！」

# 農田這麼遠，那麼近

文：餐桌鹽



對於從未接觸農田的人來說，落田、擺攤遠離我們的生活，一條瓜一棵菜也許只代表街市幾錢斤。今次餐桌鹽係天澤隧道口遇到同朋友一齊租田種大蕉、摘草藥，大熱天時擺地攤嘅龍太。

龍太：龍；餐桌鹽：鹽

鹽：咦，啲嘢你自己種架？

龍：喺呀，我同幾個朋友一齊喺朝井度租田種。

鹽：天氣咁熱，落田種野好辛苦嗎？

龍：辛苦架，不過我哋種嘅唔落農藥，自己有得食，



有多先拎嚟賣囉。自己種嘅石峽龍眼都甜啲啦，出面賣啲啲都無咁好食，仔女鍾意食先繼續種咋。

鹽：咁樣擺檔搵到食架喇？

龍：搵唔到架，不過落田嘅時間自由啲，踩單車廿分鐘就到啦，朝早去塊田度，晏晝咪返去煮飯，又可以兼顧埋屋企。

鹽：咁啲蟹都係你養架？

龍：啲蟹係隔離檔阿叔係流浮山捉嘅，我得閒就順便幫手賣囉，有時唔得閒佢又幫我賣吓，無計咁多啦。

# 天水圍漁農地圖

有爽甜黑美人、豔紅、綠寶石西瓜出售，仲有得自摘有機蔬果，你都可以租塊小田嘗試做農夫的滋味。

—陶生

細心觀察魚和菜的需要，充份利用陽光和居住空間，以水循環系統達致魚菜共生的故事。

—廖生

一班年輕人喺度用永續理念耕田已經2年啦！

—樓樂田

由開荒、整地、落種到收成，一班天水圍街坊農夫以永續理念生產本地有機蔬菜，係天秀墟 901 鋪有得買呀！

香港氣候溫暖潮濕，最啱種菇！呢到可以搵到各種菇菌架。

流浮山

呢度不時有婆仔擺攤架！

輞井村

呢到仍然有魚塘由村民打理，出產烏頭同鯧魚，仲會捨去元朗魚欄賣添！為香港人提供本地鮮魚，也為不同生物提供棲息地。

—周生

社區支持農業！天水圍人食天水圍菜！逢星期四協作平台有得買新鮮有機菜及環保產品～

天悅邨

果樹下面種草藥，平時會捨自家種的荔枝、龍眼、龍俐葉去流浮山大街賣。

—方婆婆

自己種嘅龍眼最緊要有人賞識，捨去大橋街市可以同魚檔交換條魚呀。

—胡生

## 永續小百科

農作物將人無法使用的能量（如：光、熱、微生物）吸收轉化為有機物，儲藏在大地。農夫透過觀察自然，利用不同生物的功能和關係生產糧食。天水圍的農夫懂得善用不同位置的資源交換互補，讓居於城市的街坊也能嚐到田間美味。

沙江圍村

坑口村

綠田園

鳳降村

天澤隧道

豐樂圍

# 【農夫日記】

## 第一次收成的喜悅



運入田裡。過程雖然很辛苦，但是盼望著田間作物能夠健康生長，都努力做下去。

經過四個月的辛勞和堅持，農曆新年前白蘿蔔終於可以收成。雖然作物未必夠大，因為田裡有砂石而令蘿蔔仔生多幾隻腳。但是，農夫們食到自己種的作物，倍覺幸福。此外，食物加工隊的街坊將蘿蔔製成充滿家鄉風味的蘿蔔糕和酸酸甜甜的醃蘿蔔。食到來自田裡的好味道，真好！

上回提到我地開田情況，今次同大家分享收成的喜悅：]

我們第一步是種生菜，之後就種白蘿蔔和甘筍。種菜並不容易，由開墾、起壩、落種子、鋪乾草、上壩，每一個步驟都不能少。做錯了一步，之後植物就會生長得不好了。在落種一個月後，所種植的植物需要肥料才能健康生長。之後我們去上水豆腐廠收集肥料。到了豆腐廠，我們就見到一座豆渣山。之後流水作業般，一勺一勺地將豆渣搬到菜籃，再將滿滿的豆渣運上車。大家都汗流浹背地將肥料



「我們正在一點一滴累積經驗，雖然技術未必純熟，但是我們仍會努力地堅持下去！」依家仲招募緊街坊農夫，有興趣做農夫？可以聯絡呀彭 6221 9699。

小小宣傳區：

靚井農場會係9月出產本地有機靚菜，包括：南瓜、茄子、絲瓜、苦瓜等等！

詳情可以留意我們的宣傳

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



## 生活達人

### 環保小手作

#### 自製廚餘堆肥桶



菜頭菜尾發酵時的水份是垃圾臭味來源，但亦是植物的養份，可以改善土質，同時將你的盆栽養得肥肥白白！

街坊阿龍利用簡單工具製作廚餘堆肥桶，為靚井農夫解決堆肥人手不足的困難。細心的阿龍還回收棄置家具為堆肥桶製作矮木架，方便收集液肥哩！

#### 製作方法：



1 在膠桶近底部位置鑽一個跟水龍頭螺絲位一樣大的圓洞。



2

準備水龍頭、螺絲帽和四個橡膠圈(從舊單車內胎剪出，跟水龍頭一樣大小相約)。



3

把兩個橡膠圈套在水龍頭，嵌進膠桶的圓洞上。另一端再套兩個橡膠圈，上緊螺絲帽。



2個橡膠  
水龍頭

5

使用時把廚餘放進桶內，數天後扭開水龍頭便可收集廚餘水份作液肥。

自製廚餘堆肥桶原理：盛器大小隨意，只要分隔廚餘水份，盡量保持廚餘乾身，便可減少臭味及蚊蟲，無需購買化學肥。

4

將笏箕(與膠桶直徑相約)放進膠桶內。



橡膠圈

螺絲帽

想知更多家居  
種植小貼士？

密切留意 Facebook：  
天水圍自主社區實踐計劃

## 秋涼之選



## 柚子三食

曾居天水圍的斧頭幫幫主憑著絕世武功「打斧頭」照顧屋企，據稱亦相當「惜食」。夏末秋初果樹收成累累，今期幫主為大家推薦柚子三食。

### 泰式柚子沙律



柚肉、椰絲(炒香)、九層塔、蒜蓉、辣椒、青檸汁、幼鹽(或魚露)拌勻，曬上花生碎。

### 柚子蜜

柚子外皮切幼絲，泡熱水數次去除苦澀，加水、冰糖煮至透明，加入柚肉煮成糖蜜，趁熱入樽。



### 柚子性味功效

柚肉性寒，柚皮性溫，有化痰消食、健脾開胃的功效。腸胃虛寒者不宜多食。

### 傳統粵式炆柚皮

材料：

柚皮(白色部分)

約一個柚子份量

豆豉 2湯匙

豉油 5湯匙

片糖(或冰糖) 半塊



做法：

1. 去除綠色外皮，將白色部份切件
2. 柚皮浸水、用力擠乾水分後換水，重複此步驟約五次，直至沒有苦味
3. 起油鑊爆香豆豉，下柚皮加水浸過面
4. 落豉油、片糖調味，炆至入味即可食用

### 小提示

1. 蜜柚與金柚的柚皮較薄，炆煮用沙田柚較合適
2. 可加入蝦子，或配搭肉類同食

## 社區小記者

文：婆仔欣

天水圍真是一塊福地。有漁有農，山野田邊還長了許多草藥，你有無留意呢？最近有班媽媽在天水圍行區睇草藥，又學習配搭不同草藥沖涼包舒緩皮膚敏感症狀，長知識又實用。

居民珠珠表示，以前唔知附近有咁多有益身體的草藥，像田灌草、鬼針草等，可以煲涼茶畀家人飲。「仲學到用臭花草整沖涼包。阿仔話用完真係唔痕，仲成日問我幾時再有得沖。(笑)」

「其實天水圍咁多閒置土地，不應浪費地方種觀賞植物，希望可以向區議員反映一下，撥出公共地方種些有用的花草，甚至做社區草藥園。」



街坊熱烈交流各種天水圍常見草藥同食療功效。



「唔知以為係草，識用其實係寶！」

如你對山草藥或保健食療有認識，歡迎加入我們的「草藥兵團」交流分享。

我們現正徵集電動研磨器或石磨杵，如你家中有閒置沒用的工具，歡迎捐贈以推動草藥文化。

## 社區最新動向

市面上牙膏選擇五花八門，個別牌子售價廉宜、買大又送細，但原來成份都是有害化學物質，欺騙市民從而獲取暴利！要捍衛家人及自己的健康，難道沒有其他方法？

誠邀你參與「天然護理產品研發小組」每月的定期聚會，自製天然牙粉、牙膏、環保肥皂，從今日起邁向無毒家居，遠離消費毒害。

每月第一個星期二  
2/9、7/10  
晚上8時至9時30分

**【天然牙膏、牙粉工作坊】**  
天水圍社區協作平台

(天悅邨悅貴樓地下 天悅輕鐵站旁)

每月第二個星期三  
10/9、8/10  
早上10時至11時30分

報名查詢：3482 0622 (梁小姐) 名額有限，報名從速！

## 尋找「社區師傅」教班

覺得英雄無用武之地？想一展所長？

假如你擁有一技之長，識得整西餅、中式包點、朱古力、工藝品、剪髮、補衫、木工等，邀請你加入「社區師傅」計劃！發揮你自己！

聯絡：3482 0622 社工阿成  
地址：天悅邨悅貴樓地下12室

## 草根生活市集

利用天水圍的閒置空間，提供不同生活所需供居民選擇

墟期：每月第二個及第四個星期六  
(13/9、27/9、11/10、25/10)

時間：下午三時至晚上七時

地點：天水圍宏逸廣場 (俊宏軒靈愛小學對出石屎地)

服務區：  
展現街坊才能(剪髮、耳穴)

雜貨區：  
不同廉價選擇(衣物、乾貨)

共購區：  
開展健康生活(有機蔬菜、  
有機產品)

手作區：  
體現民間智慧(手作布藝、  
手製護膚清潔用品)

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

## 「以物換物」活動

可交換物品包括：衣服、玩具、煮食用具、日用品、乾貨等

日期：每月第四個星期三 (24/9、22/10)

時間：下午2時至5時

地點：天悅邨悅貴樓地下12室

查詢請電：6019 4053 (紫)

## 【耐人尋味】之 誰斬了天水圍的樹？



我們收到舉報，天水圍天恆邨明渠對岸一棵樹懷疑因無感情瓜葛被斬。特此呼籲，如有人於2014年7月5日至7月24日期間路過此地，或目擊殺樹經過，請盡快聯絡待天收先生。

《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！

## 支持《天水圍社區報》!

- 加入編採小組，走入社區接觸街坊，呈現不一樣的天水圍
- 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：  
tswnetwork@gmail.com

2014年9月號

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、曾卓妍、羅恩賜、陳敏斯、  
陳緯倫、鍾婉儀

協力：劉海龍、黃紫慧、蕭遙 專欄文章：彭樂欣

設計：悉數行動 PIXEL ACTION

天水圍社區發展網絡  
Tse Wai Mui 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

網頁：http://www.permatsw.org.hk