

天水圍社區報

PermaTSW
天水圍自主社區實踐計劃

2015年2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

天水圍的 街坊娛樂



「搵食」，是這城市常強調的基本價值，但返工賺錢湊仔煮飯是否就是生活的全部？
從別處遷來天水圍的街坊如何在這全然陌生的城市開展社交生活？

看著巨型的商場和滿街行人天橋，街坊又有甚麼讓自己舒展身心的方法？
社區有沒有地方可以讓人可以逃離鬱悶的商場、暫時放下照顧家庭的重責，間中抖抖氣呢？

本期讓我們問問天水圍街坊如何活用社區設施享受眾樂樂，
同時又可以在公共空間裡自得其樂。

熱鬧的廣場

晚上八時左右，天秀路公園廣場的不同角落正開始聚集著人群，其中一群人慢慢列隊成形，伴隨著輕快的音樂聲跳起舞來。她們一邊排成數行順時針繞圈，一邊擺動手腳，由最初的五十人到後來的一百人左右，場面非常壯觀。

阿娟最初就是被這種簡單輕鬆的舞步所吸引來的，她持續來這廣場跳健康舞差不多三年了。她認為跳舞可以強身健體，加上可彈性安排時間，還改善了原先身體上的小毛病。訪問過程中發現不少街坊都認為晚飯後沒甚麼消閒活動，落街跳舞伸展手腳，長遠都對身體好。

同一時間公園的另一角亦傳來了輕快的舞曲，參與者的舞步十分整齊熟練。她們的舞蹈動作變化比較多，音樂都是一些青春舞曲及流行曲。

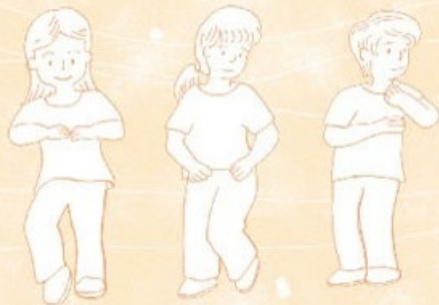
「我們已在這裡跳了三年啦！累積都有一百首歌了！」那你們每晚也會來練習嗎？「係呀！除非落大雨，如果唔係我地日日都會在這裡跳一至兩小時。」另外，她們還相約一起參與社區活動和義務工作，到各區表演舞蹈，現在她們正加緊練習為即將的演出作準備。

環顧四周，廣場裡除了大型的跳舞活動之外，也有一些婦女會相約三五知己一起跳，也有喜歡獨樂樂的，她們都在這廣場找到適合自己的消閒和社交方式。訪問過程發現大家對如何善用這地方意見也不少，現時申請社區會堂場地難，居民使用區內的社區空間又有相當多限制，大家都希望日後可以改善。



你又知唔知？

天秀路公園未建成以前，天水圍北早已有四個公共屋邨先後入伙，區內人口急增，公共設施和社區資源卻是十分匱乏，公屋人口與停車場比例是廿二比一，小孩沒地方玩都在空蕩蕩的停車場打羽毛球。天秀路公園和社區園圃2008年終於建成，後來連接鄰近屋邨的草地也種了樹命名(宏逸廣場)，密密麻麻的城市高樓旁邊多了一片可讓居民使用的小天地，所以很快就成為區內的主要消閒場所。



自己砌車玩

文：婆仔欣



天秀路公園跳舞人潮散後，婆仔欣偶遇駕駛著心愛模型車慢慢走來的兩個青年，傾談中阿姨阿叔路過都駐足拍照，讚賞幾句，小朋友更是追著看不願走。

婆仔欣：欣 | 阿聰：聰 | 肥波：波

欣：倒車時真係有聲，好似呀。你自己砌架？

聰：係呀，返工(巴士維修)日日對住，自己又有啲興趣(玩模型)，就開始學砌。

波：我就買模型返架砌嘅。

欣：啲材料係咪要出九龍買？

聰：要出旺角買亞加力膠版、鋼、電池，返屋企自己割。電線同燈就五金鋪買，不過要自己焊接，因為成架車都有1米長。



車內乾坤

車門可打開

巴士車頭
(未完成)

貨櫃拖頭
(未完成)

欣：咁你屋企係咪成個工場咁？(笑)

聰：少少啦。

欣：你地幾時開始玩？架車砌左幾耐？

聰：唔係好耐，玩左幾年啫。好難講，而家仲未整完。每日收左工先砌，砌左成年，但係加起來可能只係砌左一個月。

波：我就玩左一年，都係收左工先砌，夜晚先帶出黎玩。

天水圍的滑翔青年

夜幕低垂，銀座附近的滑板場內卻傳來一片踢躡聲……原來每逢晚上八、九點，一群青年會聚在這裡玩滑板，高峰時有二十多人一起切磋技術。

愛上踩板

「他奶」是因為朋友送他滑板，才接觸這項運動，結果一試鍾情。四年來，他奶風雨不改，幾乎每晚都到滑板場練習。如此堅毅，緣於一份對滑板的熱誠。他奶表示，能做到某些招式十分「型」，而每當突破樽頸位時，滿足感更是沒法形容。就算是平日親自維修滑板和更換零件等我們看來沉悶的工作，他奶竟是覺得「好爽」。說到踩滑板的技巧，他奶說：「練習踩滑板需要不同方面配合，良好的平衡力只是基本，另外還有很多招式要練習，如倒滑轉身。」我們聽起來像武功招式般不可思議，他奶說起滑板時卻總是雀躍非常，言談間流露出他對這項運動的熱情。



他奶



問及他奶對本區滑板場的意見，他奶憤慨道：「這裏除了一塊平地 and 扶手，什麼都沒有！有時我們寧可走到公園附近有石壘的地方踩滑板，也勝過留在這塊空地，因為這樣才可練習更多不同難度的動作。」在公園附近練習看似比在滑板場暢快，但卻要時刻警惕。他奶無奈慨嘆：「在滑板場外的地方踩滑板會因製造聲浪而遭投訴，因此有人前來驅逐時便要閃。」

練習需要一個好場地

與他奶及滑板場上其他「板仔」傾談過後，原來滑板場的設計應有高台、斜台、矮欄等，供板仔板女練習花式。



滑板底部傷痕累累，滿佈他奶刻苦練習的戰績！

他奶雖然努力磨練技巧，在技術上不斷突破自己，但礙於社區內只有一個小小的滑板場，因此他奶有時會和朋友到市區其他滑板場練習。踩滑板既是一項運動，也是一種娛樂，可以連繫區內志同道合年青人，提供平台讓他們互相分享交流，從而獲得各種樂趣。反觀我們的社區，看似提供了很多設施鼓勵市民進行各種娛樂，但當中的設計，究竟是滿足了場地使用者的需要，還是局限了他們發揮的空間？

媽媽的青蔥歲月

「女兒不知道我有唱歌的喜好。我又不買CD，又不去唱K。」媽媽逢假日就會由元朗去天水圍河畔唱歌。

三年來，媽媽大老遠從元朗來到天水圍，只因這裡志同道合的伙伴。「我們本來不是朋友。開初見有人唱歌就加入，有些同伴不懂看歌譜，我教他們，現在他們懂得跟著歌譜一起唱。」他們其中一人有輛單車，單車上掛著半個人身高長的歌譜，都是媽媽抄寫的，抄寫了近300首歌，當中不乏八、九十年代的流行情歌。「我自己不喜歡唱革命歌、草原歌，好老土。我喜歡唱較新潮的情歌。抄大歌譜則是為了讓一起唱的過半百歲老人的眼睛看得見。」過半百歲的老人，激情依舊，隨即為我高歌數曲。她唱歌時閉起雙眼，頭顱隨著節奏晃動，聲調高低起伏有致，感情投入非常。

單車上掛著半個人身高長的歌譜，都是媽媽抄寫的



媽媽是東莞人，出生於文革以前。「那時候上山下鄉，被派去鄉下務農，時值反叛期，喜歡與廣州仔結伴唱台灣情歌。」媽媽老早就開始唱歌。「那時候電影院外會賣兩分錢的歌譜，都是革命電影的插曲、主題曲。我看著那些歌譜，看著看著就看懂了，完全是無師自通。」時至今天，她依然清楚記得第一首她教同學看歌譜唱的歌叫《讓我們蕩起雙槳》，那時他們都是小學三年級的孩子。從孩提開始一直唱歌，「26歲落來香港結婚生育後就無唱了，忙家務嘛。」

也許天水圍有很多像她這樣的媽媽。我也是做人女兒的，卻不知道媽媽有怎樣的喜好，她過往有怎樣的青春。你知道媽媽年輕喜歡唱甚麼歌嗎？

天水圍街坊娛樂地圖



模型車機動出巡

「見到實的要停步，終點處有自由表演露天劇場」
街坊將天水圍設計成一幅大康樂棋，帶你邊玩邊認識她們眼中的天水圍

大家有無見過我阿？
我成日出嚟曬太陽架

五湖四海唱
奏橋底音樂

明渠附近橋底

宏逸廣場至天秀路公園

月光下玩滑板，
無台無坡點算呀？

銅座附近滑板場

天水圍天瑞社區中心

天瑞路、天秀路公園

天瑞公園

地方大，藏書多，
聽歌睇新聞一天優
悠過

屏山天水圍
公共圖書館

廣場裡舞出真我

我哋知道天水圍卧虎藏龍，
有好多民間手藝不能盡錄，
需要大家協助報料！

有「料」就電郵話我哋知啦！

perwatsw@gmail.com

永續小百科

永續認為整全的生命包括身心靈均和谐发展，以行政管理壓倒一切，或以消費代替社交，都令社區走向衰落。
由管理者思維出發的文娛康樂設施，往往會限制個人的潛能，而且無法應對社區變化。良好的設計應從觀察開始，從行為模式到細節節制，都要照顧人和環境的需要。

【農夫日記】 一根蘿蔔的故事

有機白蘿蔔
當造期：12-2月
性味功能：味辛，性涼。
有行氣，化痰消食之效。

臨近農曆新年，許多人都會忙於辦年貨。賀年必備的當造蔬菜也紛紛上市，像生菜、芹菜、甘筍等等。而白蘿蔔也從泥土中冒出頭來，提醒大家快將收成。白蘿蔔一年有兩造，8月至10月的，叫早水蘿蔔，細如甘筍，煲湯就夠清甜。現在收成的，叫遲水蘿蔔，十二月才開始有收成。蘿蔔如腳瓜肥大，肉厚多汁，墜手實淨，正是做蘿蔔糕的好材料。

我地今年將會收成100多斤的有機白蘿蔔，準備配合本地靚料做下加工。由天姿作圍食物加工隊繼續加工，用蘿蔔做成好味的有機蘿蔔糕、醃下菜脯、整下泡菜等等。而蘿蔔葉將會醃成咸菜，蘿蔔皮將會用來堆肥，轉化為農地的養分。我們充分利用蘿蔔的每一個部份，大家敬請期待吧。

新一年，我們朝井農田都開始讓街坊訂購賀年蔬菜。

有火鍋伴侶茼蒿、香甜好意頭的甘筍、紅燻燻的蕃茄等等……如果想知多點，可到我們

- ▶ FACEBOOK: tinshuiwaiorganic及
- ▶ 天秀墟901號舖搵我地！

查詢：34820622 呀彭 或 呀盈



有機蘿蔔糕
\$88 / 一底



本地有機大白菜

生活達人 環保小手作

文：斯

今天商店內各式各樣潮流玩具目不暇給，但家長與孩子玩的時間和方式卻越來越少。一家人共同製作小玩具，既可為生活加添幸福時光，還可善用家裡多餘的物資，更可以促進家人之間的溝通，令大家關係更密切，好處可多呢！只要加點心思創意，生活之中隨手拈來的東西，也可化身有趣的玩意。

親子布偶劇場 舊襪子變布偶娃娃

襪子鬆了通常都會丟棄，原來舊襪子也可變成家庭劇場的主角！數個布偶，幾件小道具，配合不同故事起首（如：「班主任生病了，今天小白兔老師來代課…」），便可一人一句把故事接下去，既可發揮創意，又可讓雙方加深對彼此的了解。

材料：舊襪、油性筆、剪刀、鈕扣、針、線

製作方法

1 首先在襪頭用筆標示要裁剪的位置



善用家中的鈕扣為布偶縫上鼻孔，便成了可愛的布偶公仔！

4

2 沿著筆跡剪開，再用線縫合



3 用手揉一揉廢紙團，填滿布偶並縫好襪子

3



嗯，給大家看看網上的襪布偶作品參考參考~



荔枝核陀螺

我問爸爸小時候有甚麼玩，他說吃完荔枝後，會把荔枝核洗淨切半，再在核的中央插入半枝牙籤，便成了一個簡單的陀螺。以前家裡沒甚麼玩具，自製陀螺也很普遍。下次吃完荔枝和小朋友一起比賽誰的可陀螺可以轉得最久吧！



製作簡易的荔枝核陀螺



轉動中的陀螺

小貼士

要造一個好的陀螺，當然要選核大而圓的荔枝，清甜肉爽的桂味最適合不過。大家也來發掘一下水果核的用途吧！

只要加點心思創意，家居垃圾也可變成有趣親子玩意。邀請大家一起動動腦筋，製作獨一無二的小玩具。歡迎各位家長和小朋友來稿報料！

自製薯仔酵母麵種

市面上的包點添加很多防腐劑、膨脹劑，為了食得安心，阿輝每日都為家人準備早餐。因為屋企人比較喜歡食有嚼勁的饅頭，自從她學了薯仔發酵麵種之後，只要配搭不同餡料、沾醬，即可吃到好味的天然酵母饅頭。大家都可以試下自家發酵造包！

材料：

薯仔	180克
麵粉	200克
水	4杯 (1公升)
砂糖	5茶匙
鹽	1茶匙
啤酒	3/4杯



小提示

1. 夏天的發酵時間約兩天，冬天約三天
2. 如未用完的麵種，酵母可放於陰涼處，每日加少量麵粉餵養



做法：

1. 洗淨薯仔，去皮，與水同煮至餘下一半水分
2. 把薯仔及水同放進攪拌機，攪拌成蓉
3. 待麵糊冷卻後逐少加入麵粉、鹽、糖及啤酒一起混和
4. 倒入乾淨的玻璃瓶中，以戳孔保鮮紙蓋好，讓酵母呼吸
5. 放置陰涼處兩天發酵，每天攪混麵糊兩次
6. 當麵糊帶酒味及看見有小氣泡不斷升起時，表示酵母可用。
7. 製作饅頭時，將麵種和麵粉按1:1或2:1比例混和，搓揉成不黏手的小麵團，隔水蒸熟即可



(食譜由街坊阿輝提供)

社區小記者 一家農耕樂

「殺蟲等於殺自己」，邱太說因為想食得健康，她開始自學式有機耕種。沒有種植經驗的她，靠上網、看書、問人，兩三年田裡已種滿各式各樣的蔬果，包括：秋葵、柳橙、楊桃等。面對農田裡的「訪客」，她會選擇用天然的方法驅走牠們。

邱太發現只要利用大自然「相生相剋」的道理，回收茶餐廳的大膠筒和檸檬頭，便可製作出成本低而且天然的驅蟲酵素。早前她更在「人盡其才·知識交換平台」與街坊分享如何製作酵素水肥和香茅辣椒驅蟲劑，過程中街坊積極發問，她也耐心逐一解答。

邱太一家十分支持有機種植，可說是「半農半X」的實踐者。為了兼顧各人的工作，邱家在打理田務上仔細分工：老公負責園藝工作，兒子負責翻土，邱太則負責處理肥料和控制蟲害。

文：為食明

邱太除了種植，刺繡工藝也非常了得。天秀墟小小的店面，掛滿邱太用心製作的漂亮作品和各式工具。對邱太來說，與人分享手藝讓她感到快樂，只要有心想學，不論是做水肥或做手工，她都十分樂意告訴你。

邱太在天秀墟的手工鋪



【綠色家居】開心自家製

二月課程：妙用新年剩食

13/2(五) 自家製賀年食品 27/2(五) 製作廢油肥皂

三月課程：從草藥看節氣

6/3(五) 製作紫雲膏、天然驅蟲濟 27/3(五) 製作紫草肥皂

時間 | 下午2時30分至4時

地點 | 善導會朗澄坊
(天業路健康中心五樓，輔助會小學對面)

查詢請電：3482 0622 (鍾小姐)

《永續生活在社區·共建綠色天水圍》 民間交流會暨伙伴嘉許禮

日期	時間	地點
15/3 (日)	下午2:30 至 下午5:00	天水圍天悅邨 天悅廣場

精彩活動包括：

1 永續社區伙伴嘉許禮	2 天水圍社區永續發展願景交流會
3 天水圍街坊分享綠色生活心得	4 有獎問答遊戲
5 環保生活攤位展	<ul style="list-style-type: none"> • 環保牙粉及肥皂介紹 • 社區廚房介紹 • 社區種植心得分享、有機農產及生產介紹 • 涼茶試飲、草藥包製作 • 物換物平台及社區環保活動展覽

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：
permatsw@gmail.com

2015年2月號

出版



天水圍自主社區實踐計劃

本期編採小組：陳敏斯，黃紫慧，林慧嫻，徐妙君，張明麗，梁麗欣
 協力：曾卓妍，梁依華，羅恩賜，陳緯綸，楊健濟
 專欄文章：彭樂欣
 設計：悉數行動 PIXEL ACTION

「人盡其才·知識交換平台」



10/3(二) 醫護小貼士：家居急救入門
 24/3(二) 上山採藥去：客家茶粿、清明茶

時間 | 早上10:00 - 12:00

地點 | 天水圍社區協作平台
(天悅邨悅貴樓地下天悅輕鐵站旁)

費用 | 每人 10 時分，非時分會員需先參加簡介會

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。

查詢請電：3482 0654 (梁小姐)

換樂共享·「時分」好墟

鼓勵街坊積極參與社區活動，倡導勞動有價，物盡其用，分享再生的理念。參加者可用時分換物，參加小型墟市。以物換物可交換物品包括：衣服、玩具、煮食用具、日用品、乾貨等。

日期 | 3月28日(六) 每月最後一個星期六

時間 | 下午2時至6時

地點 | 天秀墟正門空地



查詢請電：6019 4053 (榮)

【耐人尋味】之 忙裡偷閒

有性格小店店主
@天水圍新北江商場



(標題和照片由「天拉吧·Tin Library」提供)
<https://www.facebook.com/tinlibrary>



天水圍社區發展網絡

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>