

天水圍社區報

PermaTSW
天水圍自主社區實踐計劃

2015年4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

天水圍自療師



城市生活太急促，我們都忙到忘了注意身體。當過勞的身心受不了壓力和疲倦，病痛就會殺我們一個措手不及。效益至上的工作文化還要求我們迅速復原，所以廣告都會標榜「立即見效」。與其信廣告吃成藥，何不多留心身體的大小警號，為長遠的健康行多步呢？

當你久病不癒時，是否總會發現身邊有朋友給你一條「獨門秘方」？原來天水圍有很多街坊都是社區的治療師，舒緩不適的「秘方」就是路邊的草藥寶貝和民間食療智慧，而真正的解藥其實是了解病痛來源及認識四時變化，再配合不同方法應對。今期就讓天水圍街坊分享民間療法，你會發現保健「自療」無難度！



玲姐的草本生活



「這是落地生根，那是神仙草，還有那是貓鬚草……」玲姐在下灣村親手種植的園圃左穿右插，如數家珍般唸出園內草藥的名稱。那些草藥就像她的老朋友，一點都不陌生。玲姐幼時住在下灣村，因為經常水浸，後來也搬離了，現在成為天水圍街坊。雖然舊屋沒有再住人，但每星期總會抽一天回去下灣村探探她的花花草草。

開始鑽研山草藥



自家種植的蔬果，全都是剛從田裡摘下來。

玲姐熟悉各種山草藥及其功效，部分是小時候跟媽媽學會的，其餘則是退休後報讀草藥課程及閱讀相關書籍學回來的。玲姐相信活到老學到老，本身對草藥也早已很有興趣，於是退休後全程投入，專心起來更可以一整天蹲在田裡研究。日子久了，對草藥的認識也愈來愈深厚，更在舊居的園圃種草藥。玲姐的田用有機方法耕種，除了草藥，也會種花及蔬果，實踐取之於田，食之於田的生活。偶然身體出現一些小毛病，便隨手在田裡摘取合用的草藥，煲涼茶或湯水，幫助身體快點復元，而不需動輒買成藥或看西醫。玲姐說道：「每次小病初起，好像發燒感冒，我會摘點草藥煲來喝，病情好轉便多喝一劑，如沒有好轉，才看醫生。」

分享草藥知識

玲姐平日也常煲涼茶湯水，例如把琵琶葉、龍脷葉、南北杏，加蜜棗煲水喝，可以化痰止咳；用魚腥草搭配赤小豆、扁豆可以清熱祛濕。「有些藥方是跟媽媽學的，有些是聽人家說功效好，或看書時見到，便種來試試。要是效用好，才會煲給子女或孫子喝，或推介給相熟鄰居。」不過每種草藥各有特性，因此玲姐非常謹慎，會先了解草藥的特性才嘗試，而且每次最多只會用兩款草藥，免生意外。

天然簡單生活



玲姐會用廚餘堆肥做肥料。

用草藥買不就成了嗎？為什麼要自己種，還要用有機方法呢？玲姐說：「坊間太多化學物質和加工食物，(種菜)又會加化肥，因此我便自己種，希望自己和兒孫都吃得健康。而且食物愈簡單反而愈鮮味哩！」



玲姐每星期回來忙於為園圃灑水。

草藥園圃在玲姐下灣村的舊居旁，小路兩邊種滿植物，不知道還以為是雜草。每次玲姐回到下灣村的老家，養了十載的狗狗豆豆總會跑出門來熱情迎接。

漁塘邊的「寶物」

玲姐說其實大部分草藥都可以在野外，例如山邊，漁塘等的地方找到，只要我們細心留意和用心觀察，也可以發現這些草藥的蹤跡，認識牠們的價值。玲姐從前曾在漁塘工作，她回憶以前新界西北大部份地方都是漁塘，但下灣村現時有些已被填平作發展，剩下的漁塘也有的已沒有再運作了，塘邊的植物卻生長得很茂盛。玲姐為我們介紹常見的塘邊草藥有車前草，含羞草，蘆葦及火炭母等，藥用功效大致上都是清熱解毒，生津利尿，祛痰止咳，可製成清涼飲品。反映一方水土養一方草藥，自然也養塘邊辛勤勞動的人們。

自己種草藥，煲涼茶湯水，已成為玲姐生活的一部分。這不只是她的嗜好，也體現了天然簡單的美好，更令自己更加健康，而且玲姐也毫不吝嗇與家人及鄰舍分享。原來山草藥，是助己助人的好幫手，只要懂得使用，我們都可以是草藥自療師！



天水圍的飲食活寶



酷愛種植

龍哥自幼已喜歡種植，什麼都愛學愛試。種了桔仔，會摘下來醃，醃好便加水加蜜糖飲，也會送人。種了這麼久，自認「白老鼠」的龍哥已鑽研出自己的一套種植和醃漬心得。「青色桔仔比黃色功效更好，摘下來後不能用水洗，只可用紙巾抹，在乾燥天氣及濕度80%以下時醃最好，包管不發霉。醃製時，最好三層桔仔便加一層海鹽。醃好的桔仔拿來飲用，可以降火，睡眠不足時最合用。」

除了桔仔，龍哥原來也熟諳其他植物或草藥及它們的功效，好像白花蛇舌草、一點紅、崩大碗、臭草、止痕草……眼明手快的龍哥，一邊遊走於天水圍的街道，一邊指出各種草藥。龍哥說：「這些草藥，懂的當它是寶，不懂的只當是草。」龍哥懂得這些寶，身體偶感不適時便可活用各種草藥自療，如熱氣時便喝白花蛇舌草，清熱又解毒。

醫食同源

除了自療，龍哥也喜研究食療。因為以前曾做廚師，多年經驗累積了不少煮食秘方，亦認識各種食物功效，好像眉豆去腳氣，生薏米去濕等。因此龍哥煮食時會按自己的體質搭配食材，當身邊人有需要時，也會樂於分享心得，把不同功效的湯水教人。

龍哥認為食療非常重要，食療配合適量的運動，身體便自然會好。這些湯水涼茶貼士不只可以幫助別人，更為生活加添無限樂趣。正因傳承了「治未病、應天時」的生活方式，即使醫療設備不足，我們還是一代又一代生存下來。在沒有醫院的圍城裡想自救？龍哥告訴我們要向自然學習。



天水圍有一處空地，當走近去看時，會發現種滿青色的桔仔，除了桔仔，還有柚子、蒜頭、蘭花等，小小的花園令人驚喜。龍哥就是開墾這個小花園的人，每隔兩三天，他便會到花園澆水堆肥。龍哥曾經當兵，做廚師、工程師，現在是天水圍區一名街坊。退休後，龍哥開始自己種植桔仔或其他植物，日子非常寫意。



龍哥與他親手醃製的鹹桔

龍哥用天然的堆肥種植植物，好像蛋殼、茶葉。



龍哥身懷多張親手抄寫的食療貼士，隨時拿來與其他街坊分享。

原來天水圍滿街是寶！



天水圍草藥寶藏地圖

望甘止渴
生津油甘子：
圍牆內生機盎然



天彩路入轉井圍方向

別躲著怕醜不見人
止咳含羞草：
荒地先鋒



天秀路社區圍圍

春日賞花舒鬱解困
宮粉洋蹄甲：
清明前後悄然綻放



天華路與濕地公園路
交界、天恆原被橋

黃色小花綠地毯
清熱蟻蝶菊：
上唔到車望下身後風景

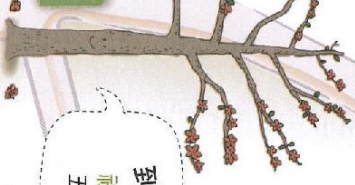


天悅輕鐵站旁

天華路與天恩路交界、
屋邨花槽石壘



到處都有陽光
祛濕木棉花：
五花茶靠曬你啦



永續小百科



常聽天水圍街坊說，辛苦賺到錢都用來買藥吃，省下時間都去了診所排隊。眼見天水圍第三間酒店即將落成，醫院和街市卻叫人盼到髮白。

如此困境，土地仍舊對人慷慨。老一輩的生活故事告訴我們甚麼叫與自然合作：視四時變化，善用草藥湯水，將「自療」文化分享承傳。永續提倡人與自然共生的生活方式，共享有餘。說到這概念並不新奇，只是人有時走得太快，容易忘記初衷。

天樂輕鐵站荒廢十年
「待發展」區



白茅草隨風起舞
消暑茅根水：
不劃草季節限定



有「料」就電郵話我哋知啦！
permatsw@gmail.com

需要大家協助報料！

我哋知道天水圍臥虎藏龍，
有好多民間療法不能盡錄！

【農夫日記】

我們與農業政策的關係

今年年尾，政府出左「新農業政策：本港農業的可持續發展」諮詢文件。當中包括設立農業園和農業持續發展基金，推動本地農業採用高新科技。我們同其他農夫係3月29日參加左關綜聯既「民間農業諮詢會」，同區內街坊一齊討論農業政策如何幫助本地小農。

在諮詢文件入面，提到會設立農業園，佔用面積大約有70-80公頃。發展農業雖然係好，但呢個農業園佔現有農地不足兩成，規模極細，根本未能供應社會需求。我聽不少農友，現時申請復耕的輪候名單很長，反映農地長期供不應求。但好多農地卻被地產商囤積，全港荒廢農地高達3,804公頃，可見土地資源嚴重錯配，所以呢，就算政府起左個農業園，都未必可以令想耕田既人有地可耕。

政府提出的農業政策，只係著重農產品生產量，無視社區農業為社會提供經濟以外的多元價值。以我地塊田為例，除左提供農產品外，發揮人的才能、保護生態、處理廚餘、提供本區就業機會等，都說明農業是發展永續社區的根本。「地產地銷」亦減低左運輸同包裝的成本，令大家可以用平價買靚菜。這些都是社區農業帶來的好處，不是起一個農業園就做到既事！

落實保護農地政策，發展小農經濟，農夫可以同消費者互惠互利。我們建議政府限制農地改變用途既申請，落實「農地農用」，改善耕種環境及立法懲罰空置農地或破壞農地行為。甚至由政府帶頭收回荒棄農地，用長約及可負擔的租金形式出租予農戶，讓本地農業真正遍地開花。

生活達人 經痛穴位「自療」

文：積奇

「姨媽到」那幾天相信是很多女性的煩惱，因姨媽伴隨而來的經痛常常影響生活，令不少女性要服藥止痛。止痛藥的功效雖然又快又方便，但中醫說「不通則痛，不榮則痛」，會否經痛就是身體給女士們每月一次的健康警號呢？

原來經痛也因應體質不同而令病情有所差別，透過穴位按摩可以幫助緩解因虛寒型氣血不暢引起的腹脹、腹痛等經前和經期症候，平日及經前一周按揉則有助血液循環預防痛經。今次為大家介紹三個「自療」經痛穴位，分別是太衝、三陰交和血海穴。

【太衝穴】



在腳大趾與第二趾之間。
功效：緩解腹脹不適。

【血海穴】



在小腿內側，腳踝骨最高處往上三寸。
功效：緩解經痛。

【三陰交穴】



在小腿內側，足踝尖上三寸，脛骨內側緣後方。
功效：促進血液循環。

做法：用拇指指腹分別按揉每個穴位約五分鐘，以有酸脹感為宜。

*切忌用力過大

以上方法只作參考，經痛長遠治本還需先觀察自己體質以了解病因。「多運動，規律作息，忌冷飲，免受涼」老媽子日夜嘮叨，但每月「經驗」告訴我們，不能少看身體的反撲啊！



冬去春來，梅開二度

愛下廚的Jenny點子多多，向賣青梅的學會如何浸梅酒後，便開始用果酒煮醃醃肉製特飲。惜食的她捨不得掉棄浸完酒和賣相沒那麼好的梅子，便研發出梅子醬和醃梅子的方法來。嘗過自家製的趣味後，讓她明白有錢也買不到讓人健康、開心和放心的食品。大家也來試做吧！

梅酒醬

材料及用具：

青梅	2斤
雙蒸米酒	5斤
片糖	1包
玻璃瓶(用滾水消毒，風乾)	1個
電動攪拌器	



做法：

1. 把青梅洗淨，用竹籤挑出小莖，風乾
2. 將青梅、片糖、米酒放入密封玻璃瓶
3. 浸3個月後隔出梅子，酒可即時飲用或多浸3個月更入味
4. 把隔出的梅子去核，用電動攪拌器打碎，放入密封器皿保存

*梅酒醬可用於蒸排骨、蒸魚、醃肉，或加入蜂蜜、香草、梳打水調製成夏日特飲。

醃梅子

材料及用具：

青梅	1磅
鹽	1茶匙
片糖(壓碎)	2片
玻璃瓶(用滾水消毒，風乾)	1個

做法：

1. 把青梅洗淨，用竹籤挑出小莖，風乾
2. 將青梅、碎片糖、鹽放入密封玻璃瓶搖勻，封蓋醃漬3個月可食用

*醃製過的梅子味道像涼果，有生津解渴，止咳開聲的效果。

(食譜由街坊jenny提供)



社區小記者 共建綠色天水圍社區

文：君

上星期日，天悅廣場突然有多個攤位例如天然牙粉及環保肥皂介紹、二手物交換、社區環保活動展覽等讓街坊參與，場面非常熱鬧，到底在舉行什麼活動？

原來當日正舉辦《永續生活在社區·共建綠色天水圍》民間交流會暨自主生活墟，除了有嘉賓在台上分享外，攤位亦吸引不少街坊參與，更有人因為聽到有環保活動特意落樓了解！其中一個攤位非常特別：街坊聽完介紹後，排隊把《天水圍社區報》摺好。為什麼要特意排隊摺社區報呢？「疊好之後就可以免費試飲火炭母涼茶，或者試食艾草曲奇架喇！」街坊回答後便拿出自備的水樽裝涼茶，環保意識非常高呢！

天水圍被大財團的商場包圍，綠色生活在現今社會似乎被消費主義貶低為有錢才可以「樂活」和「有機」，幸得天水圍區內不少組織及一眾街坊努力，讓更多人知道日常生活如何發揮人的能力及活化傳統草藥智慧，減少對主流市場的依賴，使天水圍社區得以自給自足，生生不息。



共建綠色天水圍！



【綠色家居】開心自家製



日期	內容
10/4 清明	介紹社區常見草藥，齊造清明茶粿
24/4 穀雨	醃紫蘇梅、浸梅酒
8/5 立夏	立夏吃蛋(製作茶葉蛋)
22/5 小滿	天然花水、面膜
5/6 芒種	製清明草本肥皂
19/6 端午	製夏日潔膚肥皂

時間 | 上午10時至12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)

【農場體驗】粒粒皆辛苦

日期 | 9/4、16/4、23/4 (逢星期四)

時間 | 上午9時至下午1時 (天恆輕鐵站集合)

地點 | 輻井農田

內容 | 參觀區內有機農場、體驗田務(如除草、堆肥)

費用全免



聯絡報名：9875 2692 (柏欣)

【時分活動】蒜頭醋生產

日期 | 4月17日

時間 | 上午10時至下午2時

地點 | 天水圍天悅邨悅貴樓地下
天水圍社區協作平台

對象 | 基保會員



查詢請電：6221 9699 (彭)

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。

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 | 2/4、7/5 (每月第四個星期四)

時間 | 下午3時至4時 或 晚上7時至8時

【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 | 天然有機農產品、自家製食品、環保清潔護理產品等。

詳情可瀏覽 www.facebook.com/tinshuiwaiorganic

查詢請電：3482 0622 (盈)

【耐人尋味】之 天水圍賞花祭

天華路與濕地公園路交界，
宮粉洋蹄甲綻放成一片花海



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4月號

出版



天水圍自主社區實踐計劃

本期編採小組：陳敏斯，徐妙君，顏麗君，梁依華，羅恩賜，
陳緯綸，梁麗欣

協力：黃紫慧，曾卓妍，楊健濱 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>