



- 01 在天秀墟「天姿作園」的店舖，可購買來自天水圍耕種及元朗屏山的有機農田種植的有機蔬菜，菜心生菜艾草蕉瓜蘿蔔等，天天時令供應。
- 02 乾香草。
- 03 右起：蒜頭豆豉醬 \$50、蒜頭豆豉辣椒醬 \$55 以有機山茶油製作，社松子油浸青葡萄乾 (\$120，需預訂)
- 04 不同面值的「基保券」。

有機正菜好醬料

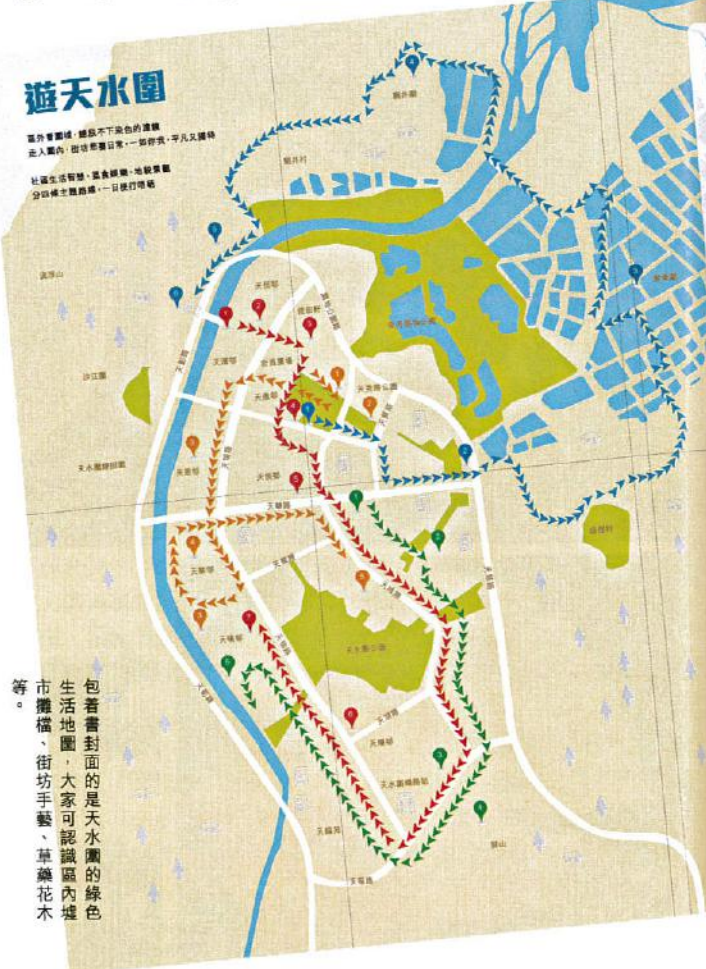
天水圍未發展前就是一片漁塘和農田，購買地區出產的蔬菜正常不過！一班天水圍的婦女街坊組成「天姿作園」，在水天圍耕種種植有機蔬菜，並在天秀墟店舖賣有機農作物。對基層來說價錢最實際，太貴負擔不起，但這裏的有機菜真的不貴，有機菜心只是 \$18/斤（比其他地區便宜，何況之前有統計天水圍區的物價比灣仔還要高），基層婦女和家庭不用去捱貴菜，食得健康。天姿作園亦會收集區內廚餘，作有機堆肥，減少浪費，部分成員更運用廚藝及才能，製作蒜頭蜜、蒜頭豆豉醬、洛神花果醬等好滋味。另外，天姿作園接受「基保券」，類似「時分券」，街坊於有機農田做義工或幫手看檔的時間，可換成「基保券」，日後購物時可使用，參加者既可貢獻社區，亦可換取有機蔬果。

➡ 天姿作園 • 地點：天水圍天秀墟 901 號舖 • 營業時間：9am - 6pm • 註：部分醬料產品於太子道西天經地義生活館有售，或定期於墟市擺賣。

f | 天姿作園



天水圍出品 實踐自主好生活



包着書封面的是天水圍的綠色生活地圖，大家可認識區內墟市、墟檔、街坊手藝、草藥花木等。

天水圍的社區生產，更貼近日常所需，然而一切來自天水圍發展網絡的「天水圍自主社區實踐計劃」，透過引入永續社區（Permaculture）理念，發掘天水圍的人文及環境資源，街坊在衣食住行各方面，有更多選擇空間。閱讀最新出版《天水人志——天水圍綠色生活手記》可了解更多，天水圍發展網絡社區幹事梁麗欣（阿欣）表示：「我們透過舉辦工作坊及生產產品，給街坊更多財團壟斷連鎖店以外的選擇，

新書亦紀錄區內街坊的人情小故事，如於天秀墟墟口提供理髮及美容服務的阿（左），自力更生的故事。而街坊龍哥（右）回收棄置的年桔及植物，於空地種植美化社區，更醃製鹹柑桔與街坊分享。



天水人志 天水圍綠色生活手記



天水圍發展網絡社區幹事梁麗欣（中），負責編採《天水人志——天水圍綠色生活手記》的阿欣（左）及阿龍（右）是天水圍街坊。

亦增加他們對社區的連繫，建立環保自主的概念。新書是集合過去出版的《天水圍社區報》，再加入新內容出版，區內外居民閱讀後，對社區認識更多，現時反應不錯。」

《天水人志——天水圍綠色生活手記》幾多嘢睇，寫得用心，原來馮家圍附近的山頭及社區路邊種有山草藥、天恒邨至天華邨明渠一帶有天光墟、天水圍圍係得嘉湖山莊同公共屋邨，仲有有人耕種蔬菜水果、漁塘出產烏頭鰻魚。負責編採的 Eva 及 Jackie 是天水圍街坊，但她們以前只認識沿輕鐵路軌的天水圍，唔好知天水圍係咩地方，參加社區報採訪，踏單車衝出路軌網絡後，發現天水圍的鄉村及漁農歷史文化，透過與街坊交談，認識區內街坊的生活面向，嘗試紀錄天水圍發生甚麼事，天水圍人在做甚麼。

➡ 《天水人志——天水圍綠色生活手記》• 售價：\$40 • 售賣點：天水圍天秀墟 901 號舖天姿作園、粉嶺馬寶實社區農場、九龍太子道西天經地義生活館、旺角序言書室、灣仔富德樓實現會社、藝舖書店、北角森記圖書公司

f | 天水圍自主社區實踐計劃



環保衛生巾共三款，透氣護墊、日用輕巧及夜用防漏（包兩片棉紗巾），系列售價各 \$20 至 \$300。

個人護理用品

很多墟市或有機小店有賣環保衛生巾，部分是人手製造或外國進口，天水圍社區協作平台的手工布 M 巾有點不同，中間是嬰兒用的白色紗巾，一來可拆出替換，亦調校厚薄度，視乎不同日子需要，二來清楚知道是否清潔乾淨。阿欣說：「坊間部分款式的布 M 巾是整塊布，較厚身，屋邨家居空間較少，難乾透。另外，製作時亦考慮到區內婦女的丈夫，因傳統觀念，不接受整塊布 M 巾掛在浴室或露台。這個設計只是清洗中間的棉紗巾，快乾，就算晾掛亦不礙眼，易接受。」一塊小小的布衛生巾，不只是關心個人需要，支持永續生活，亦考慮到社區用家的需要，這就是社區生產的優點。



布衛生巾兩側的扣子可以反扣於內褲上固定。前三天經血比較多，可添加額外嬰兒用棉紗巾以增加吸收量。

回收街市果皮升級再造環保清潔酵素 S2，天然薄荷牙粉 S23

➡ 寄賣點：天水圍天秀墟 901 號舖天姿作園、粉嶺馬寶實社區農場、九龍太子道西天經地義生活館等（部分產品只限指定售賣點，另有其他售賣點，可電郵 info@tswnetwork.org.hk 查詢）

白花鬼針草，一年生草本植物，莖直立，四棱形，開白色小花，不宜食用過多，性涼。

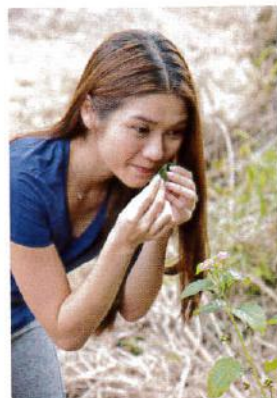


海金沙，蔓藤狀的蕨類植物，利用不斷延長的葉軸攀緣生長，有清熱解毒，利尿通淋效，是廿四味材料之一。



麥冬，採根，性質養陰生津，潤肺清心，用於肺燥乾咳。

馬纓丹，味苦性寒，清涼解熱，活血止血，葉搗爛外擦可治跌打損傷，注意，人畜誤食，造成慢性肝中毒。



野外草藥導賞

翻閱《天水人志——天水園綠色生活手記》，有介紹社區神農氏一章節，是的，上一輩人捱過苦，對草藥有認識，咁草藥清熱解毒，跌打損傷草藥敷吓就得，至於草藥秘方是否要家，見仁見智，不過認識社區身邊草藥花木，學多樣冇壞。1月底，天水園發展網絡將舉行草藥導賞團，帶你認識區內草藥，原來唔使去郊外，生長在路邊草地、山地岩石的小草（飛揚草），具清熱利濕、解毒止癢之效，唔識當佢係草，識就係寶！

今次帶導賞團的潘伯，年少時於山上採草藥後，交貨藥材舖，所以對草藥認識廣博，隨口講得出草藥的名稱、藥用價值及如何分辨。正當走入馮家園附近，野外尋草藥，梁麗欣晴天霹靂，一個月，同一山頭仍是一片綠林，採訪之日原本只有小路徑的地方，居然開出一條大闊路，「人為的開發，令附近空氣及濕度受影響，減少植物品種的多樣性，微生物、昆蟲及動物也受影響。」原來，自然生態破壞及消失，可以來得如此令人措手不及，亦如此坦蕩蕩，關心社區是每個人的責任。👉



天水園草藥導賞員潘伯

👉 天水園草藥導賞團 • 日期：1月30日 • 時間：9am-12nn • 集合地點：天水園天悅邨悅貴樓地下天水園社區協作平台 • 路線：天水園天悅邨至馮家園 • 費用：待定 • 查詢：info@tswnetwork.org.hk

📌 | tswnetwork 📌 | permatsw

註：每人皮膚及體質不同，切勿胡亂服用草藥及敷藥，使用前請諮詢專業中醫師意見。