



天水圍社區發展網絡 2017-2018 年度報告

關於我們

天水圍社區發展網絡成立於 2007 年，為非牟利社會服務團體，並於 2014 年註冊成為慈善機構。機構一直紮根天水圍，致力推動照顧者支援工作。本著「照顧」(Care)的理念，我們推動由下而上的關心社區，提倡居民的直接參與，發展互助支援網絡，促進天水圍居民互相照顧；並透過集體參與，為居民爭取權益，改善生活質素。

工作團隊

全職員工：4

兼職員工：10

執行委員會

主席：王月明

司庫：霍婉紅

秘書：文國輝

委員：林麗玲、袁月興、陳緯綸

聯絡我們

地址：天水圍天悅邨悅貴樓地下 12 室

電話：3482 0654

網址：<http://tswnetwork.org.hk/>

電郵：tswnetwork@gmail.com



照顧者 政策倡議

天水圍社區發展網絡及香港婦女中心協會聯合展開「增加基層家庭託兒支援倡議計劃」，希望通過共同參與，團結基層婦女力量，由下而上推動政府在託兒服務上有更大的承擔，甚至在制度上作出改變，以推動一個能解決基層家庭面對兒童照顧的需要，減少獨留兒童在家而釀成的悲劇，及促進婦女就業的具性別敏銳度的託兒政策和方案。

計劃經過 2012 年 3 月至 2016 年 2 月四年的持續推動，一個具性別敏銳度，並經過地區婦女多番討論的託兒支援和照顧者津貼方案已完成草擬，並積極地在民間團體、各政黨以至在社會中進行討論。現時，社會已對需要加強託兒服務有一定的共識，惟對於如何落實、加強服務的程度及配套上仍有爭議。期望可藉此爭取更多支持，以團結民間力量，向政府爭取在託兒支援上有更大的投放，並最終落實託兒津貼的方案。

計劃於天水圍及深水埗兩區，組織有託兒需要的婦女，並結連民間團體向政策制定者倡議託兒支援計劃。

本計劃年度(2017 年 3 月至 2018 年 2 月)計劃有 4 項目標，包括：

1. 跟進港鐵空置鋪位成為「社區託兒服務試點」

我們已透過不同平台屢次會見勞工及福利局局長羅致光，並且得其積極回應。以及 2018 年 3 月立法會補選，天水圍社區發展網絡以及香港婦女中心能夠掌握從前游說的對象如前建築及測量界立法會議員姚松炎，商討在地鐵車站內設托兒服務的可能性對我們日後的計劃及方案討論奠下基礎。

2. **籌備設立裸母的註冊及就業轉介制度，提供一站式培訓及到戶考察配對工作，推廣正規裸母普及化**
我們已提交申請書與社聯並與社聯商討申請社創基金前期的準備工作，分別約見了教育界及兩間手機應用程式的代表梳商合作。我們亦完成在大埔區進行有潛質僱主的市場調查研究，以便制定更具針對性的推廣，有助基金評審及申請。

3. **跟進勞工福利局及社會福利署有關 0-6 歲託兒服務之研究，敦促政府就幼兒照顧服務進行長遠規劃**
我們已與政府委託相關顧問研究的葉兆輝教授進行會面，反映服務使用者及前線提供服務機構之意見。並且在議會上持續監察及關注，制定日程於 2018 年初回應政府的計劃，督促當局制定全面的托兒政策並且持續檢討，完善社區承托。

4. **跟進關愛基金落實「特殊需要兒童照顧者津貼」**
在這年時間，我們已透過媒體就託兒服務及照顧者津貼作報導，向公眾宣傳。仍兼任關愛基金主席羅致光表示「護老者津貼試驗計劃」已託委機構進行研究，並會考量會否擴展及恆常化，不過對於全面實施照顧者津貼有保留，擔心影響倫理，因此我們會持續關注特殊學習需要學童之照顧者的照顧者津貼，倡議之可行性較高。

婦女組成員阿霞分享

育有一子一女的阿霞，照顧家庭的壓力將她推向崩潰的邊緣，更曾出現自殺念頭。她 2014 年加入婦女組，由起初與姊妹互吐苦水，後來放眼社區，與關注組一起爭取改善託兒服務、照顧者津貼等。

阿霞接受傳媒訪問時表示：「有三樣嘢拯救了我，一是媽媽，二是音樂，三就是這個小組。」阿霞初時抱着暫時逃離家庭的心態參與小組，過程中認識到不少朋友，更找到自我的價值。「以前在意物質，常常想『幾時買到樓』，但現在的重心就放在社區或婦女權益議題上，關於物質的事情都看淡了。」

阿霞更在小組學習寫歌，現在生活離不開音樂，無論沖涼、切菜都會哼着歌，有時會盡快做妥家務，空下時間來作曲寫詞。「相夫教子不是我夢想，天天被瑣事追逐活着的一天」—《女皇》。



(摘自《香港01》，2018年7月)

有衣食分享計劃

「誰知盤中餐，粒粒皆辛苦。」香港人每天丟棄的垃圾中，超過三成是廚餘，其中大部份屬於仍可食用的食物。有衣食分享計劃抱著「惜物惜福」的信念，旨在減少社區的食物浪費，回收區內過多的食物，和居民分享，一同實踐惜食美德，希望讓天水圍成為「人人有衣食」的社區。



本年度食物回收量約

206 公噸



服務人次達

9.1 萬

回收街市剩食

我們聘請區內居民為兼職回收員，逢星期一至五晚間到天水圍及元朗的街市回收食物，足跡遍及天水圍及元朗共六個街市（天澤、天富、天盛、天瑞、合益及大橋）。於每日分菜點分類並揀選仍可食用的部分後，即晚向已登記的**有衣食大使**分發。部分有衣食大使亦會將食物送到行動不便或晚上未能抽空的居民家中，建立互助網絡。

除此之外，我們亦會收到來自麵包店、學校、社會服務單位、蔬菜統營處、食品供應商、商界等逾 70 個單位的食物。常見回收食品包括蔬菜、水果、豆腐、糕點、熟食、糖水、麵包、飲品、包裝食品。

麵包回收

透過本身的網絡及與愛包行動的合作，現時山崎麵包 T Town 店、山崎麵包銀座店、金桃麵包天水圍店、OK 便利店天瑞店、山崎麵包天水圍西鐵站店、Delifrance T Town 等商戶每星期捐出麵包。為便於派發及將食物分發予社區不同人士，回收及分發工作主要由多個團體負責，包括：

- 本會義工
- 新生精神康復會(天悅)宿舍
- 天悅邨悅榮樓互助委員會
- 天耀邨耀豐樓互助委員會
- 天悅邨悅榮樓互助委員會
- 中華基督教會天約心社會服務中心

建立食物分享網絡

計劃目前有七個固定分菜點，包括：

星期一	本機構會址（天悅邨悅貴樓地下天水圍社區協作平台）
星期二	天晴邨基督教家庭服務中心天水圍服務處、天瑞邨天約心社會服務處
星期三	天耀邨耀豐樓互助委員會、（每月一次）天主教培聖中學
星期四	天恩邨、（隔週）元朗大會堂少數族裔人士支援服務中心
星期五	天恒邨恒輝樓互助委員會

天主教培聖中學為計劃其中一個合作夥伴，由學生擔任青年義工，協助回收剩菜，派發剩食時與長者交流；天約心社會服務處亦會派出義工協助分發剩菜，並與居民交流。區內屋邨、社會服務單位、學校、宗教團體等，亦成為社區伙伴，協助分發食物。

一眾有衣食大使亦在農曆新年前，利用回收舊利是封製作精美賀年掛飾，送贈街市商戶，答謝他們一路以來的支持，亦鼓勵其他商戶加入，與社區分享剩食，一同實踐惜食積福的美德。

除了回收食物與社區共享外，我們亦舉辦惜食教育工作坊，例如利用回收的蔬果製作果醬、泡菜等，或利用廚餘制作環保清潔酵素、廢油肥皂等，宣傳珍惜食物，善用家居廚餘。



回收員由街市收集剩菜



收集的食物經過揀選和分類後，分發給居民

天水圍自主社區 實踐計劃

我們致力發掘、重新審視並有效運用區內的人文及環境資源；透過確立「個人—社會—自然」之間的連繫，在社區中重新建立愛與關懷、平等與尊重的價值，並提供更多元的生活選擇。

計劃引進**永續 (Permaculture)**的概念，觀察和分析高度城市化下傾斜予財團發展、環境污染、欠缺發揮技能等問題，發掘及善用天水圍的人文及環境資源，尋求解決方法。透過學習、交流、分享，發掘和實踐與自然共存的永續生活模式，反思消費主義對社會、環境、個人的影響，與天水圍街坊一起建立自主社區生活。

永續生活學習班

天水圍擁有許多未被善用的社區空間、未被看見的社群、不被重視的能力。知識價值原本不分高低，我們透過開辦**永續生活學習班**，與居民分享天然護理、草藥文化、環保清潔等知識，鼓勵自家製(DIY)，與居民共同實踐永續生活。本年度我們舉辦了共 33 次工作坊，合辦團體包括居民團體、慈善組織、中小學校等。

如想了解可以合辦的講座、工作坊及導賞，請在本會網頁下載：

http://www.tswnetwork.org.hk/wp-content/uploads/2018/10/tswn_workshop_20181022.pdf

我們展開了**社區肥皂師**計劃，推動居民回收食肆廚油，加工製成環保肥皂，用於家居清潔，在日常生活避免倚賴化學清潔劑，減少環境污染。目前天水圍肥皂師團隊約有 30 人，我們亦與其他團體合作，在太子、上水、南區等地區成立肥皂師團隊。



手工肥皂工作坊



舊遮布手縫環保袋工作坊

社區種植 建立可食地景

社區種植關注小組成立於 2014 年，由一班對種植有興趣的街坊組成，成員主要為區內婦女和退休人士。小組希望透過善用社區閒置土地，建造「可食地景」(Edible landscape)——種植可食用的植物，兼備美化景觀的效果；同時亦有其他好處，例如健康安心的食物生產、食物教育、自然教育及社區交流。

他們亦是天悅社區香草園成員。天悅社區香草園是本會與天悅邨屋邨管理諮詢委員會合辦的項目，向房屋署借用邨內花槽種植香草，由居民義工協助打理，並舉辦收成分享活動，向公眾推廣社區種植。本年度¹舉辦了 4 次分享活動，以香草收成沖泡飲品及製作小吃，供居民享用。我們透過分享活動接觸約 300 人次居民，他們表示欣賞義工付出，互相交流種植心得，並認同區內的閒置土地應充份利用。



學習和實踐耕作



社區香草園成品分享

我們亦舉辦一連 6 節社區種植訓練班，由獲樸門永續設計教師認證的導師，分享符合永續生活原則的種植方法，吸引約 30 人參加。部分學員於課程完成結後，成為社區香草園義工。

我們亦與區內學校合作，鼓勵學生參與**校園種植**，其中我們在天主教培聖中學成立種植組，學生回收校內廚餘，於校園種植蔬菜。

天悅社區香草園種植義工分享

寶珠由橋底實驗種植開始，已經參與推廣社區種植。她和其他街坊都留意到天水圍有很多荒廢的花槽，因此對於將花槽開設成香草園，她大表支持：「種出來的香草可供欣賞，又可食用，我們更會每月舉行一次社區分享會，令街坊對不同香草有更多認識，所以希望政府可以開放多一些花槽予街坊種植。」現在看到香草園的香草每天在成長，而街坊也很有公德心，不會隨便採摘園中的香草，寶珠的滿足感便油然而生。

(摘自《天水圍社區報》，2017 年春)



¹ 由 2017 年 8 月 1 月至 2018 年 7 月 31 日

社區減廢 資源循環

天水圍婦女關注垃圾徵費小組成立於 2013 年，除關注垃圾徵費政策如何於社區落實，更關心區內回收配套設施。小組在聚會中分享環保資訊，同時監察社會政策對環境及居民的影響，發掘及重置區內資源，長遠建立可持續社區。

為了鼓勵社區資源循環，本年度小組於天悅邨露天廣場舉辦了 4 次**舊物重生站**，居民可以自由捐贈及取用二手物品，包括家品、衣物、玩具、書籍，以推動減少消費、減少浪費。居民及義工對活動反應正面，未來希望有更多義工參與及有額外存倉空間，令活動恆常化。

環保署早前委託香港中文大學進行有關家居廢物源頭分類計劃研究調查的檢討研究，小組成員亦獲邀出席發言，分享目前回收設施及制度的不足，並反映切合居民需要的改善建議。

本地生產環保產品

透過學習、交流、分享，發掘和實踐與自然共存的永續生活模式，反思消費主義對社會、環境、個人的影響，與天水圍街坊一起建立自主社區生活。

由天水圍居民親手製作的日用產品，成份天然、減少對環境污染，鼓勵婦女生產，並支持小店。目前**社區生產項目**包括：薄荷牙粉、椰油牙膏、環保肥皂、布衛生巾。

環保產品現時於以下地點寄售：天秀墟「天姿作圍」、天經地義生活館、喜居生活、點籽、GREEN CORNER，並於 Facebook、雅虎、香港地(HKDay)設立網上商店，接受網上付款。



薄荷牙粉



椰油牙膏



廢油肥皂



布衛生巾

傳媒報導(節錄)

星島教育

2018-3-7

http://stedu.stheadline.com/sec/sec_news.php?aid=18563

自己皂自己造 社區肥皂師為環保出力

由三個社區組織——聖雅各福群會土作·時分、天姿作圍、天水圍社區發展網絡組成的「轉型香港」，造肥皂免費派街坊之餘，更開班授徒，培育「社區肥皂師」，希望從一塊小小的肥皂開始，啟發大眾反思既有生活模式，推動香港「轉型」，邁向可持續發展。

我們其實可以有另一種選擇。「轉型香港」在各區墟市擺檔，推廣手工肥皂，取代化學清潔劑。街坊只要簽署承諾使用環保肥皂，不用化學清潔劑；或參與工作坊成為社區肥皂師，便可取得肥皂。計畫最先在天水圍試行，發展至今，上水、太子和灣仔各區已組成班底，定期舉辦工作坊。



街坊反應普遍不俗，今天姿作圍組織幹事彭樂欣（阿彭）感意外，「這次有十個人參加，下次便有十五人，產生雪球效應，參加過兩次工作坊後，便可成為肥皂師，教其他街坊造皂。」她透露，有學校社工邀請她們到中學舉辦工作坊，其實肥皂製作工序簡單，中學生絕對有能力應付。

聖雅各福群會服務主管彭靖珊（阿靖）認為，造肥皂令社區聯繫更緊密，「街坊會自行聯絡小店收廢油，整件事有機地發生，不是靠組織推動。在經濟上，自己皂，自己造，自給自足。社區上，可以發掘自己的智慧，一起討論怎樣造皂。有自主，不用依賴大財團，打破人與人之間疏離、剝削的工作模式。」

一塊小小的肥皂，帶出全球化和資本主義問題。阿彭慨嘆，「都市人貪方便，是因為工時長，社會結構問題導致無時間和空間，難以反思生活模式是否自主。」阿靚補充，「人們都相信商家賣的廣告，用化學清潔劑，到下一代，石油用光了，又要承受污染問題。」

手工肥皂只是一個起點，「轉型香港」希望藉此啟發香港人反思社會問題，建立自主和永續的生活。她們受 **Transition Town Movement**（轉型城鎮）啟發，認為在全球化和資本主義下，大財團壟斷市場，犧牲環境和社區，基層無法共享成果，遇上經濟危機時，便會一蹶不振。阿靖解釋，「在全球化下，經濟和社區都無法自主，我們工作、買日用品都在跨國企業，公司一旦倒閉，整個社區也會瓦解。」阿靚續道，「我們希望有另外一種生活模式，能夠保存大自然和社區關係，實驗永續社區建設。」

【轉型吧香港！】化學清潔劑再見！5 區街坊齊造梘：從日常中革命

一塊塊天然手工廢油梘早前在天水圍「出箱」，看起來光滑潔淨，用上來更是滋潤——沒有防腐劑、起泡劑等化學物去傷害皮膚。除了洗碗，天然番梘還可以用來洗抽油煙機、洗衣、洗玩具、地板、廁所……一次過滿足日常生活中的各種清潔需要，而且去油力一點不輸化學清潔劑。

這天太子街坊和外援放工先後趕到，打開窗戶，一人拿起一個鋼盤，就開始密密攪梘。這場造梘行動名為「社區肥皂師」，由民間組織「轉型香港

Transition Hong Kong」舉辦，負責人彭樂欣（阿彭）說：「見到很多資本壟斷、全球化、使用石油導致氣候變化的問題，長此下去整個地球都會變得不可持續，『轉型香港』是想在不同層面想想出路，包括生態、經濟、社會關係。」



她說化學清潔劑很影響生態，而各區又有不少廢油產生，因此希望將廢油變回有用的手工梘，既解決廢油問題，又可令市民嘗試用天然用品，一同紓緩環境問題。現在已有 5 區組成了造梘小組，預計會造 2,000 塊梘派給街坊，街坊領取時需要簽名承諾不再使用化學清潔劑，如果之後還想繼續有番梘用，可以來學造梘，有興趣的更可留下來幫忙打梘或派梘，成為當區的肥皂師。

「轉型香港」由聖雅各福群會土作·時分、天姿作圍、天水圍社區發展網絡組成，受英國的「Transition Town Movement（轉型城鎮）」啟發，希望解決全球化導致的經濟、社會及生態問題。除了「社區肥皂師」，還有「社區貨幣區區通」計劃，將運行了十多年的「時分券」轉化為全港通用的社區貨幣「手掌」，「市面上許多貨物的生產地都不在香港，用社區貨幣可支持香港的農業、服務，讓 10 元有 9 元可以留在香港。」負責人阿彭說……

這類日常革命近年其實一直在香港發生，「我們也常說從生活改變就是在改變（世界），用的一元就是一票，社區經濟這 10 年講了很多，香港人都受落，但 what's next？」阿彭說。她希望透過提倡「轉型香港」，把討論拉闊，一同想像如其他轉型城市一樣，自己社區自己救、自己（社區）貨幣自己印，再一同實踐，令香港真的可以轉型。

回到「社區肥皂師」計劃，他們長遠希望當區廢油當區解決，也減低碳排放，「現在灣仔也有餐廳想給廢油我們，但運到天水圍都要幾百元車費。」阿靚說。如果灣仔有街坊定期打梘，就可以當區解決。現在上水也有街坊「埋班」，待成員穩定後，她說也歡迎上水的餐廳提供廢油。

想改變世界，不如油出油，有力出力，「有空便來貢獻手臂吧！」阿靚說。

【天水圍 2.0 · 三】託兒中心不足 基層媽媽崩潰曾想與子女一鑊熟

……阿霞每星期都期盼着星期三的到來，因為這天她可以到樓下參加由民間組織舉辦的音樂課，學習唱歌技巧及樂理，好讓她學習寫歌。約 40 歲的阿霞常把長髮撥至左肩，說話溫文有禮，臉上總是掛着微笑。她說，現在生活離不開音樂，無論沖涼、切菜都會哼着歌，有時會盡快做妥家務，空下時間來作曲寫詞。「相夫教子不是我夢想，天天被瑣事追逐活着的一天」—《女皇》。阿霞還寫劉曉波、寫朋友的婚姻，也寫自己從低谷走過的故事—五年前，阿霞因照顧小孩的精神壓力過大而患上抑鬱症，多次想過殺掉一對子女繼而自殺。

搬進天水圍後，阿霞發現這裏的「社區保姆」資源甚少，難以申請。「緊急想託一兩日，要等成個星期，如果長期託管，則要等兩三個月。」當時丈夫即將轉工，阿霞希望不用辭工以繼續維持家計，但長久的等待教她心急如焚。「我都有排婦聯的『中心託管小組』，但都沒有位，(小組)名額都不多過十個。」

在天水圍申請「社區保姆」前，阿霞曾嘗試尋找區內由政府資助的育嬰服務。「當時我仲未生，就打電話去排，但對方跟我說不用排，因為一定沒有位。」阿霞苦笑說。據社會福利署資料，天水圍僅有一間幼兒中心提供 0 至 2 歲的幼兒日託服務，名額只得 64 個。阿霞難以從政府及非牟利團體得到援助，加上家人居於內地無法前來支援，她唯有放棄工作，獨力照顧兩個子女。

家庭主婦將時間全都投放在家人身上，自身的生活與家庭早已難以分割；但於阿霞而言，兩小時的逃脫，足以讓她重拾破碎一地的情緒。2014 年，阿霞看到居所樓下的民間團體組織婦女討論天水圍的婦女權益及託兒服務問題，她希望分享自身的經歷，就加入小組。聚會每兩星期一次，每次兩小時。十多個婦女聚在一起，左一句討論現存服務不足，右一句數數老公不是一一議題嚴肅，但氣氛輕鬆。

阿霞豎起三隻手指說：「有三樣嘢拯救了我，一是媽媽，二是音樂，三就是這個小組。」阿霞初時抱着暫時逃離家庭的心態參與小組，過程中認識到不少朋友，更找到自我的價值。「以前在意物質，常常想『幾時買到樓』，但現在的重心就放在社區或婦女權益議題上，關於物質的事情都看淡了。」

天水圍社區發展網絡總幹事鍾婉儀稱，現時政府過度依賴輸入外傭解決託兒服務短缺的問題，但天水圍北的公屋過於密集，基層家庭較集中，很多育有幼兒的家庭難以負擔聘請外傭的費用。根據 2016 年中期人口統計，位於天水圍北的六個選區的家庭每月收入中位數約 12,000 至 15,000 元，而現時請外傭的規定最低工資為每月 4,410 元，即佔了收入約三分之一。

非牟利機構缺乏誘因提供服務，也不能過度依賴外傭，於區內增設育嬰院似是唯一的出路。可是，天水圍的土地供應有限，只餘兩塊可作 GIC 用途的土地，這是否意味着託兒問題難以根治？鍾婉儀覺得社區本有資源應付需求，關鍵在於政府能否調整政策配合。她提到，香港可效法外國的做法，把住宅用房改為家庭式託兒中心。「因為公屋不能作商業用途，但面對託兒需求日增，政府是否要回應社會的需求，設計一些可行的辦法，例如調整公屋政策，限制每次託兒的人數；而並非單單依賴外傭就了事！」

日均家務 13 小時 近 8 成受訪母親年中無休

媽媽這「職業」是全年無休的「苦差」。有調查量化媽媽每天為家庭的付出，發現媽媽「工時」長，平均日做近十三小時以照顧家庭，近八成受訪媽媽表示沒有「休息日」，母親節她們最想休息及與家人共度。負責調查的社福機構建議，大家在送花送禮慶祝母親節的同時，更應尊重媽媽的勞動價值，在平日也分擔家務，又促請港府重視照顧者的價值，給予母親們適當的支援。



社福機構「照顧照顧者平台」本月一日至十日透過網上問卷訪問約二百二十三位媽媽，調查她們每日照顧家庭的情況。調查發現，超過一半受訪媽媽至少需要照顧一名小童或一名長者，各人平均每天需花十二小時四十五分鐘在買餸、煮飯、輔導作業等日常家務中。四成七受訪媽媽除照顧家庭外，同時有其他正職，當中一成二雙職媽媽每日的家務時間連同正職工作時間，「工時」長達十二小時。

佳節盼樂享天倫

調查亦發現，媽媽在照顧過程中並沒有休息時間，兩成人只有半小時休息，有兩成六人甚至完全沒有休息，有近八成媽媽表示家務工作全年無休。對於母親節的期望，逾半媽媽最希望不用處理任何家務工作，與家人一起度過，亦有三成八媽媽希望「睡到自然醒」。

「照顧照顧者平台」研究員楊佩艮指出，家務勞動工時長，但其價值卻不被重視，倡議港府參考英國的計算方法，把家務勞動量化為 GDP（國民生產總值），計算出婦女應有的回報，從而盡快制訂出支援照顧者的不同方案，包括休息日及配套等。

團體促產假增至 14 周

此外，勞聯與卅名工友昨趁母親節前夕到政府總部請願，不滿本港產假政策多年來未有改進，要求當局將產假由現時的十周增至十四周，並將五分之四的支薪改為「百分百」支薪。勞聯又指，港府可參考外國的做法，將產假及侍產假合併成「育嬰假」，即讓夫婦決定放取產假及侍產假的組合，讓他們享有靈活的假期調配。

其他報導

日期	傳媒	連結	標題
2018-7-16	信報 文化論政	https://www.inmediahk.net/node/1058379	都市需要農業嗎？
2018-05-13	東方日報	http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20180513/00176_012.html	日均家務 13 小時 近 8 成受訪母親年中無休
2018-5-10	無綫新聞 時事多面睇	http://news.tvb.com/programmes/closerlook/5af49338e60383dd1d2d31d5	社區園圃
2018-3-7	星島教育	http://stedu.stheadline.com/sec/sec_news.php?aid=18563	自己皂 自己造 社區肥皂師 為環保出力
2018-1-29	香港電台 鏗鏘集	https://www.youtube.com/watch?v=Xh0cE1_GQ4Y	數字沒有說出的...
2018-1-24	商業電台 903 你好嘢	http://www.881903.com/Page/ZH-TW/Pro903_4122.aspx	有你最 whole：轉型香港社區肥皂師
2018-1-15	HK01	https://www.hk01.com/article/148494	【轉型吧香港！】化學清潔劑再見！5 區街坊齊造棍：從日常中革命
2017-11-20	香港電台 鏗鏘集	https://www.youtube.com/watch?v=jC0LAXc6fEU	媽媽的告白