

講座 工作坊 導賞

關心社區議題 實踐永續生活

本會致力推動建立永續自主社區，歡迎團體或學校查詢，設計適合的活動及工作坊。



1. 惜食減廢 系列

1.1 「剩食去哪兒」講座

認識食物浪費問題、食物保質期、剩食回收工作

時間：1 小時

人數：不限

1.2 天水圍食物回收體驗（一）

內容：認識食物浪費問題、食物保質期、剩食回收工作、體驗社區分發剩食

時間：2 小時（平日晚間）

人數：6 人

1.3 天水圍食物回收體驗（二）

內容：認識食物浪費問題、食物保質期、剩食回收工作、體驗街市收集剩食及社區分發剩食

時間：2 節或以上，每節 4 小時（平日晚間）

人數：6 人，參加者必須年滿 15 歲



2. 社區種植 系列

2.1 天悅社區香草園導賞

認識本地農業、食用地景(Edible landscape)、社區種植理念、香草飲品分享

時間：1 小時

人數：30 人

2.2 校園種植工作坊

按照學生需要設計，例如自製種植箱、簡易蔬菜種植、香草種植、天台種植、有機種植知識

時間：3 節或以上，每節 1 小時

人數：20 人內

2.3 社區種植工作坊

按照參加者需要設計，例如自製種植箱、簡易蔬菜種植、香草種植、天台種植、有機種植知識

時間：3 節或以上，每節 1.5 小時

人數：20 人內



3. 永續生活 系列

3.1 廢油家事梘工作坊

利用廢棄或過期食用油，製成手工梘作家居清潔；減少化學清潔劑對人體和環境的損害

時間：2 小時

人數：20 人

3.2 手工沐浴梘／草藥梘工作坊

利用天然材料製作手工梘作身體清潔之用，減少化學清潔劑對人體和環境的損害

時間：2 小時

人數：20 人

3.3 環保果皮酵素工作坊

利用水果皮製作家居清潔劑，善用廚餘，減少使用化學清潔劑

時間：1 小時

人數：20 人

3.4 薄荷牙粉／椰油牙膏工作坊

市面牙膏成份及對人體的影響、製作成份天然的牙粉／牙膏

時間：1 小時

人數：20 人

3.5 止痕膏／潤唇膏／防蚊膏工作坊

親手製作成份天然的止痕膏／潤唇膏／防蚊膏，減低日常生活對石油產品的倚賴

時間：1.5 小時

人數：20 人

3.6 冬日潤膚霜／夏日保濕乳液／防曬乳液工作坊

親手製作成份天然的潤膚霜／乳液，減低日常生活對石油產品的倚賴

時間：1.5 小時

人數：20 人

3.7 環保洗衣粉

親手製作成份天然的洗衣粉，減低日常生活對石油產品的倚賴

時間：1.5 小時

人數：20 人

3.8 浸浴氣泡球

自製無添加氣泡球，減低皮膚刺激，享受泡澡樂趣

時間：1.5 小時

人數：20 人

3.9 快樂月事：手縫布護墊工作坊

交流月事經驗，探討性別角色框框；即棄衛生巾的禍害；親手縫製布護墊

時間：2.5 小時

人數：10 人

要求：基本手縫技巧

3.10 雨傘重生：遮布縫紉工作坊

拯救損毀的舊雨傘，以遮布手縫環保袋、圍裙等，為舊雨傘帶來第二生命

時間：1 小時-2 小時 (視乎成品而定)

人數：10 人

要求：基本手縫技巧

4. 社區導賞團

4.1 「天水圍神農氏」草藥導賞團

跟天水圍街坊一起考察圍城裡外微妙的山草藥生態，認識大自然的生生不息，反思城市發展模式對生態健康及傳統文化的破壞。

地點：天水圍天悅邨至馮家圍

時間：3 小時

人數：10 人

4.2 做個天水圍照顧者有幾難？

以「性別與城市空間」的角度切入，帶大家用性別的眼睛去看看天水圍這個社區的建設對婦女使用者帶來何等不便。

時間：1.5 小時

人數：20 人

4.3 天水圍照顧者體驗之旅

以「性別與城市空間」的角度切入，帶大家用性別的眼睛去看看天水圍這個社區，並親身體驗區內建設對婦女使用者帶來何等不便。

時間：3 小時

人數：10 人

如有意開辦以上活動，請填寫以下資料，電郵至 tswnetwork@gmail.com，本會職員會盡快與你聯絡。

團體名稱：

類型：學校／非牟利團體／居民組織／教會／商業機構／其他：_____

負責人姓名：

職銜：

聯絡電話：

電郵：

有意開辦的活動：

日期(建議填寫多個日期，方便本會安排)：

時間(建議填寫多個日期，方便本會安排)：

人數：

其他要求：