

2023-2024年 年度報告

天水圍社區發展網絡

Tin Shui Wai Community Develop

機構簡介 AGENCY PROFILE

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: 6
- 半職員工: 2
- 兼職員工: 17

執委會

主席:黃鈺螢

司庫:阮穎嘉

秘書:梁兆隆

聯絡我們

地址:天水圍天悅邨悅貴樓地下 12 室B

電話:3482 0654

網址:<http://tswnetwork.org.hk/>

社交媒體:<https://www.facebook.com/tswnetwork>

電郵:tswnetwork@gmail.com

機構獻辭 AGENCY MESSAGE

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。

天水圍社區發展網絡一直紮根天水圍,致力推動照顧者支援工作。我們相信社區的力量源於居民之間的互助與關懷。透過多年來的努力,我們建立了一個由居民主導、互相支持的社區網絡。

在過去一年,我們繼續秉持「照顧」的核心價值,透過不同的計劃和服務,支援社區內的照顧者,推動永續生活,並促進居民的參與和充權。我們深信,只有當每一位居民都能夠發揮自己的潛能,社區才能真正繁榮發展。

回顧報告 REVIEW REPORT

核心服務表現回顧

320

公噸

本年度食物回收量

250K+

服務人次

受惠居民總數

50

格仔田

20萬呎共享農地

1500+

參與人次

草木鄰居社區農場

本年度,天水圍社區發展網絡在各個核心服務範疇均取得顯著成果。我們的服務涵蓋食物回收與分享、永續社區發展、照顧者支援以及環保教育等多個領域,為天水圍及元朗區居民提供全面的支援。

社區剩食共享計劃

網絡一直抱著社區資源共享的信念,鼓勵社區人士分享資源,包括物品及個人的才能。

秉承理念,網絡發展「社區食物回收及分享計劃」,於十年間在天水圍及元朗的街市及商鋪,以及捐贈商合作收取「剩食」與有需要的居民分享,希望讓天水圍成為「人人有衣食」的社區。近年在「左滌江慈善信託基金」的贊助,與「食物共享基金」合辦「食享香港計劃」, **本年度食物回收量近320公噸**。

01

街市回收

網絡聘請天水圍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多個街市回收食物,包括天水圍及元朗—天澤、天富、天盛、天瑞、合益及大橋,共六個街市。

02

食物揀選

於每個晚上揀選仍可食用的食物,向已登記的居民分發。會員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。

03

社區分發

每星期大約有150戶家庭受惠。街市常見回收食品包括蔬菜、水果、豆品、熟食、麵包、包裝食品等。

分發點網絡

網絡定時於以下分發點派發:網絡會址(天悅邨)、天耀邨耀豐樓互助委員會、天主教培聖中學、天恩邨、元朗大會堂少數族裔人士支援服務中心、天恒邨恒輝樓互助委員會等。

唯因應疫情關係,為保障同事及居民的安全,無奈於疫情高峰期暫停街市回收,直到疫情緩和後重開。在疫情嚴重的時期,網絡亦安排回收員及義工上門派發食物及防疫用品予有需要的居民,與大家同渡時艱。

合作夥伴

此外,網絡與FOODLINK合作,每日派出義工到天水圍不同的商場回收麵包。經由不同單位及團體分發到各個社群,唯新生精神康復會(天悅)宿舍及中華基督教會天約心社會服務中心等在疫情期間難以處理麵包回收及分發,因而暫停合作。

網絡亦與學校、社會服務單位及食品供應商等合作,回收社區上的食物。大規模的捐贈一次可達數公噸,我們經由不同的社福機構及團體包括幼稚園、中小學、家庭服務中心、互助委員會、教會及有需要院舍等,將食物分發予有需要的居民。受助的街坊區域涵蓋新界西區超過10條公共屋邨及超過40個公共服務單位,再加上其他有需要的地區單位, **本年度共服務人次超過 25 萬**。

永續社區計劃

2014年開始,網絡受到樸門設計(Permaculture)和社區資本等概念所啟發,於天水圍開始積極探索永續社區的建立。近幾年在社區伙伴基金支持下,嘗試以關顧個人內在發展、社區以及自然環境的永續社區發展策略,結合天水圍獨有的人文、地理及生態資源,建立一個以當區居民為主體、較有共同意識的永續社區。



社區學堂

10節共學班

參與人次約100



靜心學堂

12場靜心日

參與人次約120



大地學堂

5期課程共50節

參與人次約700



街坊工作小組

8個小組

參與人數約100

草木鄰居社區農場

網絡持續在天水圍區內搭建社區網絡,營造居民小組,以多元方式實踐永續生活;網絡在2021年年初,成功向發展局「資助計劃以支援非政府機構善用空置政府用地計劃」申請使用於天水圍屏山鄉的二十萬呎閒置地(前農地及魚塘,距離網絡原辦公室步程約15分鐘)。網絡與居民一起將荒蕪的閒置農地,建設成「草木鄰居社區農場」,並在農場內展開了各樣嘗試去凝聚居民,例如隨著農場成立而展開的「社區學堂」、「大地學堂」、「靜心學堂」,以及組織「街坊工作小組」等。透過這些來促使街坊對永續生活的有更多了解和實踐,同時亦推動他們參與公共事務決策。

社區學堂

本年度於2022年8月至2023年1月期間舉辦了10節的「社區學堂」共學班,參與人次共約100,透過社區學堂推廣永續生活的共學概念,並發掘街坊在日常生活實踐永續生活的才能,鼓勵街坊擔任社區導師,與其他街坊分享技能及知識。

靜心學堂

計劃亦於本年度舉辦了12場的「靜心學堂」靜心日,參與人次共約120,提供一個連繫大自然及連繫自己的空間以共修形式舉辦不同的靜心活動,如茶禪、音樂禪及食禪。通過大自然來連結自己,感受當下的身體及內心帶來的感覺,從中獲得平靜。每次靜心活動都有分享環節,讓大家可以和平地表達自己亦同時聆聽他人。

大地學堂與街坊工作小組

此外,計劃亦於舉辦了5期「大地學堂」的課程,共50節,參與人次共約700,讓居民學習及重拾與土地共處的生活技能,在日常生活之中實踐永續生活方式。計劃並於本年度持續組織8個「街坊工作小組」,參與人次約100,除了推動小組成員通過興趣,互助支持,持續實踐永續生活習慣,亦推動田友加入工作小組,培養居民決策公共事務的能力,提升對農場的投入感及擁有感。

可食地景

計劃亦持續向房屋署借用邨內花槽,善用社區閒置土地,共同建造「可食地景」(Edible landscape),與居民於天悅邨建造了香草園,種植可食用的植物及香草,參與香草園管理的人次超過400。

草木鄰居社區農場

網絡通過「資助計劃以支援非政府機構善用空置政府用地」計劃,成功以臨時租約的形式向政府申請位於元朗屏山天影路,二十萬呎的閑置用地。並獲得發展局的支持,建立漁農教育中心,推廣永續農業,以土地共享的模式,凝聚社區人士,共同建設一個可持續的綠色社區。



永續農夫培訓課程

2期共20節課程,參與人次約500



永續農業導賞團

12次導賞團,參與人次超過200



都市廚餘工作坊

12次工作坊,參與人次約250

透過香港交易所社區項目資助計劃的資助,網絡繼續推行「草木鄰居@天水圍」計劃。本年度分別於2022年11月及2023年5月在草木鄰居社區農場舉辦了兩期共20節的「永續農夫培訓課程」,參與人次共約500,為準備參與共享農地的社區農夫提供訓練,希望參加者都可以學習永續的理念及耕種技巧。

計劃亦於本年度舉辦了12次「永續農業導賞團」,帶領參加者參觀特色農場,探討不同營運、管理方式,也開放草木鄰居社區農場供區內外人士參觀,參與人次超過200。此外,計劃於本年度舉辦了12次「都市廚餘工作坊」,帶領參加者了解都市廢物的剩餘價值,如何把廚餘轉化成堆肥,參與人次約250。

計劃並於本年度舉辦了13次「永續農業分享會」,參與人次約250,透過分享會連結不同社區的農夫,探索不同農法,讓社區農夫分享交流種植經驗。

- ❑ 透過農友及義工們的努力開墾,社區農夫共享農地計劃終於在2022年11月開始推行,共開放約50幅格仔田給農友種植,參與人次超過1500。

草木鄰居社區農場亦提供場地與不同學校合作進行農地體驗活動,包括嶺南大學、理工大學、與樹仁大學,為學生提供另類體驗式學習,活用活化閒置農地。

兒童照顧者支援計劃

由2007年天水圍發生多宗家庭慘案後開始關注天水圍照顧者議題,當時天水圍有大量新居民遷入,且缺乏完善社區設備,幫助兒童照顧者配套不足。「照顧」本是人的主要工作及責任,在父權文化及市場掛帥的社會中,「照顧」通常被視為私人領域(家庭)的事務並且是女性的天職,婦女承擔了大量的照顧工作,包括照顧兒童、長者、傷病人士。

社會政策以至服務規劃和空間設計上同樣充滿父權文化及市場掛帥的意識,香港政府一直對照顧缺乏足夠的承擔,反而以把責任進一步推向女性。這根深柢固的性別角色分配,限制了女性的日常生活空間,限制女性的就業、進修及自我發展的機會;強化了女性在經濟上的不利處境,甚至成為照顧出現問題時被責難的對象。

網絡希望透過共同參與,團結基層婦女力量,推動婦女發展、參與及充權,以建造性別平等的社會。

於2020年申請元朗區議會資助,開展第一期喘息咖啡師培訓及街站,後來申請婦女動力基金撥款持續舉辦身心靈活動讓照顧者習慣照顧自己及喘息。於2022年成功申請精神健康諮詢委員會撥款,繼續推動兒童照顧者喘息服務及團結基層婦女力量。



婦女音樂小組

2012年組成,為兒童照顧者提供自在的喘息空間,在小組內組員可以暢所欲言,並透過音樂及律動表達內心的感受和想法,互相支援同是照顧者的組員。本年度共舉辦了24節小組,參與人次超過240。



喘息咖啡師培訓及街站

2019年組成,成立的目的是希望照顧者可以透過學習手沖咖啡,深觀手沖咖啡的慢及等待的智慧,並嘗試應用在日常照顧生活中。本年度共舉辦9次喘息咖啡師培訓,已培訓27名喘息咖啡師,擺放36次喘息街站,接觸人次超過2000人。



靜觀小組

2020年組成,網絡相信人與自然的連結有助減輕壓力。網絡希望透過分享不同深觀內在的方式,例如森林浴、行禪、呼吸練習、頌鉢等,讓照顧者可以選擇適合自己的方式認識自己。本年度共舉辦了35節小組,參與人次超過500人。



鈎冷及手作地毯小組

2021年組成,過程中照顧者可以構想喜歡的圖案或形象,與導師討論如何執行後,以自身的喜好出發製作手作鈎冷及地毯,組員可以按照自己的步伐製作。本年度共舉辦了12節小組,參與人次超過120人。



運動小組

2021年組成,網絡相信身體健康及學習使用正確的姿勢對兒童照顧者來說是非常重要的;計劃邀請有經驗導師教導照顧者正確的拉筋及用力方式,有效預防及減低受傷風險。本年度共舉辦了35節小組,參與人次超過500。



禪繞畫小組

2022年組成,網絡相信及認同禪繞畫的核心信念,期望能以不同介入方法讓兒童照顧者體驗靜心並在繪畫過程中覺察自己。本年度共舉辦了35節小組,參與人次超過500。

季節性一次性活動

2022年開始,網絡相信在不同季節下舉辦不同形式活動可以吸引不同喜好的兒童照顧者,動靜皆宜。而且照顧者可以透過接觸不同類型活動擴闊眼界,嘗試以前從未接觸過的活動。活動包括聖誕小樹人製作、秋季單車輕騎行、水彩書法工作坊、中秋月餅製作工作坊、秋冬季輕旅行、香薰蠟燭製作工作坊、天然手製護膚乳液。本年度共舉辦了24節小組,參與人次超過240人。

以照顧者為主體的講座及工作坊

2022年開始,網絡相信兒童照顧者需要有健康的身心靈才可以更好地照顧自己及家人;所以我們與香港大學的醫科學生及區內中心合作舉辦定期的身體檢查及講座,內容亦是為兒童照顧者度身訂造,在事前先訪問兒童照顧者日常最困擾及疲勞的身體部位,講座內容也是針對照顧者的擔憂作講解,主題包括骨質疏鬆、肌肉及身體勞損等。我們發現兒童照顧者在生育後鈣質流失,很容易患上骨質疏鬆及骨折,所以我們邀請相關醫生講解預防及檢查方法,讓照顧者可以提前預防骨質疏鬆,及早發現症狀提前保護身體。我們亦曾邀請資深資視光師為照顧者做基本的眼科檢查同時舉辦眼科講座。作為基層兒童照顧者,他們很常要面對處理家中空間不足或收納位置不足的情況,於是我們邀請於日本學習收納法的導師為照顧者解說不同收納原則及以照顧者家居案例作為範例為照顧者們重新整理家居,把有限家居空間收納最大化。本年度共舉辦15次照顧者健康講座、家居收納工作坊及身體檢查,參與人次超過750人次。

照顧者旅行日

2022年開始,網絡明白兒童照顧者的壓力十分大,適當的休息對他們來說是非常重要的,而我們相信照顧者有時需完全脫離被照顧者才可以得到真正休息,所以我們不時舉辦不同類型的旅行日讓兒童照顧者參加,同時都會選擇可以讓照顧者接近大自然的地方,一方面可以讓照顧者擴闊眼界,另一方面可以讓照顧者放下日常的照顧責任在大自然中好好休息及療癒。照顧者旅行會在2-3個月舉行一次,每次旅行的主題各異,我們曾經舉辦一同探索香港位於西貢的地質公園、荔枝窩導賞、一同觀賞舞台劇、於元朗小農場燒烤同樂日、鹽田梓導賞團等,我們邀請合資格的導賞團為兒童照顧者度身訂造適合他們的行程。本年度共舉辦了6次旅行日,參與人次超過360人。

天影休cine場-照顧者電影放映活動

2022年開始,網絡在接觸兒童照顧者時了解到很多照顧者在觀賞電影時都是以被照顧者的喜好為優先考慮,故多是以陪子女為主觀看子女感興趣的卡通電影。於是我們開始挑選與照顧者相關主題或港產片舉辦電影放映。我們曾播放的電影包括流水落花、本日公休、年少日記及白日之下等。本年度共舉辦了4次電影放映,參與人次超過240人。

肌力訓練小組

2022年開始,網絡明白身體健康及持續鍛練身體對兒童照顧者是十分重要的,對於兒童照顧者來說日常照顧十分耗費體力及若以錯誤姿勢會容易受傷及造成勞損,於是我們開始舉辦比運動拉筋小組更強效及進階的肌力訓練,讓有意想進一步鍛練身體的兒童照顧者可以參加。本年度我們共舉辦35節肌力訓練小組,參與人次超過350人。

單車生態青年導賞大使培訓計劃

項目目標是以一系列青年和公眾教育活動,共同達致清新空氣藍圖願景:健康宜居,低碳轉型;回應六大主要行動之中:宜居城市管理之推行行人及單車友善政策;綠色運輸,用單車出行及接駁公共交通工具。交通與市民生活息息相關,如果大家都選擇更環保的交通,減少使用汽車,實踐單車生活,以至連結生活衣食住行都有低碳的習慣和模式,整體空氣質素將會更快、更有效地有所改善。本項目期望能加強相關的教育及宣傳工作,讓市民更深入了解空氣污染的問題,並鼓勵人人身體力行以提升空氣質素。



加強知識 GET the knowledge

增進知識研究:教育體驗活動如研討會及講座將覆蓋大專、中小學及公眾,教育大眾單車出行概念,培養環境友善的生活。流動街站展覽單車:邀請本地環保設計師用升級回收材料製作流動展覽車,以介紹清新空氣藍圖,單車出行的好處和單車友善城市設計。出版單車生活地圖指南:紀錄可留存及在網上傳閱,給區內居民及全港各區市民作參考。單車生活地圖派發1000份,單車生態青年導賞大使培訓共舉辦了16次,共有160人次。



行為改變 SET up the facilities

設立單車維修及節能設施:照顧天水圍基層市民需要,促進社區參與。維修物資借用:協助解決單車維修及保養問題,增加大眾單車騎行的動機,共享單車維修工具和物資,減少消費和減少製造廢棄物。教育街站共舉辦24次,接觸人次超過1000人。



體驗綠色單車生活態度 GO for tours

互動生態遊學+生活技能工作坊,以全面和多元化的單車生態旅遊活動配合低碳生活技能訓練工作坊及回收活動,深化單車出行的學習體驗。鼓勵大眾使用單車代步,不單可以解決交通擠塞、路邊空氣污染等連串問題,又能提升全民健康、有助建立社群聯繫;人們只要體會到單車出行的樂趣而不辛苦,就能夠持續。2023年起公眾單車生態導賞團共舉辦了21次,共有315人次,公眾單車維修工作坊共舉辦了15次,共有225人次。

鳴謝名單

合作伙伴

- 左滌江慈善信託基金
- 食物共享基金
- 社區伙伴基金
- 發展局「資助計劃以支援非政府機構善用空置政府用地計劃」
- 香港交易所社區項目資助計劃
- 元朗區議會
- 婦女動力基金
- 精神健康諮詢委員會

合作伙伴

- FOODLINK
- 新生精神康復會(天悅)宿舍
- 中華基督教會天約心社會服務中心
- 嶺南大學
- 理工大學
- 樹仁大學
- 天水圍及元朗區內各學校、社會服務單位及食品供應商

感謝所有支持天水圍社區發展網絡的機構、團體、義工及居民。因為有你們的支持和參與,我們才能夠繼續為社區服務,推動照顧者支援工作,建立一個互助共融的永續社區。

