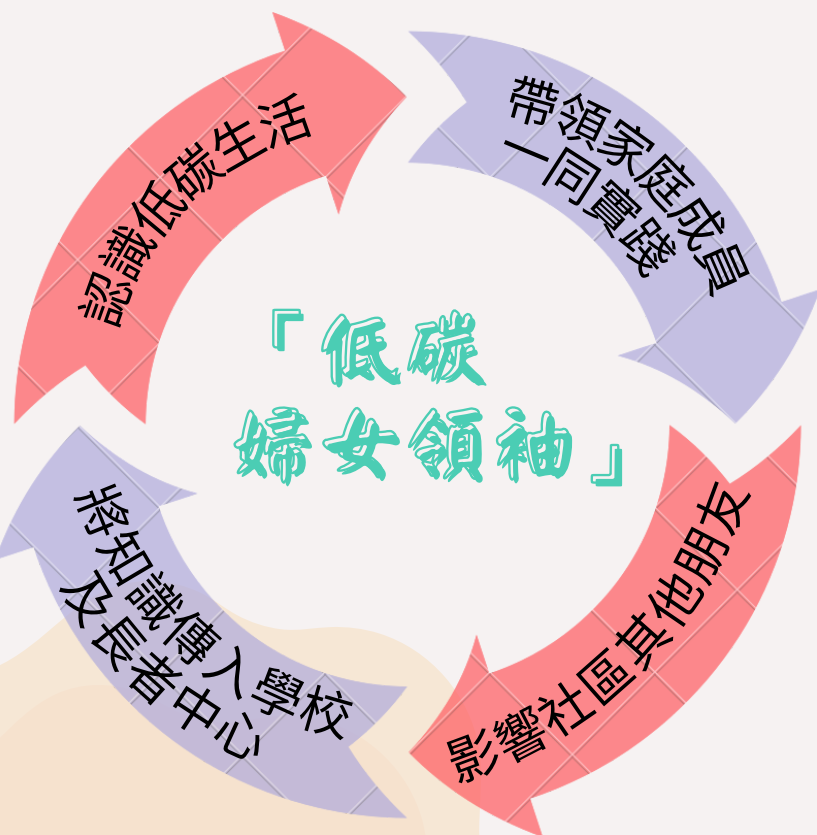




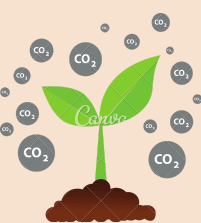
齊來成為「低碳婦女領袖」

試想想，婦女可以做到甚麼呢？

我們蘊含極大潛力帶領改變!



讓我們一同以社區為本，共創太陽能低碳社區！



我有心改變，但可以如何開始呢？

第一步，參加課程...

黃大仙慧蘭婦女會 x 香港浸會大學

【婦女領袖培訓課程 2023】



節能慳電工作坊



婦女低碳煮食班 - 以理論配合簡單食譜，煮出好味道



參觀大學太陽能裝置



婦女領袖結業典禮



參觀Crop Laboratory

結業典禮後，大家正式畢業成為

「低碳婦女領袖」



第二步，在社區，我可以...

社區低碳精選活動 - 低碳煮食班



Local 本地

若食材需要長距離運送，便須花費很多能源，增加溫室氣體排放。應當盡量選取本地食材，除了可減少碳足印，食材更因省卻運送時間，即新鮮又保留更多營養，對健康及環境更好。

Organic 有機

有機食材主要運用自然資源耕種，過程中棄用石油副產品如化學肥料等等。除了減少不必要的碳排放，更能保持自然系統的再生能力，也避免人體吸收化學物質。

Vegetarian 素食

畜牧需要使用大量水、糧及其他資源，當中產生的碳排放達全球10%，加速氣候變化。

低碳原理 — LOVERS 烹調原則

Energy Saving 節能

簡化烹調過程，不僅能保留食物原來的風味，還能減少能源消耗。

3R (Reuse, Reduce, Recycle) 減少、重用、回收

買餸時自備購物袋，多選擇無預先包裝的食物，更可嘗試將廚餘製成堆肥，減少煮食過程中製造垃圾。

Seasonal 季節時


「不時不食」是重要原則。在非時令季節種植農產品，需要花費額外資源去創造生長環境，更會令害蟲問題更嚴重。






低碳食譜系列

香蕉燕麥蛋糕

 相對低能耗的水果，不需人工溫室或能源就能生長，廚餘亦能用作堆肥

 較少使用油 = 減少碳足印；
使用快速加熱空氣對流，有效利用熱能快速煮熟食物，減少能源浪費

- 所需材料**
-  香蕉
 -  牛奶
 -  低筋麵粉
 -  麥片
 -  泡打粉
 -  雞蛋
 -  果仁乾果

-  節能慳電工作坊
-  加入適量果仁乾果
-  加入雞蛋
-  加入適量牛奶
-  節能慳電工作坊
-  節能慳電工作坊
-  節能慳電工作坊
-  完成!



立即在日常煮食中運用以上低碳原則，
創造獨一無二的環保美食！

還有其他可能性...

社區資源

- 試留意自己社區的社區中心及機構

網上資源

- 亞洲能源研究中心YouTube頻道
<https://www.youtube.com/@asianenergystudiescentre>
- 慳一度電小冊子
https://issuu.com/hkbuaesc/docs/see_save1kwh_booklet
- 中電節能慳電錦囊
<https://www.clp.com.hk/zh/residential/power-connect/energy-saving-tips>
- 港燈智「惜」知識
<https://minisite.hkelectric.com/SmartPower/section3.html>

大學資源

- 浸會大學智慧能源舍區計劃
<https://www.see-hkbu.org/>



「社會各界」都是各位的好幫手！



聯絡我們



香港浸會大學地理系 亞洲能源研究中心
Asian Energy Studies Center,
Department of Geography Hong Kong Baptist University
<https://www.aesc-hkbu.org/>

- ☎ 3411 7187
- ☎ 5573 0003
- ✉ aesc@hkbu.edu.hk
- 📘 SEE智慧能源社區
- 📷 @see_smartenergyenvision

相信自己潛能，一同成為「**低碳婦女領袖**」

將日常慳電及低碳生活理念帶進社區，
成為社區低碳生活的倡導者和實踐者！

