



節能減碳全民行動網推廣計畫



節能省碳_居家的有效作法

ERI環資國際有限公司

中華民國九十八年五月

1

講義大綱



減碳十大宣言

居家生活減碳小撇步

常用家電省能妙招

綠色環保商品選購

一、減碳十大宣言



一、減碳十大宣言



減碳宣言

無悔十大宣言 | 無悔十大宣言 | 1人1日1kg 減碳生活 | 溫室氣體計算器

STEP 6 每週一天不開車
多搭乘公共運輸工具；減少一人開車騎機車次數；每週至少一天不開車。

- 冷氣控溫不外洩
- 隨手關燈 拔插頭
- 省電燈具 更省錢
- 節能省水 看標章
- 鐵馬步行 兼保健
- 選車用車 助減碳
- 多吃蔬食 少吃肉
- 自備杯筷 帕與袋
- 惜用資源 顧地球

指導單位：行政院環境保護署 執行策劃：環資國際有限公司

一、減碳十大宣言



1人1日1公斤

1人1日1kg 減碳生活

無悔十大宣言 1人1日1kg 減碳生活 溫室氣體計算器

1人 1日 1kg 減碳生活實施中

晚 每週一天不開車
上下班來回10公里，每1公升汽油行駛10公里，一週一天不開車。

CO₂ -2360g

早 中 晚 憩

指導單位：行政院環境保護署 執行策劃：環資國際有限公司

二、居家生活減碳小撇步



食

- ✦ 奇珍異果的誘惑
 - ✧ 一個星期吃一次本地農產，一年就可以減少2噸二氧化碳
- ✦ 吃多少，點多少
 - ✧ 習慣吃到撐？或是習慣不吃完，留著做堆肥？
 - ✧ 吃剩下的食物約佔廚餘的30%
- ✦ 窩底朝天
 - ✧ 一湯匙的醬油，需要450公升的水稀釋，才可讓魚能夠在河川或海洋中生活

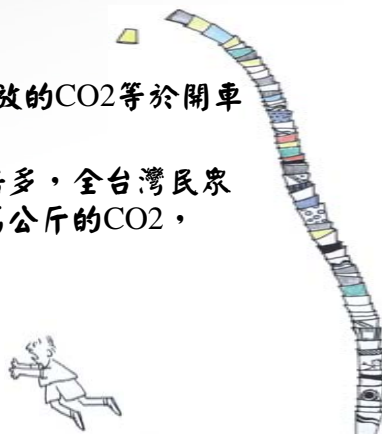


二、居家生活減碳小撇步



食

- ✦ 自備隨身杯/水壺
 - ✧ 一個瓶子有重複使用20次，可節省1/3~1/4的CO₂排放量
- ✦ 少吃肉，多吃菜
 - ✧ 吃一客牛排或一碗牛肉麵排放的CO₂等於開車半小時
 - ✧ 肉食者排碳量是素食者的3倍多，全台灣民眾一天不吃肉可減碳16億100萬公斤的CO₂，



二、居家生活減碳小撇步



衣

- ✦ 衣服永遠少一件
 - ✧ 一件衣服從製程、使用、回收整個生命週期，估計會製造4.2公斤CO₂
- ✦ 聰明洗衣法
 - ✧ 集中衣物一起洗，等衣物集中到七、八成時再洗
 - ✧ 避免在用電尖峰時段(上午10-12時，下午1-5時)洗衣



二、居家生活減碳小撇步



住

✦ 夏天冷氣使用

- ✦ 設定溫度以26~28℃為宜，每調高1℃，可省6%的耗電量
- ✦ 藥用酒精加水稀釋（10：1），噴灑於室內，可達降溫作用
- ✦ 家裡陽台種植盆栽，淨化空氣，並可降低暑氣

✦ 隨手關燈，拔插頭

- ✦ 用「一個插座，一個開關」的延長線，方便控管

✦ 小小的帳單 大大的浪費

- ✦ 向金融理財單位申請「電子帳單」



二、居家生活減碳小撇步



住

✦ 家庭省水又省錢

- ✦ 拴緊水龍頭，自來水流每秒約200CC
- ✦ 馬桶水箱中所用的水可以用分段式
- ✦ 魚缸應採用循環式供水
- ✦ 將一般蓮蓬頭改為低流量蓮蓬頭，可節省50%的水量

✦ 做好資源回收

- ✦ 1kg紙=2.7kg木材+130g石灰+85g硫+40g氯+300L水
- ✦ 回收玻璃可減少20%的空氣污染
- ✦ 過期藥品記得要丟掉



二、居家生活減碳小撇步



行

✦ 養成開車好習慣

- ✦ 不要大腳踩，循序加速起步最省油。突然加速10次，消耗120cc的汽油
- ✦ 待速暖車，耗油傷車。停車利用怠速來溫車相當耗油，而且會讓引擎天壽短命。如果一天怠速暖車10分鐘，消耗140cc，一年則耗51公升
- ✦ 堆放雜物，浪費能源。假設一套高爾夫球袋（約10公斤）行使100公里，則消耗21cc的汽油
- ✦ 保持適合車壓。合適的車壓以減少車輛之滾動阻力，胎壓不足易耗油，並可增加5%的汽油里程



三、常用家電省能妙招



冰箱

✦ 如何安置冰箱

- ✦ 放置地點應避免陽光直射，或靠近爐灶等熱源，必須通風良好，冷凝器容易散熱，才能提升冰箱運轉效率。
- ✦ 背面離牆壁至少10公分，上面及側面至少保持30公分的空間，以提高散熱效果。
- ✦ 裝置在堅固平坦的地板上，同時要調整腳架高度，使正面稍高，避免門關不緊而浪費電力

✦ 使用及維護

- ✦ 冰箱不要塞滿食物，以八分滿為宜
- ✦ 熱的食物放涼後再放入冰箱
- ✦ 積霜厚度超過0.6公分時即應除霜
- ✦ 溫度調節勿長時間置於強冷或急冷位置
- ✦ 定期清理冰箱背後之冷卻蛇管及壓縮機管線上之灰塵



三、常用家電省能妙招

13

洗衣機

- ✦ 衣物少時可用手洗，或累積一定數量再用洗衣機一次清洗
- ✦ 脫水時間勿過久，一般衣物以**三分鐘**為最適當
- ✦ 洗衣前請浸泡20分鐘才洗，提升洗淨效果
- ✦ 手動操作應設定洗衣時間

待洗衣物	洗衣時間
毛、化學纖維	約5分鐘
棉、麻類	約10分鐘
過份髒污衣物	約12分鐘



三、常用家電省能妙招

14

電視

- ✦ 選購電視機及錄放影機一體結合型，且具自動上帶、退帶及電源開關自動切斷之機型
- ✦ 使用放影機影像輸出端子連接電視機影像輸入端子，除提昇畫質外，減少功率消耗
- ✦ 電視擺於背光位置，適當照明來自觀賞者背面，調整螢幕明暗度以省電
- ✦ 電視機應置於離牆約十公分以上，維持良好散熱，減少耗電並延長壽命
- ✦ 避免長時間收看電視，以免因溫度增高而增加耗電
- ✦ 電視機愈大愈耗電，請依家庭人口數選購適當尺寸電視



三、常用家電省能妙招

15

照明設備

- ✦ 省電燈具
 - ✦ 採用三波長的日光燈管壽命較長，也給人較為明亮的感覺
 - ✦ 高演色性及高光源效率的日光燈較為省電
 - ✦ 日光燈長的比短的好；直的比彎的省電
- ✦ 照明設計
 - ✦ 採用全般照明與局部照明並用為原則，全般照明毋需太亮，較費眼力的場合可用局部照明來加以補足
 - ✦ 天花板及牆壁儘量選用反射率較高之乳白色或淺色系列
 - ✦ 超過四十歲，所需照度約為二十歲時的兩倍
- ✦ 燈具使用及維護
 - ✦ 燈管及燈具應該定期擦拭、清掃，以提高反射率，來維持室內的明亮
 - ✦ 日光燈管的兩頭若已經有黑化的現象，請及早更換燈管，以保持室內充足的照度



三、常用家電省能妙招

16

電熨斗

- ✦ 購買電熨斗時選附有溫控調節器，蒸汽熨燙功能者。
- ✦ 配合衣料調整合適溫度，適時使用蒸汽熨燙
- ✦ 連續熨燙用完即切電，避免一次只燙一、二件或讓熨斗空擺加熱



電腦

- ✦ 選用符合環保標章之電腦主機，微處理器、低輻射量顯示器或平面顯示器及硬碟，當其工作暫停5-10分鐘後，即可自動進入低耗能休眠狀態。



四、綠色環保商品選購



綠色產品

何謂綠色產品

- ❖ OECD 1995 「為衡量、預防、限制、減少與矯正對水、空氣及土壤的環境損害，並處理與廢棄物、噪音、生態系統相關之問題所需生產之產品、服務或有關之活動」
- ❖ ISO 14024 基於生命週期之考量，具整體環境優越性之產品與服務
- ❖ 「低污染、可回收、省資源」是綠色產品的指標



四、綠色環保商品選購



環保標章

「環保」就從這個標誌開始

- ❖ 一片綠色樹葉包裹著純淨、不受污染的地球



四、綠色環保商品選購



節能標章

- ❖ 節能標章是一項節能、環保的新概念，經濟部能委會以市場誘因導向機制，激勵廠商投入高能源效率產品的開發
- ❖ 藉由『節能標章』的認證申請及推動，鼓勵廠商提供省能源、高效率的產品，作為消費者購買時優先選購對象
- ❖ 代表其**能源效率比國家認證標準高10-15%**，不但兼顧品質，更能節約耗電。



四、綠色環保商品選購



節能標章

- ❖ 節約能源在省油、省電，以手及心形的圖案意為用心節約、實踐省油省電，而中央圖案為可燃油料以及圖案右方為生活用電，來倡導國人響應節能從生活中的點滴做起。



四、綠色環保商品選購



省水標章

- ✦ 經濟部水利署(前水資源局)為鼓勵消費者選用省水產品,推動節水器材的使用與研發,於87年1月頒訂「省水標章作業要點」,全力推動省水標章制度,並由工研院能資所節水服務團設立「節水實驗室」,進行各項產品檢測,以提供消費者一易於辨示省水產品之標誌。
- ✦ 同時透過消費者對省水標章產品的支持,進而激勵製造廠商更能重視省水產品的研發與製造,而達到良性循環之目的。



四、綠色環保商品選購



省水標章

- ✦ 箭頭向上,代表將中心的水滴接起,強調回歸再利用,提高用水效率
- ✦ 右邊三條水帶,代表「愛水、親水、節水」,藉以鼓勵民眾愛護水資源,親近河川、湖泊、水庫,並共同推動節約用水
- ✦ 藍色代表水質純淨清澈,得之不易,務當珍惜
- ✦ 整體而言,水資源如不虞匱乏,大家皆歡喜,故水滴笑臉迎人



參考資料



- ✦ 清淨家園顧厝邊綠色生活網
 - ✦ <http://ecolife.epa.gov.tw/cooler/default.aspx>
- ✦ 全民二氧化碳減碳資訊網
 - ✦ <http://co2.saveoursky.org.tw/>
- ✦ Energy Park節約能源園區
 - ✦ <http://www.energypark.org.tw/>
- ✦ 節能標章全球資訊網
 - ✦ <http://www.energylabel.org.tw/index.asp>
- ✦ 節約用水資訊網
 - ✦ <http://www.weis.itri.org.tw/WaterSaving/intro/introduction.asp>
- ✦ 社教博識網
 - ✦ http://wise.edu.tw/2008_new/
- ✦ Global Ecolabelling Network
 - ✦ <http://www.globalecolabelling.net/>



簡報結束