

綠色夢飛翔 (環保學會二十周年慶典：1995–2015)

節能減碳、減廢少廚餘：生活小貼士

香海正覺蓮社佛教梁植偉中學**環保學會暨學生環保大使**健康生活、綠色校園計劃



一樣亮，卻更省

喜歡用傳統的鎢絲燈泡嗎？

60瓦亮度的傳統鎢絲燈泡須耗電60瓦；

同樣瓦數省電燈泡則須耗電17瓦。

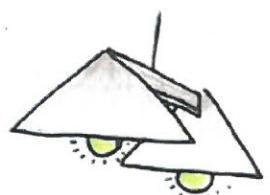
使用省電燈泡取代傳統鎢絲燈泡，
省電約60%以上。如何以眼睛最舒服的

亮度來安裝照明呢？建議

辦公室為40 ~ 50 煩光、

書房為 50 ~ 80 煩光、

臥室則為 30 ~ 50 煩光。



綠色夢飛翔 (環保學會二十周年慶典：1995–2015)

節能減碳、減廢少廚餘：生活小貼士

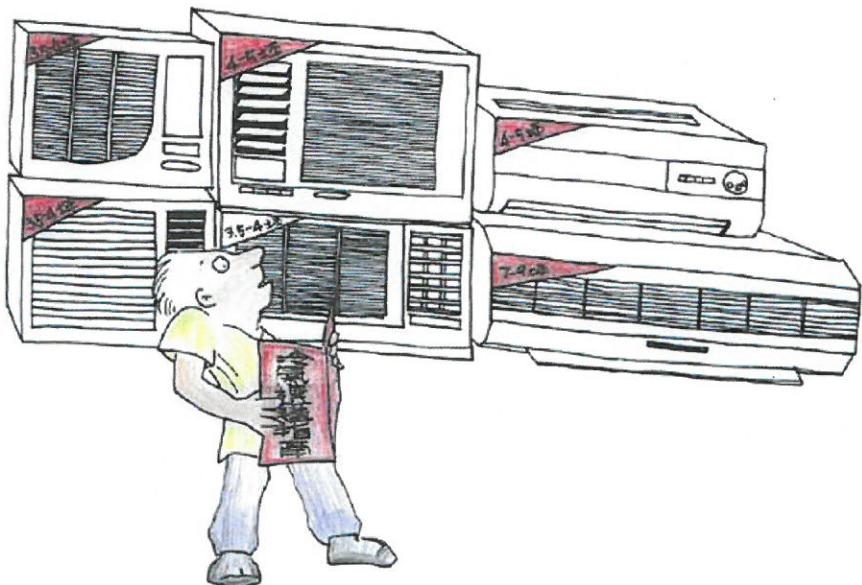
香海正覺蓮社佛教梁植偉中學**環保學會暨學生環保大使**健康生活、綠色校園計劃

冷氣選購有秘訣

選購冷氣嗎？除了價格、品牌及贈品，
你也可以選變頻冷氣或使用替代冷媒的冷氣。

變頻冷氣的EER(能源效率比值)較高，
高EER的冷氣機，EER每升高0.1仟卡／時瓦，
耗電量可減少4%。

選購這類型冷氣，省電又環保!!



綠色夢飛翔 (環保學會二十周年慶典：1995–2015)

節能減碳、減廢少廚餘：生活小貼士

香海正覺蓮社佛教梁植偉中學**環保學會暨學生環保大使**健康生活、綠色校園計劃

爬樓梯，省電又健真

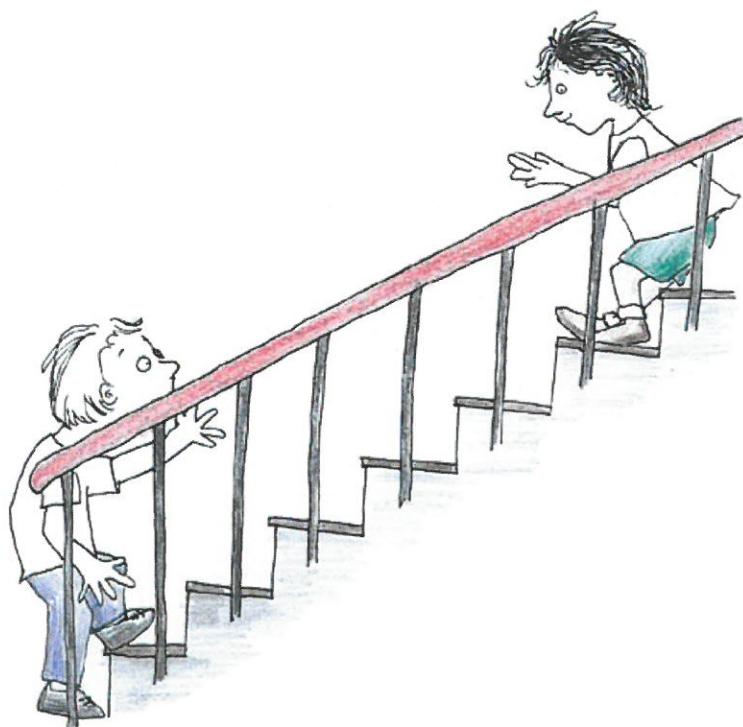
你想運動又覺得很難找出空間來運動嗎？

住在都市大樓的你不妨多多爬樓梯，

少搭乘電梯，除了有益健康，

對環境也有相當大的好處。

五層樓以下的走動，捨搭乘電梯而走樓梯，就能節省用電。



小叮嚀：飛躍羚羊紀政如此說“走路的感覺太美妙了”立個心願，每日健走一萬步吧！

綠色夢飛翔 (環保學會二十周年慶典：1995–2015)

節能減碳、減廢少廚餘：生活小貼士

香海正覺蓮社佛教梁植偉中學**環保學會暨學生環保大使**健康生活、綠色校園計劃

認明「環保標章」

環保標章產品是經過專家篩選，考慮產品的生命週期及對環境的影響後所認定的，是同類型的產品中前30%的優等生。其他如獲得「能源之星標章」、「節能標章」、「省水標章」、「綠建材標章」等產品也都是對環境友善的產品。多多指明購買這類產品，不僅可以降低對環境的衝擊，同時也能鼓勵廠商生產更多的環保產品。



綠色夢飛翔 (環保學會二十周年慶典：1995-2015)

節能減碳、減廢少廚餘：生活小貼士

香海正覺蓮社佛教梁植偉中學**環保學會暨學生環保大使**健康生活、綠色校園計劃

大材小用、適材適用

灰塵只能用吸塵器吸嗎？

使用掃把或除塵紙拖把，
可以縮短時間，節省能源。

使用掃把有時反而可以掃得更乾淨，
並且無噪音又省電。



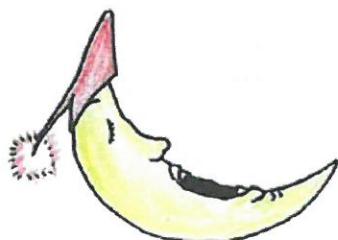
綠色夢飛翔 (環保學會二十周年慶典：1995–2015)

節能減碳、減廢少廚餘：生活小貼士

香海正覺蓮社佛教梁植偉中學**環保學會暨學生環保大使**健康生活、綠色校園計劃

早睡早起身體好

夜貓子的你，不想睡，到晚上精神百倍。
通宵達旦是件快樂的事嗎？早睡早起，
不僅能節省能源，對健康也好。



綠色夢飛翔 (環保學會二十周年慶典：1995–2015)

節能減碳、減廢少廚餘：生活小貼士

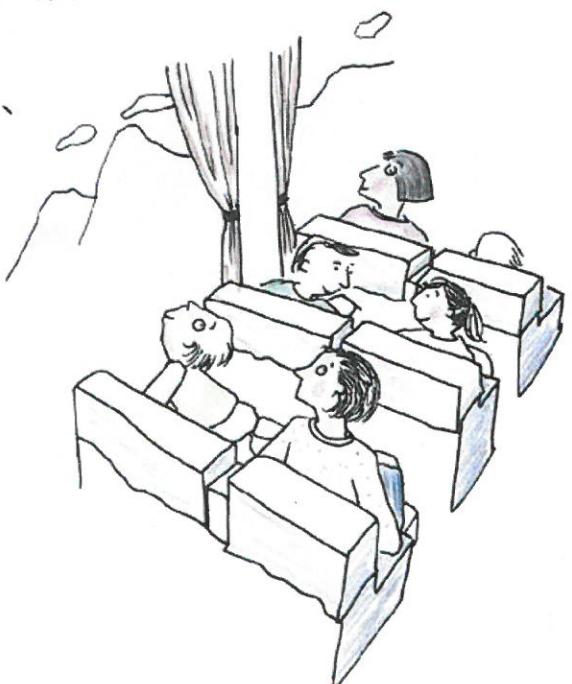
香海正覺蓮社佛教梁植偉中學**環保學會暨學生環保大使**健康生活、綠色校園計劃



搭乘公共運輸工具

你，還在開車嗎？

避免塞車之苦和尋找停車位的困難，
上班族、學生族、銀髮族
多樂於選擇搭乘公車或捷運。
多利用大眾運輸，減少「一人一車」
的能源耗費，亦減少二氧化硫、
一氧化碳、碳氮化合物和
氯氣化合物的排放量。
多人共乘亦是節約能源、
減少廢氣的好方法。



綠色夢飛翔 (環保學會邁向二十周年慶典：1995–2015)

節能減碳、減廢少廚餘：生活小貼士

香海正覺蓮社佛教梁植偉中學**環保學會暨學生環保大使**健康生活、綠色校園計劃

先決定要看再開電視

你是否習慣把電視持續開著，
不管是不是要看？

或是以電視代替時鐘，

在早上繁忙的時候，

還把電視放在任地繼續開著？

無意義的開著電視，浪費時間和電力。

真正要看的節目才看，不僅可省能源，

減少看電視的時間，

可以多出許多時間出來

做其他的事。

決定後再去看。



綠色夢飛翔 (環保學會二十周年慶典：1995-2015)

節能減碳、減廢少廚餘：生活小貼士

香海正覺蓮社佛教梁植偉中學**環保學會暨學生環保大使**健康生活、綠色校園計劃

夏天酷『冷』

設定合適的冷氣溫度，以
26~28°C為宜。

家庭冷氣設定如果能調高1°C，就可節省6%耗電，以全國1900萬台冷氣機來計算，夏天可以省3億度，等於澎湖一年用電量。每人每天如果省一度電，全台灣每年就可以省下84億度電，並減少580萬公噸CO₂排放量。在冷氣房中穿著外套、裹著厚棉被的你，該要檢查冷氣設定的溫度了。另外，少開冷氣多開電風扇、定期清洗衣櫃網、屋頂種植綠化植物，遮陽又美化屋頂。



綠色夢飛翔 (環保學會二十周年慶典：1995–2015)

節能減碳、減廢少廚餘：生活小貼士

香海正覺蓮社佛教梁植偉中學**環保學會暨學生環保大使**健康生活、綠色校園計劃

開車好習慣



小叮嚀：保持合適胎壓可以增加5%的汽油里程，記得定期檢查胎壓。

車子緊急發動及加速的話，
會耗費多餘的燃料。

停等交通標誌重新加速之際應緩慢地踩油門。
假設一天減少緊急發動，緊急加速10次的話，
可省約120cc的汽油，1年約可省44公升。
您需較長時間停車時，請記得將引擎熄火。
因為10分鐘的怠速停止改成熄火可省
140cc的汽油，1年則可省51公升。



綠色夢飛翔 (環保學會二十周年慶典：1995-2015)

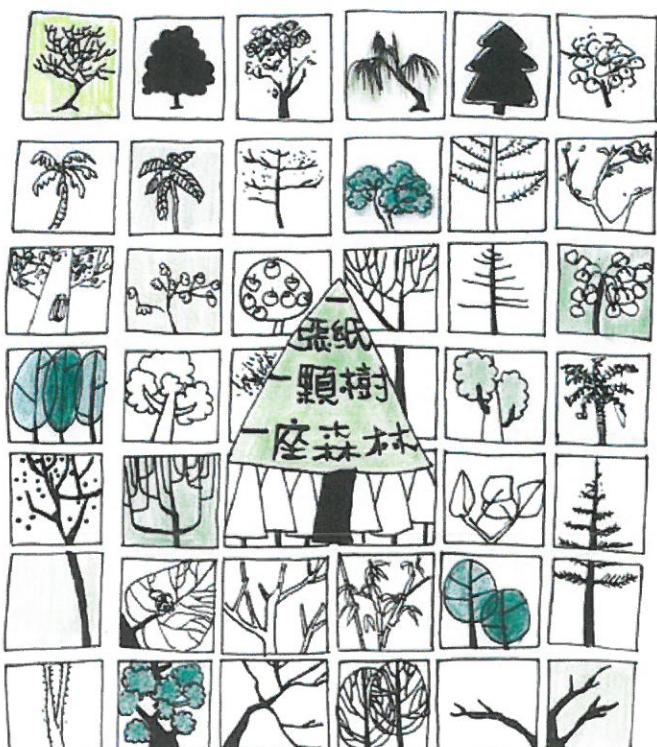
節能減碳、減廢少廚餘：生活小貼士

香海正覺蓮社佛教梁植偉中學**環保學會暨學生環保大使**健康生活、綠色校園計劃



愛用再生產品

用紙一定要用處女紙漿嗎？再生紙漿的製作過程，除了減少砍樹，並較原生紙漿的製造消耗較少的能源，減少約75%的空氣污染、35%的水污染及減少大量的固體廢棄物。每回收一噸紙，將可減少242kg的CO₂。塑膠再生品、辦公室用紙、紙製文具等，均是可選擇的再生產品。



綠色夢飛翔 (環保學會二十周年慶典：1995–2015)

節能減碳、減廢少廚餘：生活小貼士

香海正覺蓮社佛教梁植偉中學**環保學會暨學生環保大使**健康生活、綠色校園計劃



開窗通風真舒服

你是否一進家門就無意識地
開冷氣機呢？

回家時由於窗戶都關閉著，
就這樣開冷氣，空氣沒有流通
反而會影響健康。不管季節的變化如何，
儘可能將窗戶打開，
空氣對流會感覺更舒服。

