



全民二氧化碳減量

生活小撇步

生活小撇步、地球一大步

很多人都看過「明天過後（The Day After Tomorrow）」這部影片，其中因氣候變遷所引起的地球災難現在已經不再是科幻電影而已。隨著全球溫室效應的影響，世界各地開始出現高溫炎熱或是下大雨造成水患等氣候的異常現象。而隨著汽油價格不斷的上漲，能源耗竭的問題又再度的受到全球的關注。

我們生活在這個地球上，也希望這個我們賴以生存的環境可以永續的維持下去。工廠所產生的污染當然是第一個要管制的對象，而大量生產的原因則是由於人類的過度消費所造成的結果。

我們不是要回去過原始人的生活，但假如我們每個人花一點心思在保護環境及節約能源上，會讓我們的地球有喘口氣的機會，我們住在上面會更加的快樂。生活上的一點小改變，會是地球環境上的一個大改變 你我都做得到！





編者的話

「一個小改變，可以更環保」，冷氣設定調高一度、隨手關燈，都會使我們地球的二氧化碳量減少，這是「生活小撇步」手冊所要提醒大家的。我們生活習慣中的一些小改變，不管是資源回收、水資源節約、節約能源等，都或多或少的減少了二氧化碳的排放。「生活小撇步」就是希望藉由這樣生活上的提醒，讓更多民眾注意生活上的小細節，同時我們也期待您發現更多的生活小撇步，讓我們的生活更環保及健康。

本手冊分為二部分，第一部分包含41則主題，提醒在生活上可以注意的小細節。有些也許您已經知道了，有些可能您也沒有注意過，配合漫畫的展現，給您輕鬆但深刻的印象。第二部分則依學生、上班族及菜籃族不同的生活型態，設計了生活上的檢查表，依一天中生活的作息，提醒您更多生活上可以做到的小撇步。在第三部分中，我們列出了二氧化碳簡單的計算表，讓您可以計算一下您一天的活生中到底排放了多少的二氧化碳。

想要聰明過生活嗎？趕快來看一看、比一比！

吃多少、點多少

你是否習慣性的不把食物
吃完，把食物留下做為堆肥
真的是件好事？

吃剩下的食物約佔廚餘的30%，
養成良好的習慣吃多少、
點多少，可減少廚餘量。



飯吃八分飽

對喜歡吃到撐的你，
吃多量的感覺會舒服嗎？

吃的過多不僅對健康造成負荷，
同時需要使用更多資源以
產生更多的食物。



聽從肚子

你是否看到電視台報導過的名店，雖然不想吃，卻習慣性的看人家排隊就排隊？

吃得過多不僅對健康造成負荷，不規律的飲食習慣也會引起生活的混亂，是引起富貴病的原因。每天定時定量會使食物更「好吃」要排隊前先問自己的肚子是否很餓，和肚子先商量。



剩菜換裝秀

吃剩的食物放在冰箱，
至終也是變成垃圾？

被保存於冰箱內的剩餘食物約有80%，
最後因不吃還是被拋棄掉。
常常舉行「剩菜換裝秀」，
例如可以做成炒麵、炒飯
或其他發揮創意的料理。



小叮嚀：廚餘是惱人的問題，無論養豬或做堆肥都難免臭味溢散，惹人不快！

奇珍異果的誘惑

希望得到遠方來的奇珍異果嗎？

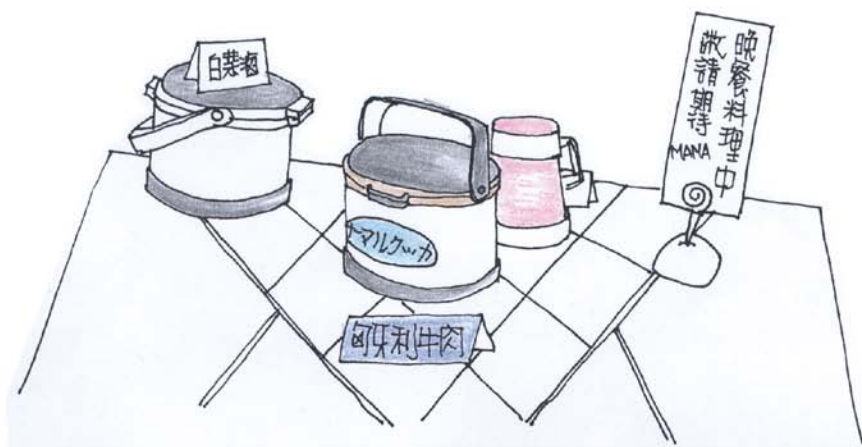
是否想過從遠方運來的東西會
在運送的過程中耗費很多能源？
食用當地當季的東西最佳，
而且新鮮。



大家一起來 「燂燒」

燂燒鍋、保溫瓶等利用保溫原理使食物
續熱的器具，可以減少許多能源的消耗。

冬天有熱飲、夏天有冰水，
又不用多花電力，是相當不錯的妙招。



鍋底朝天

烹調後殘餘的醬汁是否
直接沖掉就好？

Q：若是要讓魚能夠在洗澡水中生活，
需要約2.25倍的水來稀釋，若是一湯匙醬油，
需要加多少的水才能讓魚能生活呢？

A：需要加450升的水稀釋。
鍋子裡的殘餘物要儘量吃完，
可以使河川及海洋更乾淨。



自備隨身杯 / 水壺

飲料瓶子已有回收系統，
就已經很環保了嗎？

不要以為飲料的瓶子有回收
就盡量買飲料來喝。

一個瓶子重覆使用20次，
可節省1/3~1/4的CO₂排出量，
請你盡量重覆使用自己的瓶罐。





舊衣回收為環保

你不需要的東西
也許是別人的寶物。

舊衣、舊布、舊纖維除了丟入
垃圾桶外仍有很多方式再利用。

想一想，也許別人會需要它。
美麗的舊衣裳也會讓需要的人高興。



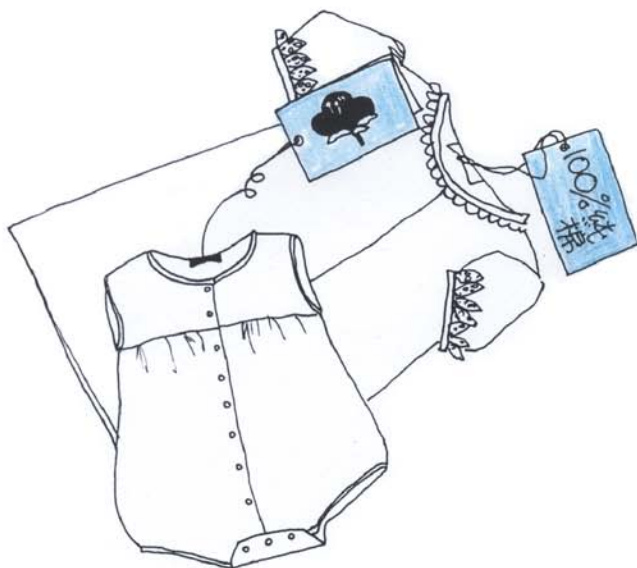
天然咁尚好



Q：選購衣服的材質和二氧化碳減量有關係嗎？

A：化學合成纖維材質的衣服，製造時需要使用石化原料，且過程耗費能源又產生大量污染。

建議你可儘量選用天然纖維製成的紡織品，減少化學纖維紡織品的用量，相對的也降低CO₂的產生。





衣服不遠少一件

看到流行服飾換季折扣
就有購買的衝動？

下次要買這些流行的衣服前，
請先想一想同時在鏡中照一照，
非買不可嗎？



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、定時清洗冷氣濾網、屋頂種植綠化植物，遮陽又美化屋頂。





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。





隨手關電

你常常都把電器設備
開著不關嗎？

養成隨手關電源的習慣，
在不知不覺中就省下了可觀的電力。
長時間不使用電器設備時應拔掉插頭，
可減少待機時的耗電。





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燭光、

書房為50～80燭光、

臥室則為30～50燭光。



爬樓梯，省電又健身

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“走路的感觉太美妙了”立個心願，每日健走一萬步吧！



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。



資源回收分類



你是否會把還可用的包裝紙
或箱子等扔掉呢？

紙袋或箱子並不是使用完後就丟棄，
可以展開或攤平保存，
如能再使用就繼續使用。



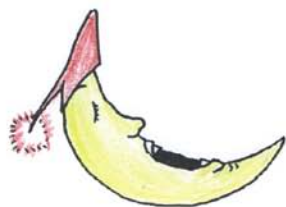
小叮嚀：拋棄一張紙時，想想這個吧！

1kg紙=2.7kg木材+130g石灰+85g硫+40g氯 +300ℓ水



早睡早起真體好

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。



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。





拴緊水龍頭後再刷牙

刷牙的時候習慣都是
不關水龍頭的嗎？

從自來水流出的水每秒約200CC，
流5秒就相當1公升。把自來水放入杯中，
拴緊水龍頭後再刷牙。





適當泡澡

泡澡時，不一定需要
滿滿一缸的水。



若每人都泡澡，
會消耗太多的水資源。
泡澡時浴缸不要加滿，
200公升的水
也可泡個好澡，
淋浴則更棒。





下雨天，儲水天

在雨天感覺很無聊的你，
感到由於雨天濕答答
不能外出真沒意思嗎？

活用從天降下來的恩惠，
用桶子或瓶罐來儲存雨水，
等放晴時用來澆花、
洗陽台都很好。





迷信清潔劑

你以為所有衣物都要使用
清潔劑才能洗乾淨，
卻不曾想到清潔劑造成的污染？

髒污衣物大約7成都可用水洗淨。
其中約有3成不用清潔劑就可以洗乾淨。
看清楚並分別髒污的程度再洗，
東西也會保持更久。





當我們同在一起

你喜歡一個人關在房間，
以滿足孤僻的個性？

一個人一個房間雖然具有隱密性，
但卻要有個別的空調及照明，
電力負擔是倍數成長。家人共聚一室，
一起讀書、一起看電視，
既可節省能源，又可增進家人感情。
不需要全屋子的照明都打開，
僅在需要的地方有明亮，使自己更輕鬆。

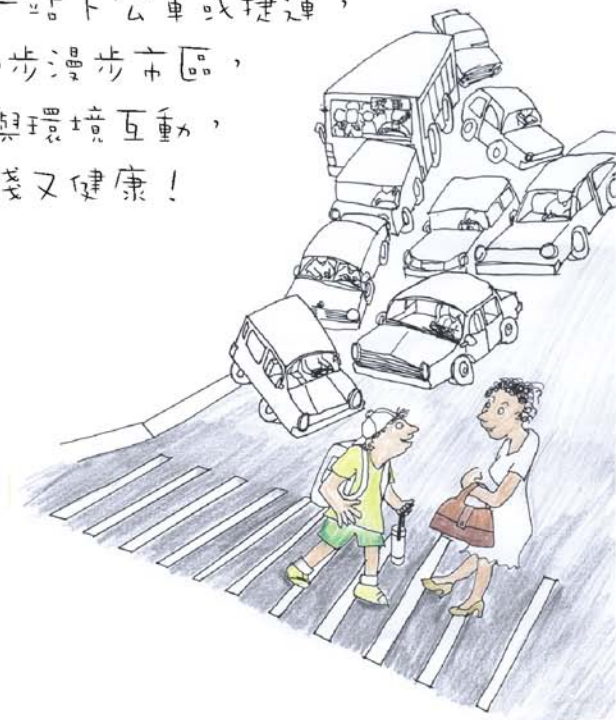


健步保健康



到那裡都用汽機車代步嗎？

若是短程，
不妨多多利用你的雙腳步行，
讓自己運動一下，
可提高身體抵抗力哦！
建議你提早一站下公車或捷運，
放慢腳步漫步市區，
增加與環境互動，
省錢又健康！



小叮嚀：最簡單的減重方法，免吃藥又不需同伴，就是每日健走7公里！



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，亦減少二氧化碳、

一氧化碳、碳氫化合物和

氮氧化物的排放量。

多人共乘亦是節約能源、

減少廢氣的好方法。



小客車當成 「載卡多」



小叮嚀：選購代步車時，以省油為優先考量。

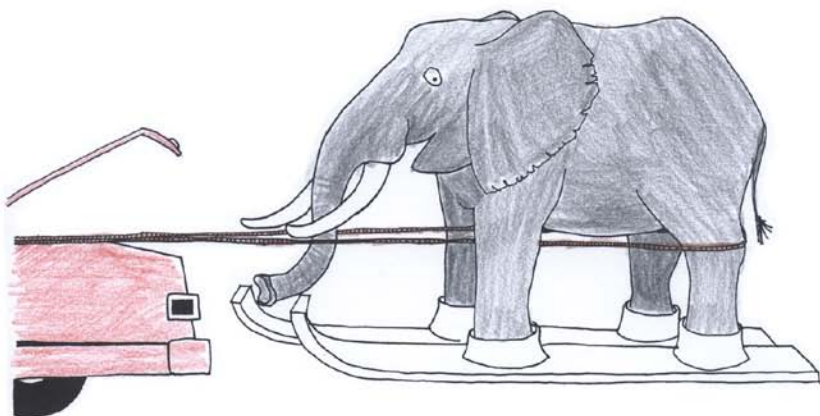
你喜歡把各種雜物都放在車箱嗎？

假設裝載1套高爾夫球袋（約10kg）
行駛100公里時，約耗21cc的汽油。

如卸下高爾夫球袋的話，

1年約可省2.5公升汽油。

所以請除去車內多餘的重量。

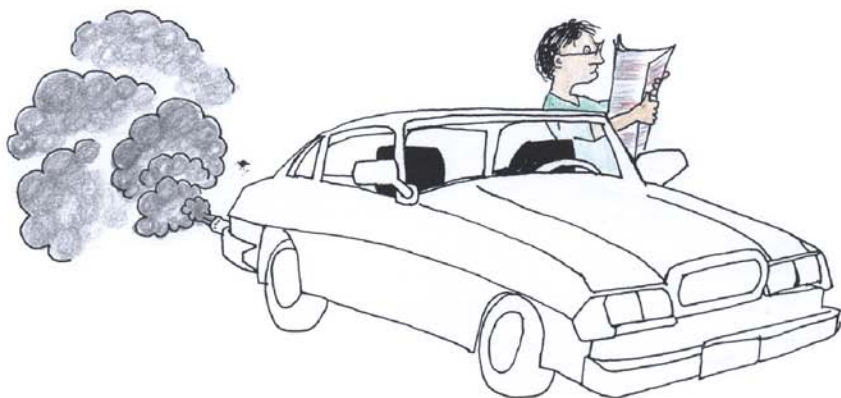




開車好習慣

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1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。



認明「環保標章」



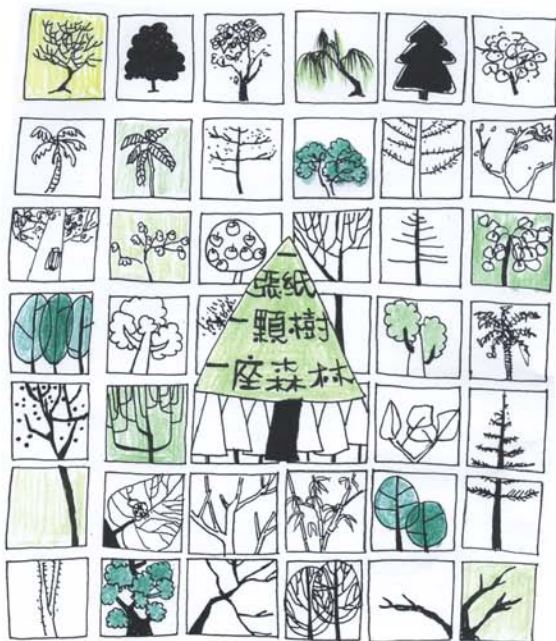
環保標章產品是經過專家篩選，考慮產品的生命週期及對環境的影響後所認定的，是同類型的產品中前30%的優等生。其他如獲得「能源之星標章」、「節能標章」、「省水標章」、「綠建材標章」等產品也都是對環境友善的產品。多多指明購買這類產品，不僅可以降低對環境的衝擊，同時也能鼓勵廠商生產更多的環保產品。





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。塑橡膠再生品、辦公室用紙、紙製文具等，均是可選擇的再生產品。



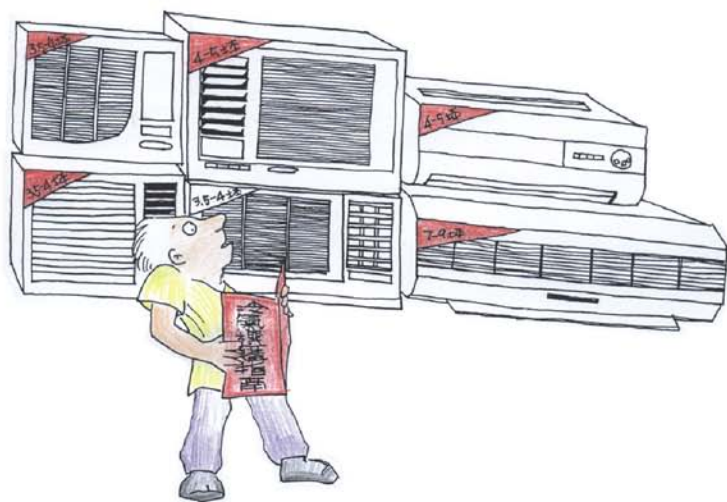
冷氣選購有秘訣



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!!

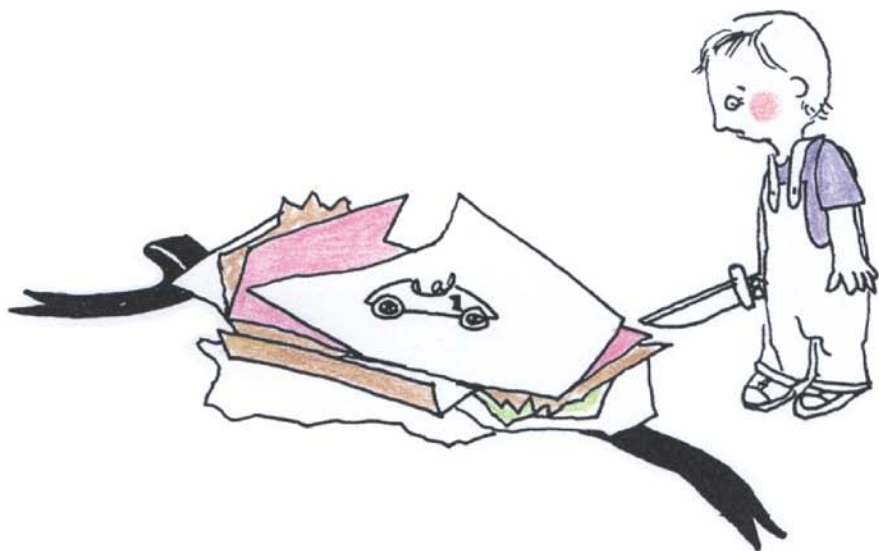




不迷信精美包裝

你是否認為蔬果、食物經由妥善包裝就是新鮮可靠嗎？

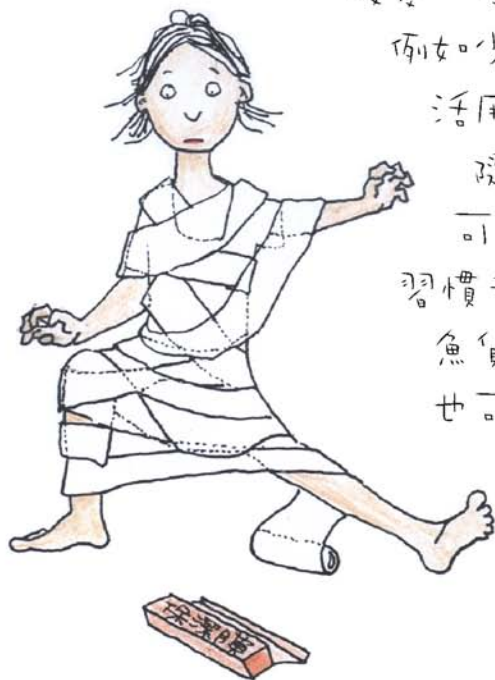
即使是再美麗的包裝，
拆開後馬上就變成垃圾。
購物時選擇簡易的包裝，
自備購物袋。



改變一次即丟習慣



怕麻煩的你，在保存食物時，
是否僅使用方便的保鮮膜？



改變「使用一次即丟」的習慣，
例如少用免洗碗、免洗筷，
活用附有蓋子的容器，
隨身攜帶環保筷，
可減少垃圾的產生。
習慣去傳統市場採買豆腐/
魚貨等易碎食物的你，
也可自備保鮮盒購物。

小叮嚀：經過公證單位驗證的產品比較可靠，選購時請尋找驗證標誌。



愈充愈滿？

你是否認為電器長時間充電
可以延長使用時間？

要意識到充電時也在消耗電能，
1台手機充電時之消費電力約4.3KWh，
即使充飽了，也仍在消耗電力。

讓電器也有休息的時間，
確認充電完成就拔掉插頭。



動動腦，動動手



舊的東西仍有新用途。

動動腦筋以維修或改裝的方式，
使舊東西具有新價值，
即使是中古的物品，
有很多都可以再使用。





購物的慾望

不要忘了流行只是一陣子而已，
流行是會退燒的，一直買流行的東西
但你真的感覺需要嗎？

買之前請好好想一想，不要買沒有用的東西，
不受周圍東西的誘惑，理智克制購物的慾望。



懷舊風

你排斥舊東西嗎？

東西舊了或有缺陷、有汙點就必須要丟掉嗎？
先考慮功能有沒有問題，再考慮是否只是為了
看上去不順眼就想把它丟掉呢？
東西舊了但卻有回憶，加以保養後可再使用。



小叮嚀：必須選用免洗餐具時，請選擇生物可分解材料產品。



向塑膠袋說不

你認為只要選擇有回收標誌的
食材容器或袋子，就很環保了嗎？

要知道資源再生也要消耗能源。即使店家免費
提供塑膠容器，你也可以說不。
會變成垃圾的東西要說不。



東西的壽命和價格



你會因為東西便宜就粗魯的使用嗎？

東西便宜所以覺得丟了也不心疼，
反而會在無形中造成更多的浪費。
殊不知低價的東西若能長時間使用，
豈不是省得更多？





贈禮

去旅行時是否會想買
“伴手”“擔路”？

只買給真正需要的人，避免過度
包裝形成的垃圾、資源浪費等的情形發生。
不清楚受贈者的需要時，不如先問清楚。





看完了41則的生活小撇步，



您覺得自己可以做到的有哪些呢？

生活力行篇將一些隨手可以做到的生活小撇步編列成『生活檢查表』，讓不管是菜籃族、上班族、還是小學生的您，在忙碌的生活中，可以自我檢視一天的生活是否很環保！趕快來看看您今天做到了幾項！



省錢大作戰!

菜籃族環保生活 檢查表



生活時間表	生活小撇步	Yes
早上起床	拴緊水龍頭後再刷牙	
	選擇適合當天天氣服裝穿著	
外出	準備水壺攜帶開水出門	
	隨身攜帶環保筷	
	騎自行車或走路	
	搭乘捷運/公車	
	爬樓梯代替坐電梯	
	車上不載雜物	
	提早一站下車，步行回家	
生活智慧王	先開窗，再決定要不要開冷氣	
	房間冷氣設定為26~28度	
	日照處應裝設百葉窗或窗簾，減少太陽輻射熱	
	定期清洗冷氣空氣過濾網	
	不用擦手紙，改用手帕	
	不用的電器拔掉插頭	
	電腦設定待機省電模式	
	放置綠色植栽	
	隨手關燈	
	愛用再生產品	
	愛用省電燈泡	
	使用瓷杯、玻璃杯	
	冰箱儲存食物以八分滿為宜	
	食物冷卻後再冰入冰箱	
	減少開冰箱的次數	
	先選擇要看的節目，再開電視	
	和家人同一房間共賞節目(或聽音樂)	
	早睡早起身體好	
	泡澡時放少一點的水	
	泡澡水/雨水回收沖馬桶或澆花	
淋浴代替泡澡		
洗手後隨手關水		





油價物價聲聲喊漲，21世紀的摩登菜籃族，閱讀本手冊後，可以讓你了解一些省錢且對環境盡一點心意的小撇步。在一天之中，你做到了幾項呢？利用此確認表來看看吧！

生活時間表	生活小撇步	Yes
	定期擦拭燈具、燈管	
	洗衣前先浸泡20分，提高洗衣效率	
	少用烘乾機，多利用太陽曬乾衣物	
	尖峰時間少用電	
	不用吸塵器改用掃把	
	資源回收分類	
	我穿不下的衣褲送給需要的人	
	自己動手維修舊東西	
	多使用保養完善的舊東西	
	愛惜使用所有物品，儘管它是低價物品	
	選禮物送人時考慮他是否真正需要這物品	
	充電完成立刻把手機充電器拔掉	
	用餐 	吃多少點多少
吃飯時，只吃八分飽		
不盲目跟隨人群排隊買東西吃		
廚餘回收		
剩菜換裝秀		
多使用燜燒鍋烹調		
晚餐吃光光		
有些東西不需清潔劑即可洗淨		
洗碗時用洗米水、煮麵水代替洗碗精		
購物	只買需要的東西	
	不買進口的蔬果	
	購買天然材質(棉、麻)的衣服	
	購買「環保標章」產品	
	選購EER高及替代冷媒的冷氣	
	不買精美包裝的食物或禮物	
	預備袋子去購物	
	改變一次即丟習慣	
選購電子式安定器燈具		

上班族環保生活 檢查表



生活時間表	生活小撇步	Yes
早上起床	拴緊水龍頭後再刷牙	
	準備水壺攜帶白開水出門	
	隨身攜帶環保筷	
上下班	搭乘捷運/公車上下班	
	騎自行車上下班	
	走路上下班	
	與他人共乘汽車上下班	
	爬樓梯代替坐電梯	
	車上不載雜物	
	提早一站下車，步行回家/上班	
	洗手後隨手關水	
辦公室	不用擦手紙，改用手帕	
	不用的電器拔掉插頭	
	電腦設定待機省電模式	
	放置綠色植栽	
	隨手關燈	
	愛用再生產品	
	紙張兩面使用	
	愛用省電燈泡	
	辦公室冷氣設定為26~28度	
	使用瓷杯、玻璃杯供應茶水	
	使用可更換筆芯的筆	
	用餐	吃多少點多少
	吃飯時，只吃八分飽	
	不盲目跟隨人群排隊買東西吃	
	廚餘回收	
回家	先開窗，再決定要不要開冷氣	
	房間冷氣設定為26~28度	





在忙碌的生活裡，你可以做點什麼對環境
盡一點心意呢？你，今天做到了幾項？
利用此確認表來看看吧！

生活時間表	生活小撇步	Yes
下班買菜購物去	只買需要的東西	
	不買進口的蔬果	
	購買天然材質(棉.麻.羊毛)的衣服	
	認購買「環保標章」產品	
	選購EER高及替代冷媒的冷氣	
	不買精美包裝的食物或禮物	
	預備袋子去購物	
	改變一次即丟習慣	
晚餐	剩菜換裝秀	
	多使用燜燒鍋烹調	
	晚餐吃光光	
	有些東西不需清潔劑即可洗淨	
	洗碗時用洗米水、煮麵水代替洗碗精	
生活智慧王	資源回收分類	
	我穿不下的衣褲送給需要的人	
	用掃把代替吸塵器	
	自己動手維修舊東西	
	多使用保養完善的舊東西	
	愛惜使用所有物品，儘管它是低價物品	
	選禮物送人時考慮他是否真正需要這物品	
	充電完成立刻把手機充電器拔掉	
晚上	先選擇要看的節目，再開電視	
	和家人同一房間共賞節目(或聽音樂)	
	下雨天,儲水天	
	淋浴代替泡澡	
	早睡早起身體好	
	泡澡時放少一點的水	



小學生環保生活檢查表

各位同學，你今天做到了幾項？快來勾看看喔！

生活時間表	我愛地球、保護環境的方法	我做到了..可打勾喔
起床	先關緊水龍頭，再刷牙洗臉	
	自備隨身杯或水壺	
早/午餐	吃飯時，只吃八分飽	
	口渴時，我喝開水不買碳酸飲料(汽水)	
出門上學啦	今天搭乘公共運輸工具至少1次	
	爬樓梯代替坐電梯	
	提早一站下車，步行去上學	
在學校裡	教室冷氣設定為26-28度	
	洗手後隨手關水	
下課回家囉	搭乘公共運輸工具至少1次	
	爬樓梯代替坐電梯	
	提早一站下車，步行回家	
回家	先開窗，再決定要不要開冷氣	
	房間冷氣設定為26-28度	
陪爸媽購物/ 上餐廳	不隨便買玩具或零食或遊戲軟體等	
	不要求父母買進口的水果	
	我請父母買天然材質(棉、麻)的衣、褲	
	提醒父母購買並認明「環保標章」的產品	





生活時間表	我愛地球、保護環境的方法	我做到了..可打勾喔
陪爸媽購物/ 上餐廳	選購再生材質再製的文具(作業本、筆記本、檔案夾)	
	不買精美包裝的食物或禮物	
	提醒父母預備袋子去購物	
	提醒父母吃多少就點多少菜	
	乾淨的塑膠袋回收再利用至少1個	
晚餐	幫忙吃剩菜	
	碗中沒有剩下飯菜喔	
	洗碗時用洗米水、煮麵水代替洗碗精	
生活智慧王	做資源回收至少1次	
	我穿不下的衣褲送給需要的人	
	選禮物送人時考慮他是否真正需要這物品	
	充電完成立刻把手機充電器拔掉	
	離開房間隨手關燈	
晚上	先選擇要看的節目，再開電視	
	和家人同一房間共賞節目(或聽音樂)	
	上床前將電腦或音響關機	
	泡澡時放少一點的水	
	今天早睡，明天早起	
	淋浴代替泡澡	



小學生環保生活檢查表

各位同學，你今天做到了幾項？
快來勾看看喔！



CO₂排放量算一算 每月家戶CO₂排放量簡易計算表

項目	單位 X 排放量計算係數	CO ₂ 月排放量 (kg CO ₂)
每一戶每次繳交的 2個月電費	元 X 0.138	
輸入每一戶使用2個 月的瓦斯度數	度 X 1.5	
輸入每一戶每個月 平均使用的桶裝瓦 斯量	公斤 X 3	
輸入每一戶每個月 所花費的汽油與機 車總加油錢	元 X 0.08	
輸入每一戶所有家 人每個月所花費的 市區公車車資	元 X 0.014	
輸入每一戶所有家 人每個月搭乘捷運 的次數	次 X 0.186	
	加 總	

和全國平均量比一比：以每戶平均人口數3.16人估算，每戶家庭每年住宅與交通貢獻約7.82噸CO₂排放量，每月約為650公斤CO₂排放量

計算基準說明：

1. 台電公司每度電約排放0.69公斤CO₂。此資料來源為經濟部能源局委託工業技術研究院執行93年度「我國能源供需預測之分析」計畫計算台電公司於2003年火力發電廠的CO₂排放量除以台電總淨發電量，因此年度電力造成的間接排放量為6.690公噸CO₂。目前暫以此作為我國電力之碳排放係數，未來仍應以政府正式公告的資料為準。
2. 2006年7月我國家庭電價每度平均約2.5元。
3. 每公斤桶裝瓦斯約排放3公斤CO₂；每1度天然瓦斯約排放2公斤CO₂。
4. 每公升汽油約排放2.2 kg CO₂；每公升柴油約排放2.7 kg CO₂。以95無鉛汽油為主，2006年7月7日22時0分起牌價為28.6元/L。



家電設備CO₂排放量簡易計算表

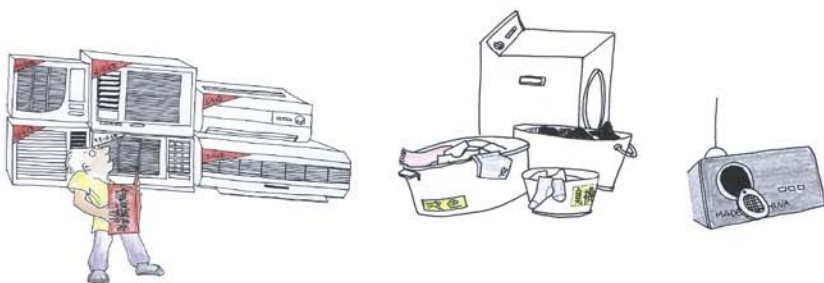
類別	產品名稱	消耗功率	估計一個月使用的時間	一個月用電量	CO ₂ 月排放量
		單位：W	單位：時	單位：度	(kg CO ₂)
		A	B	$C=A \div 1000 \times B$	$D=C \times 0.69$
空調類	冷氣機	900	5時/日×30日=150時	135	93
	吹風機	800	2.5時/月	2	1
	電暖爐	700	3時/日×30日=90時	63	43
	除溼機	285	3時/日×30日=90時	25.65	18
	電扇	66	3時/日×30日=90時	5.94	4
	抽風機	30	4時/日×10日=40時	1.2	1
照明類	燈泡(60w)	60	3時/日×30日=90時	5.4	4
	日光燈(60w)	25	5時/日×30日=150時	3.75	3
	省電燈泡	17	5時/日×30日=150時	2.55	2
廚房類	微波爐	1200	5時/月	6	4
	電磁爐	1200	2時/月	2.4	2
	開飲機	800	2時/日×30日=120時	48	33
	電鍋	800	0.5時/日×30日=15時	12	8
	電烤箱	800	2時/月	1.6	1
	抽油煙機	350	10時/月	3.5	2
	果菜榨汁機	210	1時/月	0.21	0
	烘碗機	200	0.5時/日×30日=15時	3	2
	電冰箱	130	12時/日×30日=360時	46.8	32
	電熱水器	8800	0.5時/日×30日=15時	132	91



類別	產品名稱	消耗功率	估計一個月使用的時間	一個月用電量	CO ₂ 月排放量
		單位：W	單位：時	單位：度	(kg CO ₂)
		A	B	C=A+1000XB	D=C*0.69
衣著類	乾衣機	1200	2.75時/月	3.3	2
	電熨斗	800	3時/月	2.4	2
	洗衣機	420	0.5時/日x10日=5時	2.1	1
娛樂類	電視機	140	4時/日x30日=120時	16.8	12
	音響	50	1時/日x30日=30時	1.5	1
	電腦主機	250	5時/日x30日=150時	37.5	26
	電腦螢幕	60	5時/日x30日=150時	9	6

計算基準說明：

1. 本表所列各種電器耗電電力、每年使用時間估計等之參考資料係參考經濟部能源局網站資料。
2. 本表所列各種電器產品之耗電量會因廠牌與型號而不同，用戶可自行依家中電器實際消耗電力與使用時數自行推估。



*國內環境保護資訊請至下列網址查看



全民二氧化碳減量資訊站 <http://co2.saveoursky.org.tw>

——政府單位——



行政院環境保護署 <http://www.epa.gov.tw>



內政部建築研究所 <http://www.abri.gov.tw>



經濟部能源局 <http://www.moeaec.gov.tw>

交通部中央氣象局 <http://www.cwb.gov.tw>

——民間團體——

主婦聯盟環境保護基金會 <http://www.huf.org.tw>

台灣環境保護聯盟 <http://www.tepu.org.tw>

台灣蠻野心足生態協會 <http://www.ecosophy.org>

荒野保護協會 <http://www.sow.org.tw>

看守台灣協會 <http://www.taiwanwatch.org.tw>

環境與發展基金會 <http://www.edf.org.tw>

工業技術研究院 <http://www.itri.org.tw>

台灣電力公司 <http://www.taipower.com.tw>

——標章系統——



省水標章 <http://www.wcis.itri.org.tw/WaterSaving/intro/introduction.asp>



節能標章 <http://www.energylabel.org.tw>



環保標章 <http://www.greenmark.org.tw>



能源之星標章 <http://www.energystar.org.tw>



綠建材標章 <http://www.cabc.org.tw/gbm/HTML/website/index.asp>

*國外資訊可至下列網址查看

英國—提供環境教育者有趣的遊戲和字謎等資訊
<http://www.ace.mmu.ac.uk/kids/globalwarming.html>

加拿大官方網站提供一般民眾溫室氣體計算方式
<http://www.climatechange.gc.ca/calculator/english>

日本提供環保生活、環保駕駛、環保積點等資訊
<http://www.eco-family.jp/practice>

歐盟提供50項減少溫室氣體排放的妙方
<http://www.climatechange.eu.com>

美國前任副總統高爾在世界各地的全球暖化巡迴演講-不願面對事情的真相An Inconvenient Truth
<http://www.climatecrisis.net>



行政院環境保護署

<http://www.epa.gov.tw>



全民二氧化碳減量資訊站

TEL : 03-5916249 / 03-5732665

<http://co2.saveoursky.org.tw>