

# 新北市立碧華國民中學低碳生活居家節能宣導

2020/12/18 0:0

<p>微波爐</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 微波爐適合食物的加溫和解凍，參考微波食譜作菜省電效果好。</li><li>• 密封食物應開啟後再放入微波爐加熱。</li><li>• 烹調食物前，可先在食物表面噴灑少許水份以提高微波爐的效率，節省用電。</li></ul>
<p>如何選購優良微波爐：</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 微波爐功能多樣化，依家庭實際需求選擇產品較為實惠。</li><li>• 選擇通過經濟部標準檢驗局產品「安全標誌」“S” Mark 或驗證登錄合格商品。</li><li>• 動手開關看看微波爐的門是否密合，以免微波外洩。</li></ul>
<p>電鍋</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 烹煮食物時，請依照家庭人口數及食量，選購適當容量之電鍋，避免鍋具過大，平白消耗電力。</li><li>• 米飯烹煮時可先浸泡 30 分鐘，再通電加熱以縮短煮熟時間。</li><li>• 儘量避免在尖峰時段 (上午 10-12 時，下午 1-5 時)使用電鍋。</li><li>• 開關跳開後再悶 15 分鐘才打開鍋蓋，米飯較為香 Q。</li></ul>
<p>電磁爐</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 務必使用鐵質、特殊不銹鋼或鐵烤珐瑯之平底鍋具，其鍋底直徑以 12~26 公分為宜。不用時請立即關掉電源，以節省電力。</li><li>• 電磁爐的通風口應離開牆壁 15 公分以上且不要將異物放進吸氣或排氣口裡。</li></ul>
<p>如何選購優良電磁爐：</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 選擇附有溫度控制器，可防止過熱，省電又安全。</li><li>• 注意電磁爐面板設計是否防滑，以免鍋具滑動造成危險。</li><li>• 具有精密微電腦安全裝置，可以自動保溫、自動斷電安全方便。</li><li>• 磁力式插座，可以防止不小心絆到電線，造成機台和鍋具掉落，使用更放心。</li><li>• 選擇信譽良好之品牌，避免電磁波危害健康。使用電磁爐時，不可空燒鍋具，以免發生危險。</li></ul>

<p>電冰箱</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 電冰箱不要塞滿食物，儲藏量以八分滿為宜，以免阻礙冷氣流通，避免負荷過重。</li> <li>• 電冰箱應避免擺在陽光直射或靠近熱源的地方。</li> <li>• 電冰箱門應經常保持密閉，門縫墊圈損壞時應立即修復否則耗電會增加 5-15%。</li> <li>• 減少開門次數，電冰箱門每開一次，壓縮機需多運轉十分鐘才能恢復低溫狀態。</li> <li>• 電冰箱背面離牆壁至少 10 公分，上面及側面至少保持 30 公分的空間，以提高散熱效果與運轉效率。</li> <li>• 食物應先冷卻降溫再放入冰箱，避免浪費冷能。</li> </ul>
<p>如何選購優良電冰箱：</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 選購適當容積的電冰箱</li> <li>• 電冰箱的大小以有效內容積(公升)表示，以家庭成員每人 60-80 公升估算。</li> <li>• 選購效率高的電冰箱，電冰箱的效率以能源因數值（EF，ENERGY FACTOR）來表示，單位為公升 / 度 / 月即每月消耗 1 度電所能使用的容積大小，EF 值愈高愈省電。</li> <li>• 選購具「節能標章」之電冰箱產品，讓消費者買的放心用的安心</li> </ul>
<p>電視機</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 一般說明書上所標示的消耗電力係指音量與亮度調到最大值平日使用時所消耗的電量，約為上述的 70%左右，若音量與亮度調高時，相對也較耗電。</li> <li>• 電視機應避免調高畫面亮度，可有利省電。</li> <li>• 電視機放置至少應離開牆壁 10 公分以上，以利散熱。</li> <li>• 避免長時間收看電視，因為電視機溫度高較耗電。</li> <li>• 外出四日以上長時間不看電視機應拔掉電源插頭，或就寢前可設定睡眠定時開關。</li> <li>• 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，並可減少功率消耗。</li> </ul>
<p>如何選購優良電視機：</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 電視機應選擇畫面穩定，品質優良之產品。</li> <li>• 電視機應選購解析度高，大小適宜的電視機。</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>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，可將節省耗電。</li> </ul>
<p style="text-align: center;">冷氣機</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷氣設定溫度每提高 1°C 可省電 8~10%，建議最佳溫度設定在 26~28°C。</li> <li>配合電風扇使用，使室內冷空氣加速循環，冷氣分佈均勻可提高冷氣的功效。</li> <li>冷氣負荷變動過大的場所，可選用變頻式冷氣機以降低壓縮機啟閉頻度，節約用電。</li> <li>過濾網宜兩週清洗一次。裝置空調機的位置，可加裝窗簾、遮陽棚，避免日光直射及雨淋。</li> <li>在空調機通風口附近不要堆放雜物，避免冷氣流通時因受到阻擋而降低冷氣效率，造成浪費。</li> <li>冷氣不用時，應養成隨手關閉的習慣。</li> </ul>
<p style="text-align: center;">如何選購優良冷氣機：</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>依空間大小選擇適當容量的冷氣機，選購的噸數概估方式為所需噸數 = <math>450\text{Kcal/h} \times \text{室內坪數} \div 3024\text{Kcal/h}(1\text{ 冷凍噸}) = 0.15 \times \text{室內坪數}</math>。</li> <li>能源效率比之定義為：<math>EER = \text{冷房能力 (kcal/h)} / \text{使用電力 (W)}</math> EER 值愈高，則冷氣機愈省電，一般而言 EER 值提高 0.1，就可節約 4% 冷氣機用電。</li> <li>選購具「節能標章」之冷氣機產品，讓消費者買的放心用的安心。</li> </ul>
<p style="text-align: center;">除濕機</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>除濕機運轉前，先將門窗關好，以免潮濕的外氣進入室內影響除濕效果，使用中若沒有需要，儘量減少門窗開閉次數。</li> <li>除濕機由於經常搬動，較易發生冷媒洩漏，若壓縮機在運轉但感覺出風及回風的溫度一樣，應停止使用，儘早送修以免浪費能源而不知。</li> <li>至少每二週清洗空氣過濾網一次，每隔半年至一年最好做一次定期檢查。</li> <li>除濕機應放置在堅固平坦的地板上，以免產生振動及噪音，同時避免日光直射或接近發熱器具。</li> </ul>

<p>如何選購除濕機：</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>選購適當能力的除濕機：按每平方公尺每天除濕 0.24 公升估算如房間面積 8 坪（註：1 坪=3.3m<sup>2</sup>），則可選用 0.24×8×3.3=6.3 (公升/天) 左右除濕能力的除濕機，無需選用太大的除濕機以免浪費電力。</li> <li>選購效率高的除濕機：消費一度電 (kWh)能從空氣中除去多少水份稱為能源因數，選用能源因數值大於 1.00(公升/度)以上者較符合省電的要求。</li> <li>選購附有濕度控制的除濕機，一方面可使室內維持一定濕度另一方面又可節省能源。選購具「節能標章」之除濕機產品，讓消費者買的放心、用的安心。</li> </ul>
<p>吹風機</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>洗頭髮後，應用毛巾將頭髮擦乾些再使用吹風機以節省吹髮時間之耗電量。</li> <li>選擇適當瓦特數大小之吹風機，以節省耗電量。</li> <li>請勿在冷氣房內使用吹風機吹頭髮，以免增加冷氣房內之耗電量。</li> <li>使用時，避免讓異物掉入吹風機內，或堵塞吹風機之進出風口；並應不定期清除吹風機之進、出風口，以免阻礙冷熱風的流通，造成機體內部溫度過高而導致機件的故障。</li> </ul>
<p>如何選購吹風機：</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>優先選擇附有安全裝置產品，當機體內部溫度過高時安全保護裝置（即溫度開關）會自動斷電，待機體內部溫度降低後，才可恢復正常使用。</li> </ul>
<p>照明燈具</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>日光燈用電量僅有白熾燈的三分之一左右，故應儘量採用日光燈管。</li> <li>採用三波長的日光燈管壽命較長，也給人較為明亮的感覺。</li> <li>選用電子式安定器，可較傳統安定器省電 30%。</li> <li>燈泡效率隨著燈泡種類的不同而有所差異，高壓鈉氣燈的效率最高，同種類的燈泡中，瓦特數高的燈泡效率較高。</li> <li>40W 單管日光燈(含安定器)較 20W 雙管日光燈效率高出 30%以上。</li> </ul>

如何選購及使用照明燈具：

- 採用全面照明與局部照明並用為原則，全面照明毋需太亮較費眼力的場合可用局部照明來加以補足。
- 一個房間安裝多個照明器具，能享受各種情調氣氛而迴路分的越細，越能利用所需使用燈光，所以就能更省電。
- 天花板及牆壁儘量選用反射率較高之乳白色或淺色系列。
- 利用建築物的自然採光不但可減少照明用電，也可降低因照明器具散熱所需的空調用電。
- 為了得到最適切的照度，光源體與照明器具有各式各樣的組合，請參考您的需求與房間的大小做選擇。通常每瓦特達 75-100 流明(LM)之標準日光燈以 10-15W / 坪白熱燈以 30- 40W/坪計算之，若採用附電子式安定器的三波長燈管，照度更可提高至 1.5 倍左右。
- 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。