

致：環境及自然保育基金
環保教育和社區參與項目
(小型工程項目 MW0052C)----- 清潔能源在怡中

由：靈糧堂怡文中學東涌文東路 37 號

活動項目：《2014 年 5 月早會齊熄燈》

1. 活動內容：在 5 月 22 日早上 8:15—8:40 的早會時段，請班主任關上班房的光管，利用窗外的光線，進行早會，派發「減碳錦囊」的工作紙給同學，閱讀後，老師與同學分享有關「減碳」的環保知識。
2. 活動相片









3. 「減碳錦囊」的工作紙

飲食

1. 儘量選擇當季當地食材食用，減少因長程運送而產生的碳排放。
2. 自備水壺方便又解渴，如需飲用瓶裝水，以本地生產製造為宜。
3. 多多利用保溫瓶、悶燒鍋等不需使用電力卻可持續保溫的器具，不需多耗

電力，卻隨時可以有熱食、熱飲食用。

4.使用可重複使用的餐具，既衛生又減碳。

服裝

1.夏季時，盡量穿著輕便淺色衣物。穿襯衫可不打領帶。

2.化學合成纖維的衣服，製程消耗較多的能源，可以選擇天然纖維材質的衣服，降低二氧化碳排放量。

3.做好衣物回收工作，可以幫助他人也減少廢棄物的產生。

住家

1.個人清潔盡量使用淋浴及低流速花灑頭，避免讓熱水一直流放，可節省用水量約 3 倍以上。

2.可在屋頂種植綠色植物，除了美觀之外，又可增加室內隔熱效果，減少空調冷氣使用量。

3.回收一支玻璃瓶省下的電力可以點亮 100 瓦的燈泡 4 小時。

4.回收一個鋁罐省下的電力可供看 3 小時的電視。

5.電梯的照明及通風應設有省電裝置，待機超過 3 分鐘以上應自動暫停照明與運轉。

6.電梯盡量共乘，搭乘樓層小於 5 層樓可以改行樓梯，既可運動健身也可節省能源。

7.東西向窗戶加裝百葉窗或貼隔熱紙，減少太陽輻射熱增加。

節能減碳的十個錦囊

1. 拒絕奇珍異果誘惑--遠方的食材在運送過程中耗費很多能源，食本土當季食材好吃最新鮮。

2. cool 涼一夏--開窗通風真舒服，綠化植栽添涼意，冷氣 26-28 最適宜，善用風扇更節能。

3. 隨手關電--養成隨手關電好習慣，長時間不使用電器設備時亦拔掉插頭，減少待機時耗電。

4. 健步、單車保健康--短程距離多步行或騎腳踏車，長程距離多搭公共運輸。

5. 戶外活動多健康--多接觸大自然活動。

6. 綠色採購多多益善--購買前多留意環保標籤，節能標籤產品，省電環保荷包不會少。

7. 環保杯筷多攜帶--外出離家多攜帶食具。不要用即棄餐具。

8. 雙面影印加 email--作業、報告印雙面，多用 email 少用紙。

9. 資源回收好處多多--丟掉東西要分類，回收資源，減少浪費。

10. .二手傳承--舊書，舊衣給學弟妹，薪火相傳，兼作環保不可少。

回答下列問題：

1. 爲什麼儘量選擇當季當地食材食用?

減少長途運輸而產生的碳排放。

2. 爲什麼利用保溫瓶、悶燒鍋等的器具?

減少用電或氣體煮食的費用。亦減少碳排放。

3. 做好衣物回收工作，有什麼好處?

可以幫助他人，也減少廢棄物的產生。減少堆填區的負荷。

4. 在屋頂種植綠色植物，有什麼好處?

除了美觀之外，又可增加室內隔熱效果，減少空調冷氣使用量。植物可以隔滷懸浮粒子。改善熱島效應：吸收熱能及散熱。保護屋頂：減少紫外線輻射。

5. 東西向窗戶加裝百葉窗或貼隔熱紙，有什麼好處?

減少太陽輻射熱增加。減低室內溫度，亦會減少冷氣機的使用量，亦節省電費。減少碳排放。