

€ 樂活家族資訊

7 個小動作 每月省電百度

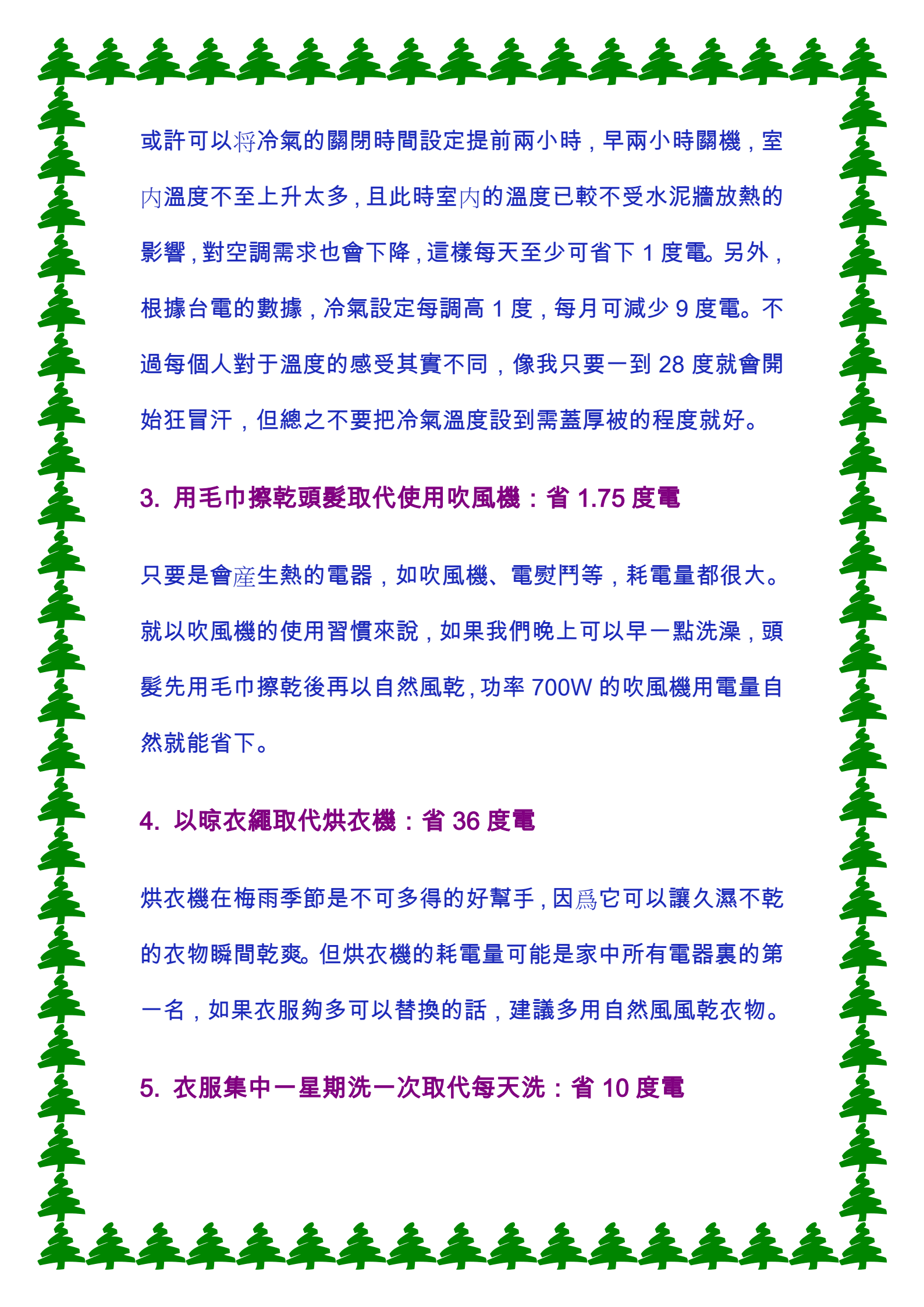
住宅耗能有時除了有先天限制，比如西曬房或是頂樓房外，有些則是生活習慣的問題。以下是我依個人經驗，輕鬆省下百度電的一些做法：

1. 睡前及出門前關掉熱水瓶：省 27 度電

幾乎家家戶戶都有的熱水瓶或開飲機，保溫時約需花 50W 的電力，如果我們能在上床睡覺前，或在出門上班前把電源關掉，每個月至少能省 27 度電。當然，熱水瓶在重開時會花約 700 瓦的電力煮水，此時記得順勢把水加滿，讓熱水瓶一天煮沸一次水就好。其實如果沒有服藥需求或沖牛奶的需要，夏天大多數的日子裏并不需要熱水，每個人或許可依自身情況拉長熱水瓶關機時間，用電量自然也會同步減少。

2. 冷氣設定在凌晨 4 點關機：省 37 度電

一般而言，夏天裏有一半的用電是花在冷氣空調上，而都市因有熱島效應的影響，即便是太陽已經下山，若不開冷氣許多都市居民將會難以入眠。我個人建議平時習慣吹冷氣吹到天亮的朋友，



或許可以將冷氣的關閉時間設定提前兩小時，早兩小時關機，室內溫度不至上升太多，且此時室內的溫度已較不受水泥牆放熱的影響，對空調需求也會下降，這樣每天至少可省下 1 度電。另外，根據台電的數據，冷氣設定每調高 1 度，每月可減少 9 度電。不過每個人對於溫度的感受其實不同，像我只要一到 28 度就會開始狂冒汗，但總之不要把冷氣溫度設到需蓋厚被的程度就好。

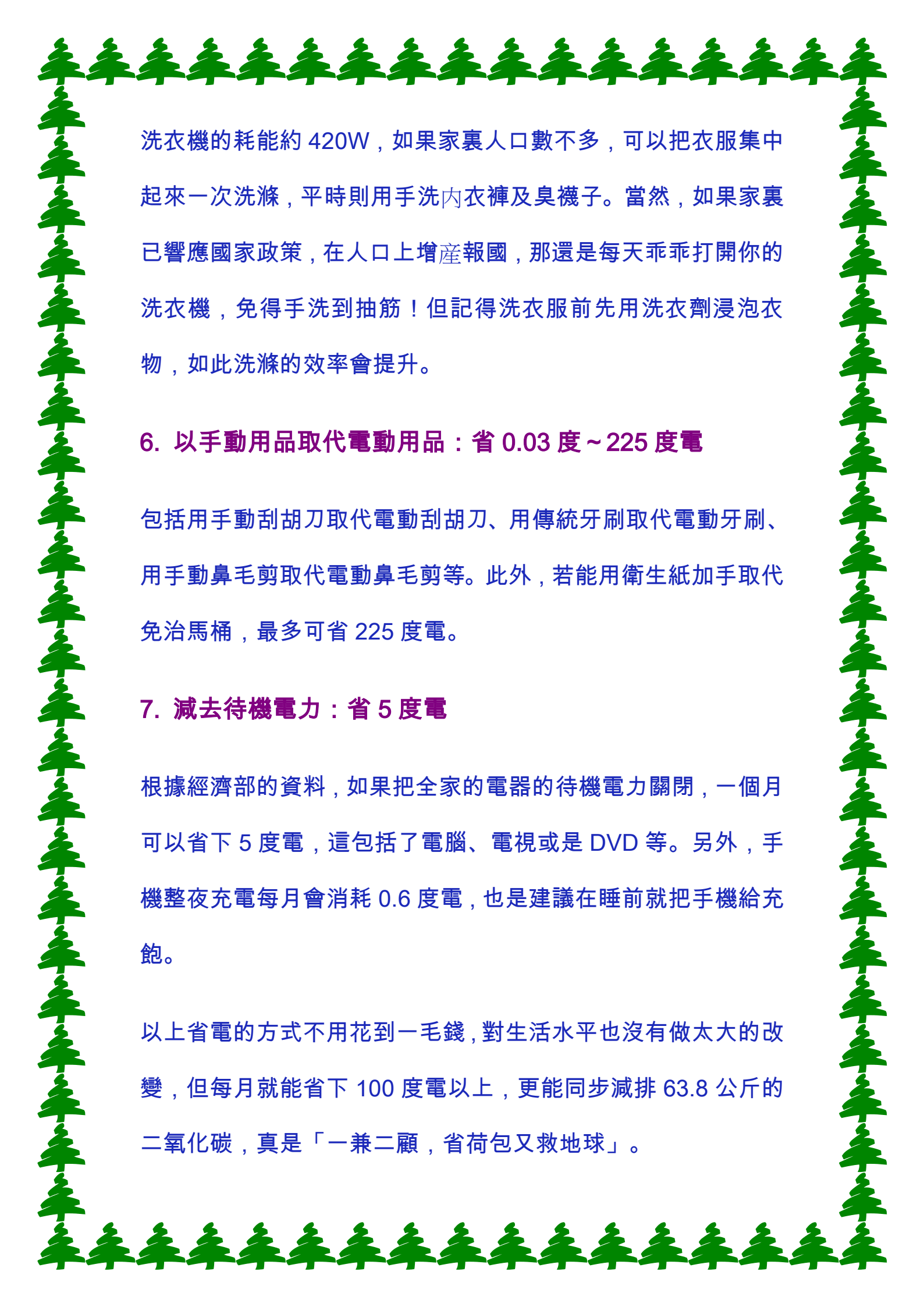
3. 用毛巾擦乾頭髮取代使用吹風機：省 1.75 度電

只要是會產生熱的電器，如吹風機、電熨鬥等，耗電量都很大。就以吹風機的使用習慣來說，如果我們晚上可以早一點洗澡，頭髮先用毛巾擦乾後再以自然風乾，功率 700W 的吹風機用電量自然就能省下。

4. 以晾衣繩取代烘衣機：省 36 度電

烘衣機在梅雨季節是不可多得的好幫手，因為它可以讓久濕不乾的衣物瞬間乾爽。但烘衣機的耗電量可能是家中所有電器裏的第一名，如果衣服夠多可以替換的話，建議多用自然風乾衣物。

5. 衣服集中一星期洗一次取代每天洗：省 10 度電



洗衣機的耗能約 420W，如果家裏人口數不多，可以把衣服集中起來一次洗滌，平時則用手洗內衣褲及臭襪子。當然，如果家裏已響應國家政策，在人口上增產報國，那還是每天乖乖打開你的洗衣機，免得手洗到抽筋！但記得洗衣服前先用洗衣劑浸泡衣物，如此洗滌的效率會提升。

6. 以手動用品取代電動用品：省 0.03 度～225 度電

包括用手動刮胡刀取代電動刮胡刀、用傳統牙刷取代電動牙刷、用手動鼻毛剪取代電動鼻毛剪等。此外，若能用衛生紙加手取代免治馬桶，最多可省 225 度電。

7. 減去待機電力：省 5 度電

根據經濟部的資料，如果把全家的電器的待機電力關閉，一個月可以省下 5 度電，這包括了電腦、電視或是 DVD 等。另外，手機整夜充電每月會消耗 0.6 度電，也是建議在睡前就把手機給充飽。

以上省電的方式不用花到一毛錢，對生活水平也沒有做太大的改變，但每月就能省下 100 度電以上，更能同步減排 63.8 公斤的二氧化碳，真是「一兼二顧，省荷包又救地球」。

小提醒：

如果你把電器關上，但電器上仍亮着一盞燈，就代表待機電力正在使用。雖然待機電力消耗的能源不多，但根據台灣經濟部統計，若能以關掉插座電源的方式來管理待機電力，每月至少可省下 5 度電；若全台有 1 萬個家庭力行，每個月就能減少 3 萬公斤的二氧化碳，相當于在一個月裏每天的尖峰時段，少了 150 輛小客車的碳污染。

耗能家電碳排放比一比（單位：Kg CO₂）

家電	碳排放（單位：Kg CO ₂ ）
電冰箱 24 小時	1.95
除濕機 8 小時	1.01
電熱水瓶保溫 24 小時 + 煮沸 3 次	0.84
電磁爐 1 小時	0.828
冷氣 8 小時	0.768
電熱水器 15 分鍾	0.63
瓦斯熱水器 15 分鍾	0.42
電暖器 1 小時	0.414



電鍋 1 小時	0.4
烤箱 20 分鍾	0.12
吹風機 5 分鍾	0.036
微波爐 10 分鍾	0.09