

# 住宅的節能



## 廚房的節能

- 一定要用尺寸合適的鍋進行烹飪，每口鍋選用適當的爐盤。
- 烤箱門儘量保持關閉狀態，確保烤箱玻璃門乾淨，以便能看到烤箱內的食物烹飪狀況。
- 熱的食物需冷卻後再放入冰箱。

### 洗滌提示

- 將洗衣機調至最高轉速甩乾衣物後，再將衣物放進滾筒烘乾機內。
- 洗衣水溫不高於30攝氏度可以節省能源。現今的洗衣粉、洗滌劑在低溫狀態下，洗滌效果不受影響。
- 積攢夠一定量衣物後再一塊清洗。
- 衣服穿過後用衣架晾著以盡可能減少不必要的清洗。透過這種方式，每件衣服都能在最大程度地使用後才需要清洗。

## 浴室

- 快速淋浴比泡澡更節能。
- 確定您的排氣扇僅在需要排出浴室濕氣和異味兒時才使用。
- 添置一個淋浴計時器，幫你掌握淋浴所用時間 - 縮短淋浴時間能夠節省能源！
- 刷牙、剃須和洗臉時，不要讓水龍頭持續流水 - 需要用水時，可以先把手盆放滿水後關閉水龍頭。

### 熱水使用特別提示

- 加壓噴頭淋浴和泡澡一樣會輕易浪費大量水 - 考慮安裝使用加氣或低流量淋浴頭可以減低水使用量。
- 倘若您有熱水器，按照您每天使用熱水的頻率設定最合理的控制程式，以便在你不需要時熱水器會停止加熱。



## 走廊

- 正門四邊、信箱和鑰匙孔上安裝密封條。
- 正門掛上門簾有助於防風。
- 養成隨手關門的習慣以保持室內溫度。



## 客廳

- 黃昏時拉上窗簾，有助保持室溫。
- 不使用時，不要讓電器保持通電或待機狀態。
- 養成關閉電視機插座的習慣，不讓其保持待機狀態。可以購買一個電源控制器，這樣就可以遠程控制。

## 餐廳

- 倘若你不經常使用餐廳，確保散熱器設置為最低設置。
- 請注意，客人多時屋子自然會變熱。
- 不要做過多食物。浪費食物會造成二氧化碳大量排放，並且浪費錢財。

## 開燈技巧

- 將家裡的所有燈泡都換成LED燈可以節省電費。

## 臥室

- 毛巾 - 頭髮用毛巾徹底擦乾以避免使用吹風機。
- 使用熱水袋暖床，而不是電熱毯。
- 不要讓手機整晚都在充電 - 實際上充電只需要幾小時。
- 冬天，可以在臨睡覺前關閉暖氣，因為蓋著被子不需要一直開著暖氣。
- 將暖氣設置為在你臨起床前重新開啟，並設置為上班離開時定時關閉。

## 孩子的臥室

- 記得關掉電視、DVD、筆記型電腦和遊戲機。
- 開關要方便孩子控制，以此鼓勵孩子們拔下插座關閉設備。
- 倘若你的孩子需要夜燈，確保使用低能量燈泡 - 最低功率足夠。
- 倘若你正在考慮買一台電腦，一台新的筆記本電腦比一個老式臺式電腦會節省運行成本（佔用空間小）。

# 切勿為能源費用糾結。 您也大可不必如此。

蘇格蘭Energy Saving Trust由蘇格蘭政府出資成立，為您免費提供公正的節能省錢建議，幫您應對氣候變化。

歡迎瀏覽我們的網站：

[energysavingtrust.org.uk/scotland](http://energysavingtrust.org.uk/scotland)，瞭解您目前能做些什麼。您也可以致電給當地的Home Energy Scotland顧問。

我們的顧問將：

- 為您提供適合您住宅的個性化建議。
- 給您介紹我們為您所在區域提供的業務。

歡迎致電0808 808 2282，我們隨時為您提供幫助。



HAPPY TO TRANSLATE

Energy Saving Trust  
2nd Floor  
Ocean Point 1  
94 Ocean Drive,  
Edinburgh, EH6 6JH

SC191 © Energy Saving Trust  
[energysavingtrust.org.uk](http://energysavingtrust.org.uk)  
2018年6月  
Traditional Chinese