



轻松节能十八条（精简版）

减少燃料消耗即可减少二氧化碳等温室气体的排放，并减少空气污染及因之造成的公众健康问题。

1. 空调外机和室内出风口

避免空调外机及室内风口被玩具、污垢、树叶、窗帘等遮挡。

2. 空调

将空调温度在设高一度、在冬季设低一度，并适当穿衣。

3. 加湿器

在供暖系统中安装一个加湿器，这样即使把室内温度设得低一点仍能感觉较舒适。

4. 滤网

勤换空调滤网可节约用电5%。选用可重复使用的滤网，以减少垃圾填埋量。

5. 窗户

25%的室内热量通过窗户散失。在窗户上贴一层塑料膜既经济、又能有效减少室内热量散失；或者将普通窗户更换成热效率较高的窗户。

6. 漏风

改善门窗密封性每年可节约能源5-30%。

7. 节能电器

使用节能电器。购买家电时选购有“节能”标志的产品。将电器放在远离热源的阴凉处，可节约能耗，减少碳排放。



中国节能产品认证标识

8. 电脑

不使用电脑时应关机，这样能节约60%的能耗。

9. 及时关闭电源

电器或充电器在不使用时应及时拔掉插头，这样能节约2%的能耗。

10. 清洗餐具

避免用流水冲洗餐具；把餐具放在水池中擦洗更节水、节电。

11. 洗衣服

用洗衣机洗衣服时应满桶再洗。选择低温洗涤，并将衣物晾干。衣物较少时请选择“经济洗涤”方式。

12. 热水循环泵

保证热水器距离热水出水口的距离不超过6米，或是在热水管道系统中安装一个热水循环泵，可以保证一打开水龙头就有热水，并且可以将没有用完的热水循环使用。

13. 关掉电热水器

若每天使用电热水器，不要经常切断电源；但如果3-5天或更长时间才使用一次，每次用完后就关掉热水器更节能。

14. 自然光照明

打开窗帘，让房间里有充足的光线，减少白天开灯的需求。

15. 随手关灯

离开房间时记得关灯，哪怕只是离开一小会儿。

16. 灯光布置

尽量把落地灯或台灯放置在角落；使用工作灯照明时，应把灯光聚集在需要的地方。

17. 把白炽灯换成荧光灯

荧光灯比白炽灯的能耗低75%、灯泡寿命长10倍。务必注意正确处理废弃灯管。

18. 公众教育

建议学校、工作场所使用节能产品，减少垃圾废弃物。

联系我们：



加拿大和谐基金会

PO Box 50022

Unit 15 - 1594 Fairfield Road

Victoria, BC, Canada V8S 1G1

Email: harmony@islandnet.com

<http://www.harmonyfdn.ca>

社区参与行动服务中心

Tel : 010-64214192

Fax : 010-84253541-603

Email: team@ssca.org.cn

<http://www.ssca.org.cn>

诚谢以下资助方：



Canadian International
Development Agency

Agence canadienne de
développement international

Canada

