



减碳十八招（精简版）

中国广泛采用的烧煤发电方式直接导致并加重环境污染。日常生活行为的小小改善能有助于减缓全球变暖，保护人类健康和环境。

1. 冬季将空调调低2度，夏季将空调调高2度

这样能节约21-30%的家庭供暖及制冷费用。减少使用供暖设施或空调能降低二氧化碳排放量，减小家庭的碳足迹。

2. 多种树

树木能够在夏季遮荫，在冬季遮挡寒风；树木还能吸收二氧化碳并产生氧气。一棵树每年能吸收1-2公斤二氧化碳。

3. 定期清洗、更换空调过滤罩

保持空调过滤罩的清洁，一年能减少二氧化碳排放约 $\frac{1}{4}$ 公斤。

4. 将电脑设为节能模式

将电脑显示器设为自动关闭模式，能节约10%的耗电。

5. 垃圾袋

不要使用黑色塑料垃圾袋，黑色塑料袋上的黑色颜料导致这种塑料袋不能被回收。建议使用白色垃圾袋；但最好是不用塑料袋。

6. 废物回收利用

如果回收一半的家庭垃圾，每年可减少二氧化碳排放2公斤。

7. 自制堆肥

用堆肥法分解厨余垃圾，可以有效减少温室气体排放！

8. 重复使用购物袋

自带可重复使用的购物袋；切勿使用一次性塑料袋。这样不仅能减少填埋的塑料垃圾，还能减少生产塑料袋所消耗的资源 and 能量。

9. 适时关窗帘

夜间拉上窗帘能减少从窗户散失的热量，从而减少碳排放。

10. 少吃肉

甲烷是第二大温室气体，而畜牧业是最大的甲烷释放源之一。生产一公斤动物蛋白比生产一公斤植物蛋白质要多消耗5倍粮食、7倍水。

11. 及时关掉电源

不使用电器时，请彻底关闭电源，这样还能帮你省下不少电费。

12. 快速淋浴

泡浴缸每次平均用水约80升，而淋浴5分钟只消耗30升水。快速淋浴能减少耗水量和加热水所耗能源。

13. 取暖及热水

取暖和加热水所消耗的能量占家庭能耗的70%以上。选择可再生的清洁能源（如木柴、太阳能或热泵系统）可以大大减少对环境的影响。

14. 购买当地有机农产品

购买当地有机农产品，如水果、蔬菜等，减少因长途运送产品而产生的碳排放。

15. 绿色出行

尽量步行、骑车、拼车或乘坐公共汽车，避免使用小汽车。少开车就是减少碳排放。

16. 办公设备和家用电器

购买国家认证的节能办公设备和节能家电，如节能洗衣机、节能LCD显示器、节能打印机及复印机等。

17. 避免频繁升级

如非必要，请勿频繁升级；升级电子产品时，可以捐赠仍可使用的旧产品。

18. 巧妙烹饪

使用有机食材烹饪，避免使用包装食品。

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

