

住宅的 節能



廚房

一定要用尺寸合適的鍋進行烹飪，每口鍋選用適當的爐盤。

熱的食物需冷卻後再放入冰箱。

烤箱門盡量保持關閉狀態，確保烤箱玻璃門乾淨，以便能看到烤箱內的食物烹飪狀況。



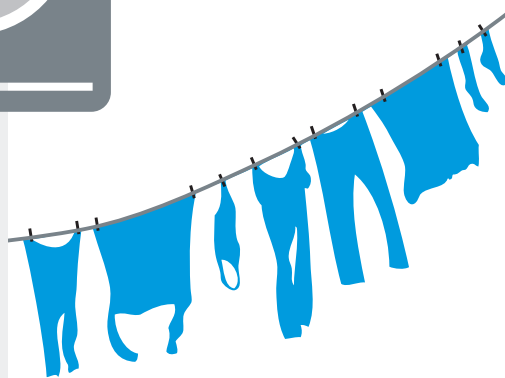
洗滌提示

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 攝氏度每年可以節省大約 40% 的能源。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時才使用。

添置一個淋浴計時器，幫您掌握淋浴所用時間 - 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 - 可以先把手盆放滿水或者僅在需要用水時才開啟水龍頭。



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的水 - 請考慮安裝加氣或低流量淋浴頭以減少用水量。

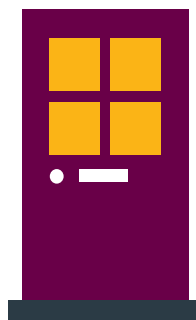
倘若您有熱水器，按照您每天使用熱水的頻率設定最合理的控制程式，以便在您不需要時熱水器會停止加熱。

門廳

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。





起居室

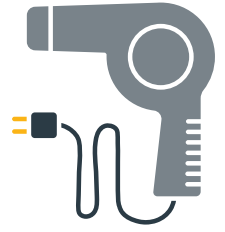
不使用時，不要讓電器保持通電或待機狀態。

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，這樣就可以進行遠端控制。

黃昏時拉上窗簾，有助保持室溫。

照明技巧

將家裡的所有燈泡都換成 LED 燈可以節省約 50% [一年] 的電費。



臥室

毛巾 - 用毛巾將頭髮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。

將暖氣設置為在您臨起床前重新開啟，並在出門前定時關閉。



餐廳

倘若您不經常使用餐廳，確保將散熱器設為最低設置。

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。



辦公室和遊戲室

每年使用電視、筆記型電腦和遊戲主機會花費數百英鎊，如果在不用時讓它們始終保持開機會更加浪費。

開關要方便孩子控制，以此鼓勵孩子們拔下插座關閉設備。

倘若您的孩子需要夜燈，確保使用低能量燈泡 - 最低功率足夠。

如果您在考慮購買一台新的電腦，請考慮膝上型電腦或筆記型電腦。與桌上型電腦相比，膝上型電腦每年可節省 83% 的用電量。筆記型電腦平均用電比膝上型電腦少 75%



竭誠為您提供幫助

Home Energy Scotland 由蘇格蘭政府出資，由 Energy Saving Trust 負責管理，並提供免費、公正的能源建議。

如需更多能源建議和保暖幫助，請致電 0808 808 2282 或造訪 homeenergyscotland.org

 HomeEnergyScotland  @HomeEnergyScot  @HomeEnergyScot



HAPPY TO TRANSLATE

BLE016-04-0123 Chinese © January 2023

Energy Saving Trust Limited.
在英格蘭和威爾士登記註冊，編號為 02622374。

*基於更換 50W 電燈泡

基於 34.0p/kWh 的平均標準電價計算。截至 2022 年 10 月正確無誤。

若有要求，本資訊可以大字體、盲文或其它語言提供。