

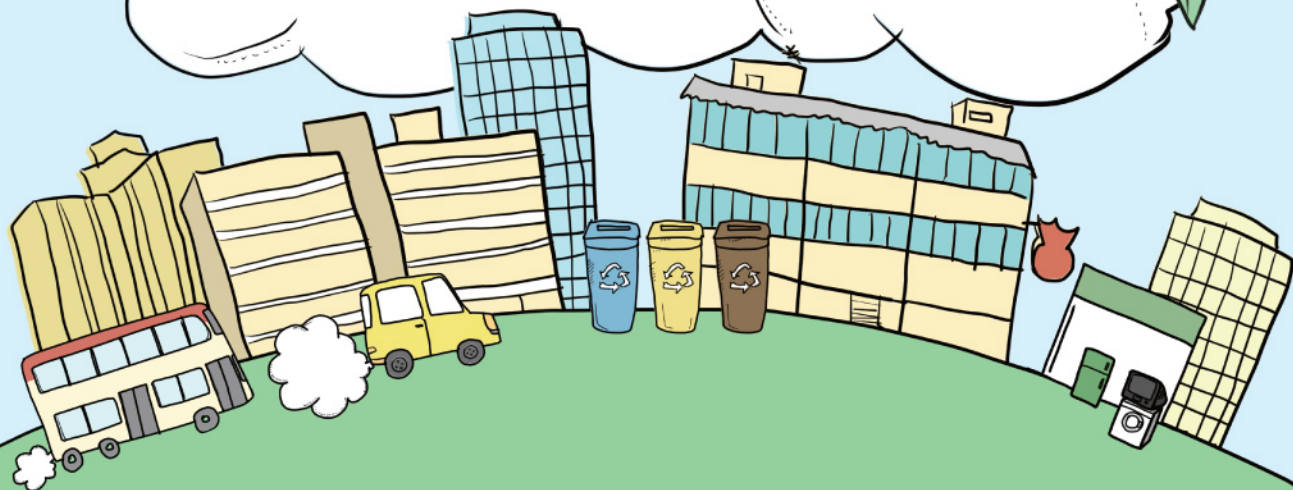
低碳

衣食住行

生活錦囊

LOW CARBON LIVING TIPS

Clothing Diet
living Transportation



低碳生活衣篇



夏天的CLO值宜低於0.5
相等於輕爽長 / 短褲和短袖襯衫

回收一件T恤能減少超過
6公斤二氧化碳排放

✓ 不盲目追隨服裝潮流，勿購買多餘衣物

✓ 潔淨、完好及不再用的舊衣物、鞋子、手袋等可送到舊衣回收箱

✓ 將不適用的衣物捐給慈善團體，或轉贈予有需要人士

✓ 購物時自備購物袋，少用膠袋



在衣物消耗方面，
全球人均二氧化碳
排放量是每年
51公斤



一件普通T恤在其生命週期預計會產生大約
15公斤的二氧化碳排放
其中一半以上的排放量是於使用過程（如
洗滌、乾衣和熨衣）產生



在2012年，香港人每日丟棄

293 噸

紡織物，佔都市固體廢物總量3.2%

低碳生活食篇



✓ 選購本地或鄰近地生產的食物



✓ 不要點選過量的食物，同時留意食用期限以減少浪費

✓ 選用有機食物

✓ 多菜少肉，進食本地合時的生果及蔬菜



✓ 簡單烹調，少用油。蒸及炒都是具能源效益的烹調方法

✓ 使用焗爐 / 蒸爐時，同時間烹調多碟餸菜

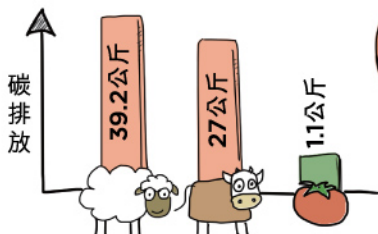
✓ 選擇大小適中及符合家庭需要的電飯煲或焗爐

✓ 妥善貯存食物，留意食用期限

✓ 避免使用即棄餐具如木筷子及泡膠飯盒



✓ 儘量堂食減少外賣，以自備餐盒盛載剩餘食物



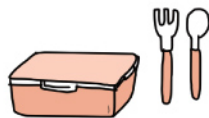
食用一公斤羊肉，由生產、食用到廢物處理等過程共產生

39.2公斤碳排放
為所有食物之冠



2012年香港的都市固體廢物每日平均有
9,278噸

都市固體廢物回收率是39%
已回收之可循環再造物料之中，主要為
紙料(54%)、含鐵金屬(23%)和塑料(15%)



購買外賣時自備容器及使用自備餐具，每年可減少接近
3.5公斤的碳排放



在2012年，香港棄置於堆填區的都市固體廢物當中，比例最重的是廚餘，佔總量接近

40% (約3,337公噸)

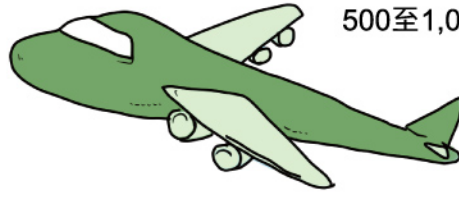
在棄置於堆填區的廚餘中，約2,528公噸來自家居，其餘809公噸來自工商業，包括食肆、酒店、街市、食品製造及加工業等

低碳生活行篇



- ✓ 盡量選擇步行、騎單車或乘搭公共交通工具到達目的地
- ✓ 選擇排放較少污染物的公共交通工具，如鐵路、電車、巴士
- ✓ 使用樓梯而不使用自動電梯/升降機
- ✓ 在鄰近香港的地方渡假，並選擇直航機以減少碳排放
- ✓ 停車熄匙

乘搭短途機程來回香港每次排放
500至1,000公斤二氧化碳



汽油車輛每消耗一升汽油，便排放
2.7公斤二氧化碳



若乘坐巴士或鐵路，每位乘客每公里只分別排放
38克和9克二氧化碳；但如果乘坐私家車，
以每輛私家車接載二人計算，每位私家車乘客每
公里排放120克二氧化碳



低碳生活住篇

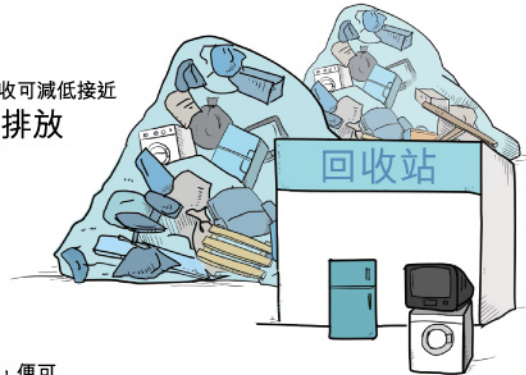


- ✓ 有需要才購買物品，並在購買前三思
- ✓ 回收充電電池
- ✓ 回收舊電器如電腦、電視機、雪櫃、洗衣機、影音設備、微波爐、風扇、電飯煲、冷氣機及暖爐
- ✓ 使用完好的二手物品，如舊傢俬、書本
- ✓ 雙面使用或打印紙張
- ✓ 在家中設置簡單分類回收設施，回收紙張、金屬和塑膠
- ✓ 將可循環再用的物料送到作本地處理和循環再用的回收站

把一部手提電話回收可減低接近
50公斤的碳排放



每循環再用一噸膠樽，便可
減低1.5噸碳排放



每回收一噸報紙，能
減少2.5噸碳排放





相起比一個鎢絲燈泡，一個LED燈泡
每年可節省69公斤二氧化碳

- ✓ 充分利用自然光
- ✓ 隨手關掉不需要的燈
- ✓ 使用節能燈泡，例如LED燈泡

每日以風扇代替空調四小時，一年的碳排放
便可減少1,130公斤

- ✓ 多用風扇，少用冷氣機
- ✓ 當冷氣機運作時，將室溫調至25.5°C，並保持門窗關閉
- ✓ 定期清洗冷氣機的隔塵網



一部高效乾衣機每小時耗電量達
1.8千瓦小時，所需電力足以將
45個燈泡亮著一小時

- ✓ 採用天然方法晾乾衣服，
避免使用乾衣機



所有備用電器佔家居用電量6%，
把不需要用的電視、冷氣、電腦等
徹底關掉，一個家庭每年可減少

100公斤碳排放

- ✓ 完全關掉電器電源，
不使用備用模式



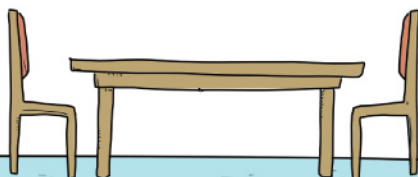
能源標籤
1

選用有一級能源標籤的雪櫃比
三級能源標籤的雪櫃每年的碳排放量
減少超過100公斤

- ✓ 購買具能源效益的電器
- ✓ 調低電視/電腦熒幕亮度



- ✓ 選擇可快速再生物料、天然物料或回收物料製成的產品



縮短淋浴時間至5分鐘或以下，每年可
減少排放50至150公斤
二氧化碳



節約用水

自備可再用水瓶；尋
找可添水的飲水機；不要
購買瓶裝水

避免不必要的沖洗

在洗滌盆中洗菜、水果及碗碟，不要開著
水龍頭洗滌；刷牙、搓肥皂或刮鬍子時應
關掉水龍頭

使用花灑淋浴，並縮短淋浴時間

儲滿足夠的衣服才放進洗衣機洗滌，並用冷水洗衣服

把洗過水果及蔬菜的水再用來灌溉植物

使用省水的用具，如低流量水龍頭、淋浴花灑頭、
兩段式沖水馬桶

修理所有漏水渠道和滲水的水龍頭

