



节能 小贴士 家居



目录

引言	2
衣	3
洗衣机	
乾衣机	
熨斗	
食	4
雪柜	
煮食炉具	
一般煮食之节约能源提示	
洗碗碟机	
住	7
照明	
空调机	
热水器	
电暖炉	
抽湿机	
吸尘机	
个人电脑	
影音器材	
行	10
移动电话	
有关网站	

引言

这本小册子 ^ 旨在提供家居节约能源的方法。

一些简单的家居节能方法：

- 选用具有高能源效益的电器产品，例如贴有「1 级」能源标签的产品。
- 在夏天，调校并维持空调室温在摄氏 24 至 26 度或以上。
- 使用具有高能源效益的灯具，例如发光二极管灯 (LED) 或整合式紧凑型荧光灯 (悭电胆) 等。
- 选用附有时间掣或自动关机功能的电器，以免电器长期处于备用状态。
- 在不用时或使用各类电器后，将其电源关掉。
- 所选用电器的规格与功能应切合家居需要。
- 定时及在使用前 / 后清理各类电器，以保持最佳能源效益。
- 尽量少用热水作淋浴或清洁用途。
- 利用网上版能源计算机，可估算出强制性标签计划的电器产品之每年耗电量。网址：<https://www.emsd.gov.hk/energylabel/sc/cal/cal.php>

^ 本小册子可从以下网址下载：

https://www.emsd.gov.hk/sc/energy_efficiency/energy_management/publications/index.html

洗衣机

- 购买洗衣机时，选择具能源效益的型号。贴有「1 级」能源标签的洗衣机，其能源效益最高。
- 选择配合家居需要的洗衣机。如日常清洗的衣物不多，应选择耗水量较少的小型洗衣机。清洗棉被等大件衣物时，可使用公用自助洗衣机。
- 装满一机衣物才洗衣。洗衣机半满与全满所耗用的电力相若。
- 根据衣物的质料、颜色及肮脏程度分类，并选择合适的洗衣程序洗涤衣物，以节省能源及用水。
- 冷水洗衣不但节省能源，还不易损坏衣物。使用冷水洗涤深色和有颜色的衣物，有需要时才使用热水清洗白色衣物。

乾衣机

- 购买乾衣机时，选择具能源效益的型号。
- 尽可能把衣物晾放在户外，利用阳光晒乾衣物。
- 在使用乾衣机乾衣前，先将湿透的衣物脱水或先在洗衣机采用高速旋转的脱水程序脱水，较为节省用电。
- 每次乾衣前 / 后清理隔棉网，有助保持乾衣机的效能。
- 切勿使乾衣机负荷过量衣物，因会严重阻碍空气流通并降低乾衣效率。根据衣物厚度分类，然后逐批进行乾衣，有助提高乾衣效率。
- 选购有湿度感应器和有自动乾衣程序的乾衣机，可避免乾衣时间过长。
- 乾衣机停止运转时，随即取出所有衣物并摺好或挂起，以免弄皱，并且可减轻熨衣工作。

衣

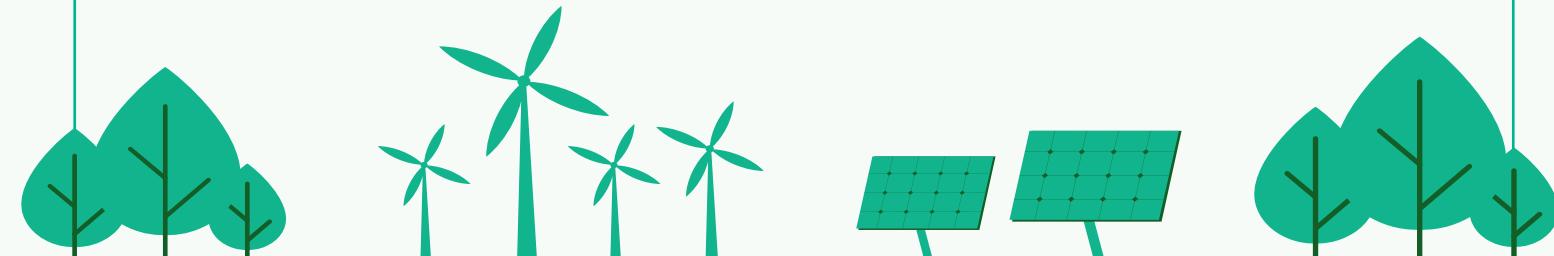
熨斗

- 一次过熨好所有衣物，以免需要将熨斗再次加热。
- 使用适当的温度熨衣物。首先熨需要用高温熨的衣物，然后是中温熨的衣物，最后可熄掉熨斗，利用馀温熨只须低温熨的衣物，例如丝质的衣物。
- 在完成或需长时间中断熨衣时，应关掉熨斗。

食

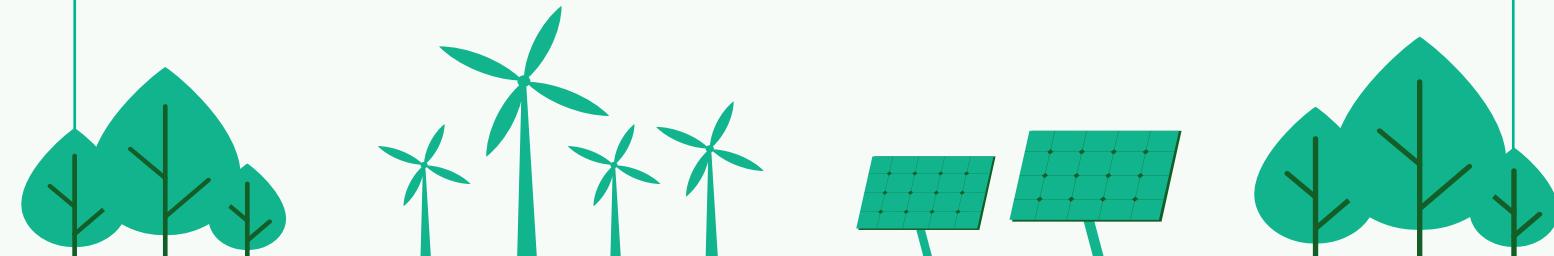
雪柜

- 购买雪柜时，选择具能源效益的型号。贴有「1 级」能源标签的雪柜，其能源效益最高。
- 不要将雪柜放置在焗炉、洗碗机等热源附近，也不要让阳光透过窗户直接照射雪柜。
- 雪柜与墙壁或厨柜之间应留有足够的空间，让冷凝盘管周围的空气能够流通。如雪柜散热困难会增加其能耗。
- 确保雪柜门关闭妥当，密封垫完整无缺。避免开门过频。
- 切勿将雪柜过度调校至不必要的低温。
- 让热或温暖的食物冷却至室温后，才放进雪柜。
- 雪柜内不要储存太多食物。所有储存的食物应先盖好及排列妥当，让冷空气可流通无阻。
- 有霜的直冷式雪柜如积雪过多会浪费电力，需定期溶雪。
- 出门远行前先清理雪柜内所有食物，然后关掉电源。



煮食炉具

- 选用电磁炉，因为它们的能源效益比电热板高。
- 购买电磁炉或气体煮食炉时，选择具能源效益的型号。贴有「1 级」能源标签的电磁炉或气体煮食炉，其能源效益最高。
- 选用具风力循环功能的电焗炉比一般传统电焗炉更节省能源。
- 选用多喷嘴式平头炉 / 喇叭炉，因可利用更灵活的煮食方式来节省能源。
- 调校炉火以配合锅底的大小。炉火超越锅边会浪费能源，也不会提高煮食的效率。
- 使用慢火炉头加热砂锅内的食物，或选用慢火煮食锅烹煮食物，均可节省能源。
- 烹制或加热少量食物时，选用能源效益较高的炉具煮食，例如使用微波炉或烤面包炉。
- 购买微波炉或电饭煲时，选择具能源效益的型号，例如那些贴有能源标签的产品。
- 使用电热水瓶比用平头炉具烧水更节省能源。
- 烧水的份量不宜过量，足够饮用即可。将剩馀热水储存于保温瓶内。避免使用电热水瓶的恒温功能。
- 保持煮食炉具清洁，以维持最佳燃烧效能。

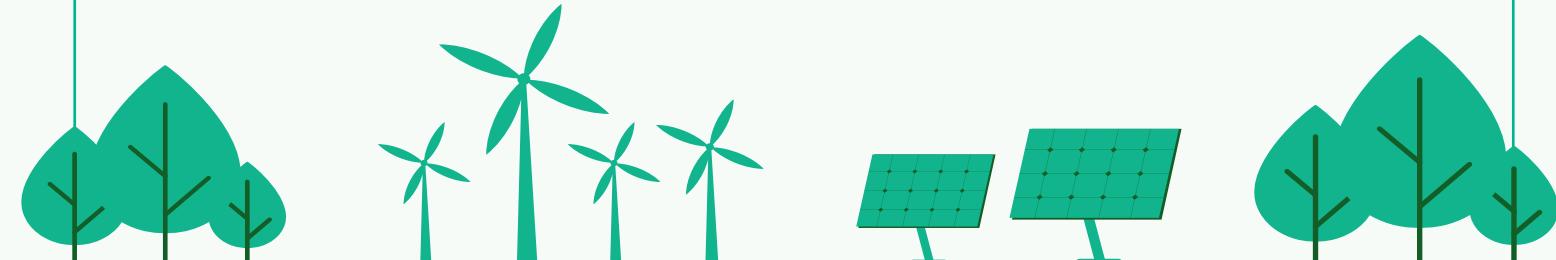


一般煮食之节约能源提示

- 用压力锅煮食不但可节省大约 2/3 的烹调时间，而且节省能源。
- 经常使用锅盖保存锅内热力，可节省能源。
- 尽量减短焗炉预热时间。食物快将煮好前 5 至 10 分钟关掉焗炉，让剩馀热力完成煮食工作。
- 应善用焗炉空间，在同一时间烤焗多碟食物，或应先行烤焗需要较高温煮熟的食物。
- 用膳前过早煮好食物，只会浪费能源来翻热或保暖食物。
- 将冷藏食物自然解冻后才烹煮。
- 选用传热性能良好的煮食器皿。煮食时将烹饪器皿盖好，可令食物较快煮热 / 煮熟，因而节省能源。
- 食材份量要适当，避免浪费食物，亦可节省能源。

洗碗碟机

- 储满一机碗碟后，才开机清洗。
- 清洗后，让碗碟自然风乾，不必进行乾碗碟程序。

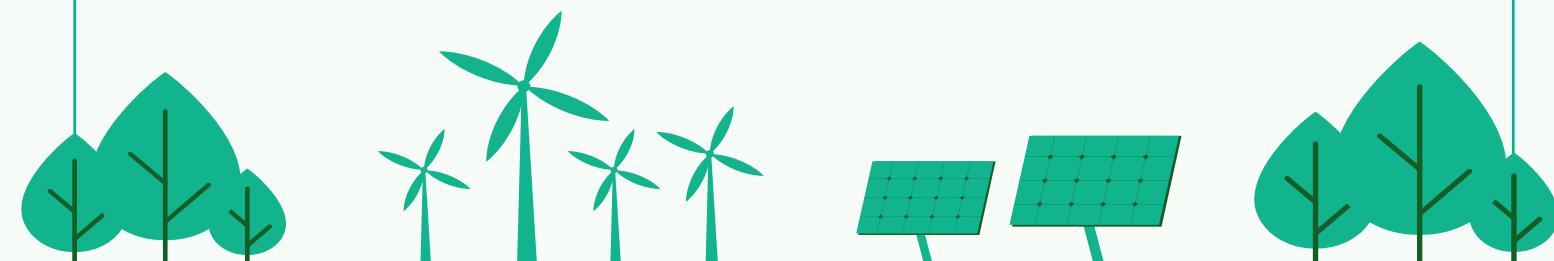


照明

- 关掉不需使用的电灯。
- 尽量善用日光。
- 选用浅淡及高反光率的装修色调以增强室内光亮度。
- 使用具有高能源效益的灯具，例如发光二极管 (LED) 灯或整合式紧凑型荧光灯（悭电胆）等。选购时可参考产品上的能源标签，「1 级」的产品能源效益最高，「5 级」的最低。
- 如采用非整合式紧凑型荧光灯及电子镇流器，选用具能源效益的型号，例如那些贴有能源标签的产品。
- 使用工作灯，减少使用一般照明设备。
- 保持灯泡及灯具清洁，以取得最佳照明效率。

空调机

- 购买空调机时，选择具能源效益的型号。贴有「1 级」能源标签的空调机，其能源效益最高。
- 采用变频式空调机，相对非变频式空调机，每年可节省达 40% 的耗电量。
- 在夏天，调校并维持空调室温在摄氏 24 至 26 度或以上。
- 尽可能使用自然通风或电风扇代替空调机。
- 把空调机和电风扇结合使用，让凉风分布更均匀。
- 定期清洁空调机隔尘网。
- 清除阻塞空调机通风口的物件。
- 空调机开动时，保持门窗紧闭，并拉上窗帘或百叶帘遮挡阳光。
- 毋须使用空调机时，立即把其关掉。
- 关掉不必要的照明设备和发热电器，以减低空调负荷。
- 避免让空调机的室外热交换器受到阳光直接照射。

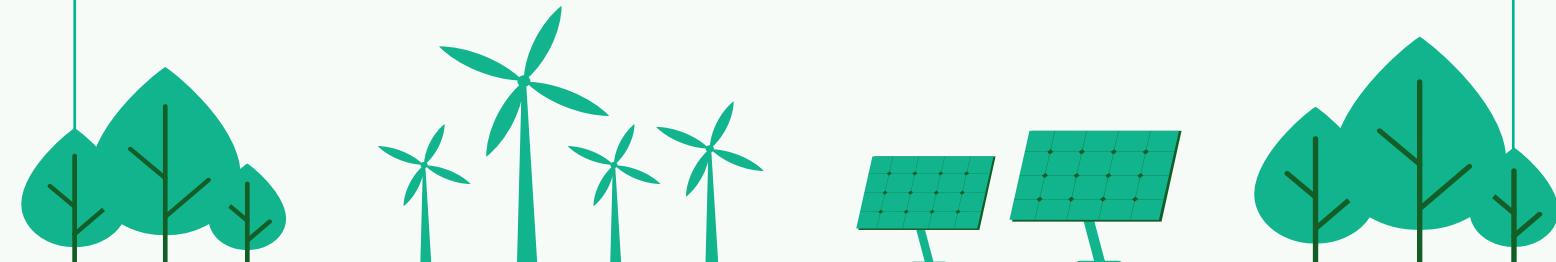


热水器

- 尽量使用即热式热水器。否则，选择具有能源效益的储水式热水器。
- 如采用住宅即热式气体热水器，选用具能源效益的型号。贴有「1 级」能源标签的住宅即热式气体热水器，其能源效益最高。
- 如采用储水式电热水器，选用具能源效益的型号。贴有「1 级」能源标签的储水式电热水器，其能源效益最高。
- 选择储存容量适合家庭需要的储水式热水器。
- 使用热水器后，即时把其关掉，或安装时间掣以设定其关掉时间。
- 尽量调低热水器水温，尤其是在夏天。
- 尽量把热水器安装于靠近水龙头的位置。
- 淋浴比浸浴可节省 50% 的热水和能源。
- 如非必要使用热水，使用冷水。
- 使用低流量花洒头可节约用水及能源。

电暖炉

- 采用具有制暖功能的空调机，比电暖炉更为省电。
- 选择合适功率的制暖空调机或电暖炉以配合房间大小。
- 采用具有送风功能的制暖器具，例如制暖空调机或暖风机，较采用一般电暖炉能获得更佳的暖气循环效果。
- 缩小需要暖气的范围，并确保门窗关妥，以免暖气流失。
- 在考虑使用暖炉前，先穿著多些保暖衣物。



- 选用设有温度调节和时间掣的暖炉以免虚耗能源。经常保持适当的室内温度。
- 定期清理电暖炉表面及隔尘网，有助保持电暖炉的效能。
- 外出前十五至三十分钟关掉暖炉。

抽湿机

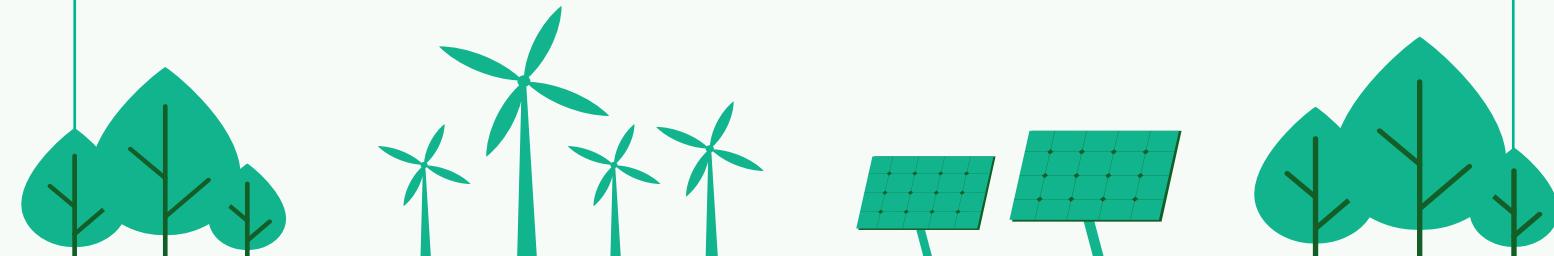
- 购买抽湿机时，选择具能源效益的型号。贴有「1 级」能源标签的抽湿机，其能源效益最高。
- 选择具有自动除湿功能的抽湿机。
- 将抽湿机放在远离角落并且通风良好的位置。不要阻塞抽湿机的出风口和回风口，以达到最佳抽湿效果。
- 避免让抽湿机受到阳光直接照射，并将其远离发热设备。
- 抽湿机开动时，应保持门窗紧闭。
- 经常清洁抽湿机，包括隔尘网，使其运作更有效率。

吸尘机

- 应在扫帚或地拖无法有效清理地方时才使用吸尘机。
- 定期清洁或更换隔尘袋和过滤网，有助保持吸尘机的效能。

个人电脑

- 关掉显示屏比使用「屏幕保护程式」更节省能源。
- 透过「电能管理」功能使个人电脑在闲置时进入适当的睡眠或休眠模式。
- 毋须使用个人电脑时，把其关掉。
- 使用智能拖板自动关掉周边设备，如显示屏和打印机，以减少备用时的能源消耗。

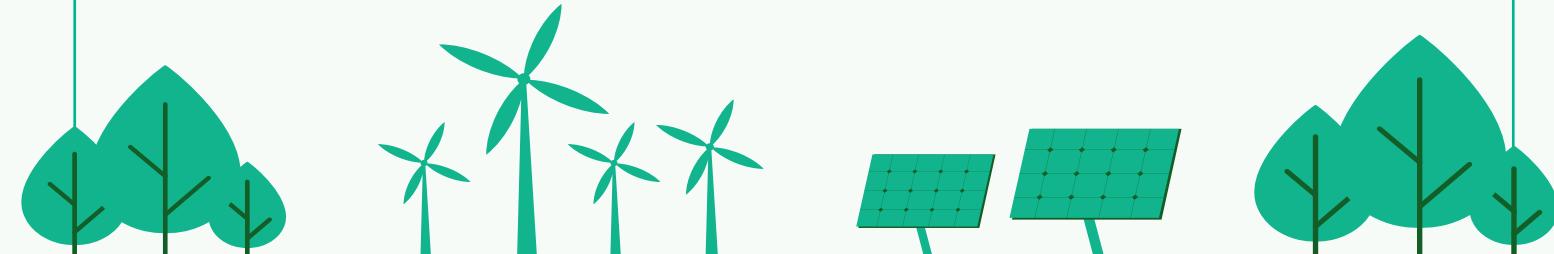


影音器材

- 购买电视机时，选择具能源效益的型号。贴有「1 级」能源标签的电视机，其能源效益最高。
- 使用家居影音器材后，包括收音机、电视机（连机顶盒）、音响设备等，即时把其关掉。
- 遥控器只能将家居影音器材设置成备用状态。长时间不使用家居影音器材时，关掉其电源或将电源插头拔除，避免让其闲置在备用状态。
- 使用及预校时间掣，于睡前把所有家居影音器材关掉。

移动电话

- 将移动电话通讯服务转驳至家中或办公室的固网电话，可节省手机电池内的电能，减少手机电池的充电次数。
- 当手机的流动数据网络及 Wi-Fi 网络都可使用时，选用 Wi-Fi 网络有助减少手机耗电。
- 当充电完毕后，将电池充电器从电源插座拔除。
- 把暂时无须使用的手机功能关掉，例如震动、卫星定位、蓝牙等，并将手机屏幕调暗或使用自动光亮调控模式，均有助减低手机的电能消耗。



有关网站

环境局 / 机电工程署 – 全民节能

<https://www.energysaving.gov.hk/sc/home/index.html>

<https://www.emsd.gov.hk/energyland/sc/home/index.html>

https://ee.emsd.gov.hk/sc_chi/index.html

https://re.emsd.gov.hk/sc_chi/index.html

<https://www.emsd.gov.hk/energylabel/sc/about/background2.html>

https://www.emsd.gov.hk/sc/energy_efficiency/voluntary_energy_efficiency_labelling_scheme/

环境保护署 – 节能减废低碳生活模式

http://www.epd.gov.hk/epd/sc_chi/how_help/living_style/living.html

水务署 – 节约用水

<https://www.waterconservation.gov.hk/sc/home/index.html>

港灯 – 智识用电

<https://sc.hkelectric.com/TuniS/www.hkelectric.com/zh/smart-power-services/smart-home-and-workplace>

中电 – 节能悭电锦囊

<https://powerconnect.clp.com.hk/zh/CLP-PowerConnect/Energy-Saving-Tips>



机电工程署 能源效益事务处
Energy Efficiency Office
Electrical and Mechanical Services Department
九龙湾启成街 3 号
3 Kai Shing Street, Kowloon, Hong Kong
电话 Tel : (852) 2808 3465
传真 Fax : (852) 2890 6081
网址 Homepage : <http://www.emsd.gov.hk>
电邮 E-mail : eepublic@emsd.gov.hk

2022 版