機電工程署
EMSD

節能小貼士
家居

目錄

引言 2

衣 3

- 洗衣機
- 乾衣機
- 熨斗

食 4

- 雪櫃
- 煮食爐具
- 一般煮食之節約能源提示
- 洗碗碟機

住 7

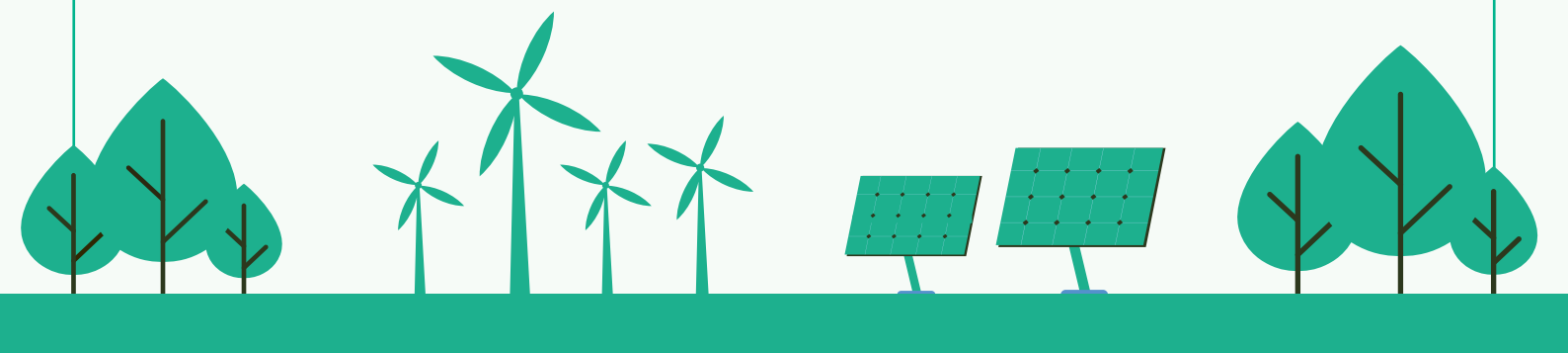
- 照明
- 空調機
- 熱水器
- 電暖爐
- 抽濕機
- 吸塵機
- 個人電腦
- 影音器材

行 10

- 移動電話

備用狀態能源消耗 11

有關網站



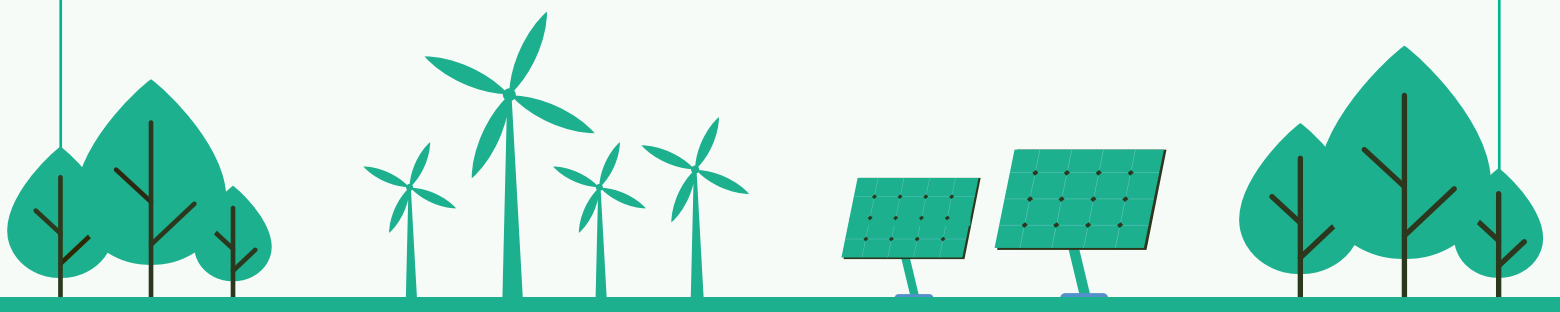
引言

這本小冊子 ^ 旨在提供家居節約能源的方法。

一些簡單的家居節能方法:

- 選用具有高能源效益的電器產品，例如貼有「1 級」能源標籤的產品。
- 在夏天，調校並維持空調室溫在攝氏 24 至 26 度或以上。
- 使用具有高能源效益的燈具，例如發光二極管 (LED) 燈。
- 選用附有時間掣或自動關機功能的電器，以免電器長期處於備用狀態。
- 在不用或使用各類電器後，將其電源關掉及拔離插座，以減少備用狀態能源消耗。
- 所選用電器的規格與功能應切合家居需要。
- 定時及在使用前 / 後清理各類電器，以保持最佳能源效益。
- 儘量少用熱水作淋浴或清潔用途。
- 利用網上版能源計算機，可估算出強制性標籤計劃的電器產品之每年耗電量。網址 : https://www.emsd.gov.hk/energylabel/tc/cal/cal.php

^ 本小冊子可從以下網址下載 :
http://www.emsd.gov.hk/tc/energy_efficiency/energy_management/publications/index.html



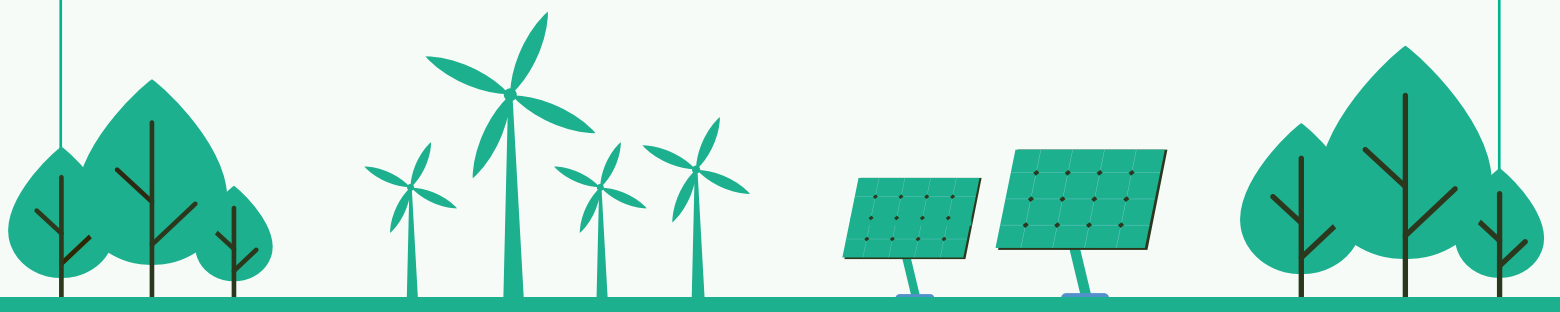
衣

洗衣機

- 購買洗衣機時，選擇具能源效益的型號。貼有「1 級」能源標籤的洗衣機，其能源效益最高。
- 選擇配合家居需要的洗衣機。如日常清洗的衣物不多，應選擇耗水量較少的小型洗衣機。清洗棉被等大件衣物時，可使用公用自助洗衣機。
- 裝滿一機衣物才洗衣。洗衣機半滿與全滿所耗用的電力相若。
- 根據衣物的質料、顏色及骯髒程度分類，並選擇合適的洗衣程序洗滌衣物，以節省能源及用水。
- 冷水洗衣不但節省能源，還不易損壞衣物。有需要時才使用熱水清洗衣物。

乾衣機

- 購買乾衣機時，選擇具能源效益的型號。
- 儘可能把衣物晾放在戶外，利用陽光曬乾衣物。
- 在使用乾衣機乾衣前，先將濕透的衣物脫水或先在洗衣機採用高速旋轉的脫水程序脫水，較為節省用電。
- 每次乾衣前 / 後清理隔棉網，有助保持乾衣機的效能。
- 切勿使乾衣機負荷過量衣物，因會嚴重阻礙空氣流通並降低乾衣效率。根據衣物厚度分類，然後逐批進行乾衣，有助提高乾衣效率。
- 選購有濕度感應器和有自動乾衣程序的乾衣機，可避免乾衣時間過長。
- 乾衣機停止運轉時，隨即取出所有衣物並摺好或掛起，以免弄皺，並且可減輕熨衣工作。



衣

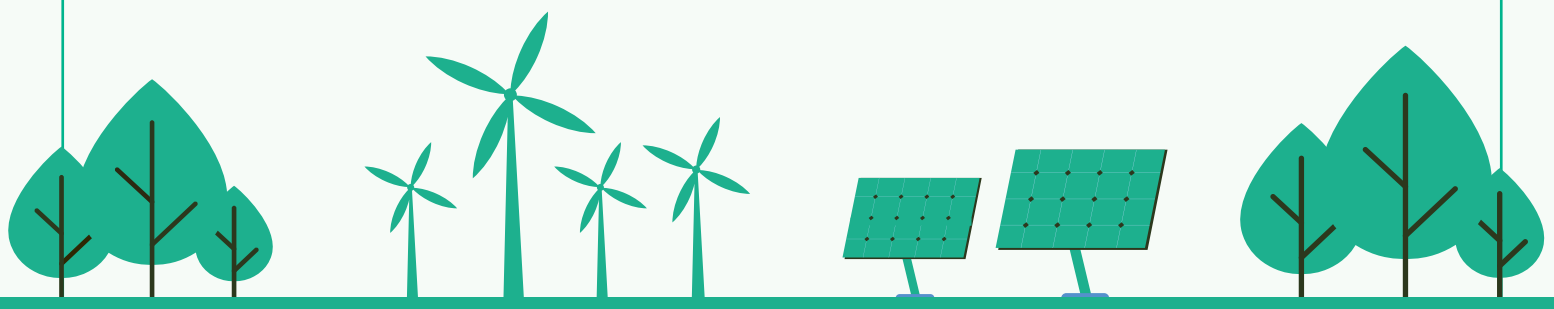
熨斗

- 一次過熨好所有衣物，以免需要將熨斗再次加熱。
- 使用適當的溫度熨衣物。首先熨需要用高溫熨的衣物，然後是中溫熨的衣物，最後可熄掉熨斗，利用餘溫熨只須低溫熨的衣物，例如絲質的衣物。
- 在完成或需長時間中斷熨衣時，應關掉熨斗。

食

雪櫃

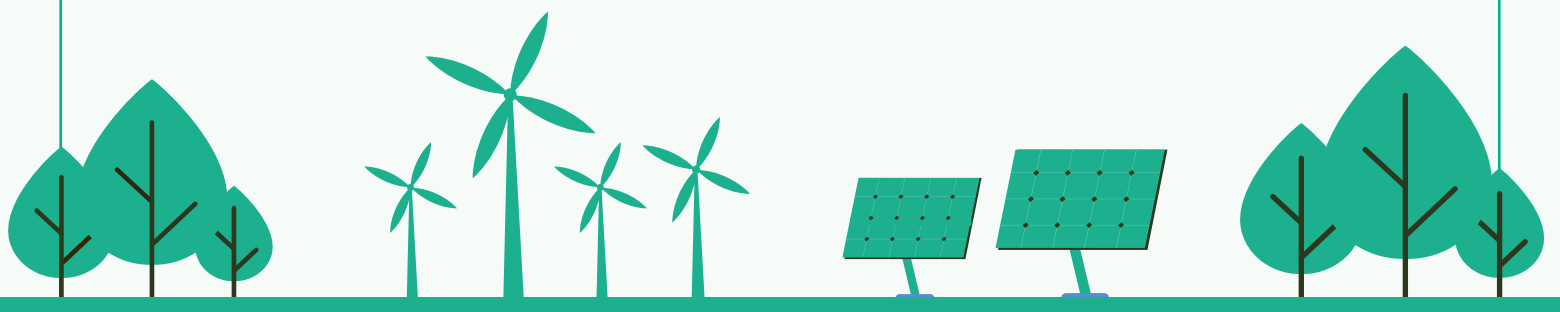
- 購買雪櫃時，選擇具能源效益的型號。貼有「1 級」能源標籤的雪櫃，其能源效益最高。
- 不要將雪櫃放置在焗爐、洗碗機等熱源附近，也不要讓陽光透過窗戶直接照射雪櫃。
- 雪櫃與牆壁或廚櫃之間應留有足夠空間，讓冷凝盤管周圍的空氣能夠流通。如雪櫃散熱困難會增加其能耗。
- 確保雪櫃門關閉妥當，密封墊完整無缺。避免開門過頻。
- 切勿將雪櫃過度調校至不必要的低溫。
- 讓熱或溫暖的食物冷卻至室溫後，才放進雪櫃。
- 雪櫃內不要儲存太多食物。所有儲存的食物應先蓋好及排列妥當，讓冷空氣可流通無阻。
- 有霜的直冷式雪櫃如積雪過多會浪費電力，需定期溶雪。
- 出門遠行前先清理雪櫃內所有食物，然後關掉電源。



食

煮食爐具

- 選用電磁爐，因為它們的能源效益比電熱板高。
- 購買電磁爐或氣體煮食爐時，選擇具能源效益的型號。貼有「1 級」能源標籤的電磁爐或氣體煮食爐，其能源效益最高。
- 選用具風力循環功能的電焗爐比一般傳統電焗爐更節省能源。
- 選用多噴嘴式平頭爐 / 焗爐，因可利用更靈活的煮食方式來節省能源。
- 調校爐火以配合鍋底的大小。爐火超越鍋邊會浪費能源，也不會提高煮食的效率。
- 使用慢火爐頭加熱砂鍋內的食物，或選用慢火煮食鍋烹煮食物，均可節省能源。
- 烹製或加熱少量食物時，選用能源效益較高的爐具煮食，例如使用微波爐或烤麵包爐。
- 購買微波爐或電飯煲時，選擇具能源效益的型號，例如那些貼有能源標籤的產品。
- 使用電熱水瓶比用平頭爐具燒水更節省能源。
- 燒水的份量不宜過量，足夠飲用即可。將剩餘熱水儲存於保溫瓶內。避免使用電熱水瓶的恆溫功能。
- 保持煮食爐具清潔，以維持最佳燃燒效能。



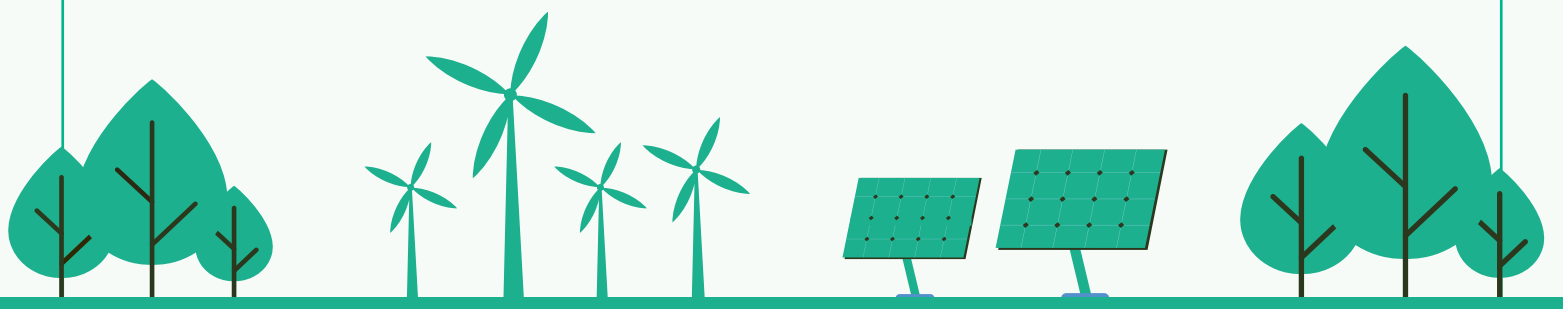
食

一般煮食之節約能源提示

- 用壓力鍋煮食不但可節省大約 2/3 的烹調時間，而且節省能源。
- 經常使用鍋蓋保存鍋內熱力，可節省能源。
- 儘量減短焗爐預熱時間。食物快將煮好前 5 至 10 分鐘關掉焗爐，讓剩餘熱力完成煮食工作。
- 應善用焗爐空間，在同一時間烤焗多碟食物，或應先行烤焗需要較高溫煮熟的食物。
- 用膳前過早煮好食物，只會浪費能源來翻熱或保暖食物。
- 將冷藏食物自然解凍後才烹煮。
- 選用傳熱性能良好的煮食器皿。煮食時將烹飪器皿蓋好，可令食物較快煮熱 / 煮熟，因而節省能源。
- 食材份量要適當，避免浪費食物，亦可節省能源。

洗碗碟機

- 儲滿一機碗碟後，才開機清洗。
- 清洗後，讓碗碟自然風乾，不必進行乾碗碟程序。



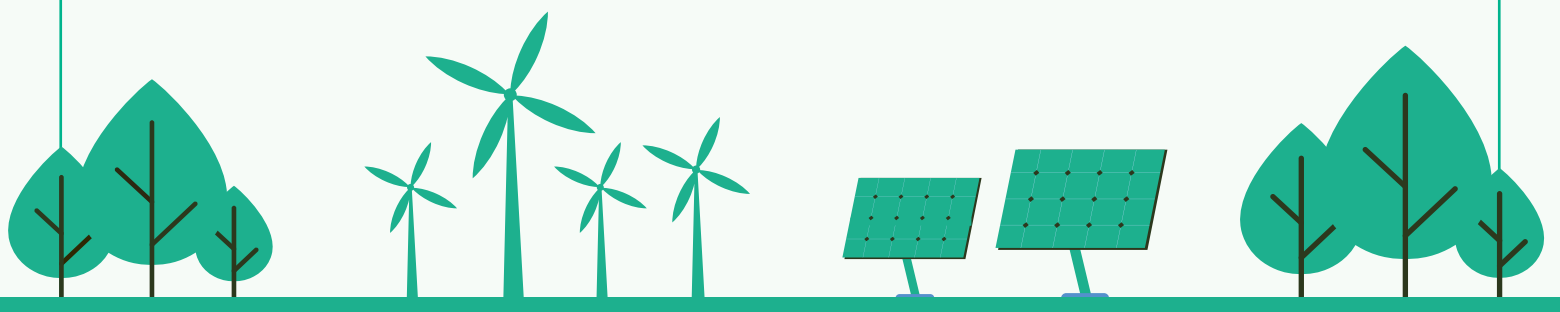
住

照明

- 關掉不需使用的電燈。
- 儘量善用日光。
- 選用淺淡及高反光率的裝修色調以增強室內光亮度。
- 使用具有高能源效益的燈具，例如發光二極管 (LED) 燈。選購時可參考產品上的能源標籤，「1 級」的產品能源效益最高，「5 級」的最低。
- 如採用非整合式緊湊型熒光燈及電子鎮流器，選用具能源效益的型號，例如那些貼有能源標籤的產品。
- 使用工作燈，減少使用一般照明設備。
- 保持燈泡及燈具清潔，以取得最佳照明效率。

空調機

- 購買空調機時，選擇具能源效益的型號。貼有「1 級」能源標籤的空調機，其能源效益最高，相對「3 級」的空調機，每年可節省超過兩成耗電量。
- 在夏天，調校並維持空調室溫在攝氏 24 至 26 度或以上。
- 儘可能使用自然通風或電風扇代替空調機。
- 把空調機和電風扇結合使用，讓涼風分佈更均勻。
- 定期清潔空調機隔塵網。
- 清除阻塞空調機通風口的物件。
- 空調機開動時，保持門窗緊閉，並拉上窗簾或百葉簾遮擋陽光。
- 毋須使用空調機時，立即把其關掉。
- 關掉不必要的照明設備和發熱電器，以減低空調負荷。
- 避免讓空調機的室外熱交換器受到陽光直接照射。



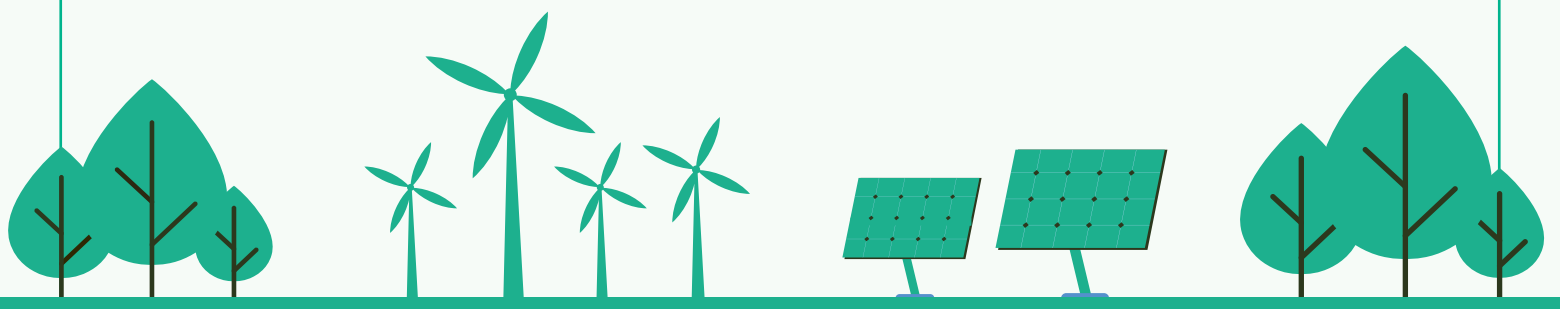
住

熱水器

- 儘量使用即熱式熱水器。否則，選擇具有能源效益的儲水式熱水器。
- 如採用住宅即熱式氣體熱水器，選用具能源效益的型號。貼有「1 級」能源標籤的住宅即熱式氣體熱水器，其能源效益最高。
- 如採用儲水式電熱水器，選用具能源效益的型號。貼有「1 級」能源標籤的儲水式電熱水器，其能源效益最高。
- 選擇儲存容量適合家庭需要的儲水式熱水器。
- 使用熱水器後，即時把其關掉。
- 儘量調低熱水器水溫，尤其是在夏天。
- 儘量把熱水器安裝於靠近水龍頭的位置。
- 淋浴比浸浴可節省 50% 的熱水和能源。
- 如非必要使用熱水，使用冷水。
- 使用低流量花灑頭可節約用水及能源。

電暖爐

- 採用具有制暖功能的空調機，比電暖爐更為省電。
- 選擇合適功率的制暖空調機或電暖爐以配合房間大小。
- 採用具有送風功能的制暖器具，例如制暖空調機或暖風機，較採用一般電暖爐能獲得更佳的暖氣循環效果。
- 縮小需要暖氣的範圍，並確保門窗關妥，以免暖氣流失。
- 在考慮使用暖爐前，先穿著多些保暖衣物。



住

- 選用設有溫度調節和時間掣的暖爐以免虛耗能源。經常保持適當的室內溫度。
- 定期清理電暖爐表面及隔塵網，有助保持電暖爐的效能。
- 外出前十五至三十分鐘關掉暖爐。

抽濕機

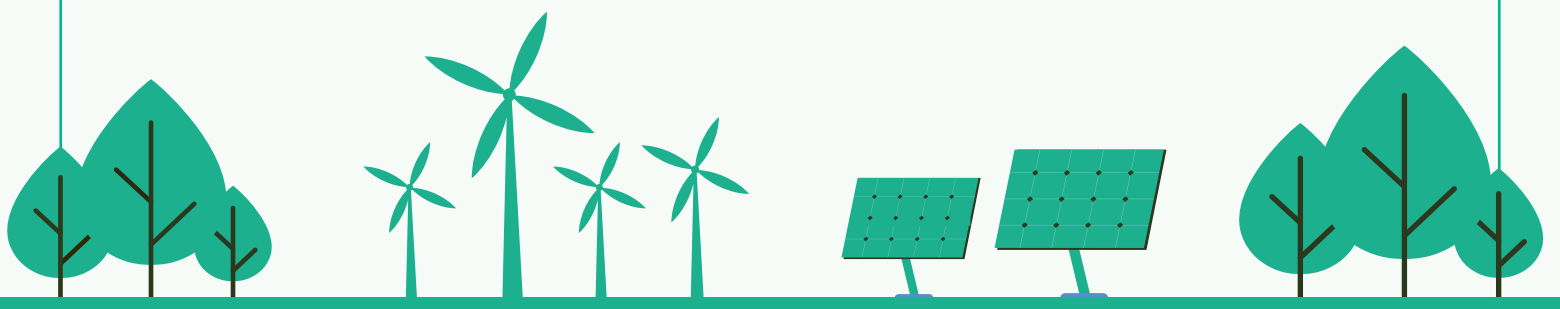
- 購買抽濕機時，選擇具能源效益的型號。貼有「1 級」能源標籤的抽濕機，其能源效益最高。
- 選擇具有自動除濕功能的抽濕機。
- 將抽濕機放在遠離角落並且通風良好的位置。不要阻塞抽濕機的出風口和回風口，以達到最佳抽濕效果。
- 避免讓抽濕機受到陽光直接照射，並將其遠離發熱設備。
- 抽濕機開動時，應保持門窗緊閉。
- 經常清潔抽濕機，包括隔塵網，使其運作更有效率。

吸塵機

- 應在掃帚或地拖無法有效清理地方時才使用吸塵機。
- 定期清潔或更換隔塵袋和過濾網，有助保持吸塵機的效能。

個人電腦

- 關掉顯示屏比使用「屏幕保護程式」更節省能源。
- 設定個人電腦在閒置時進入適當的睡眠或休眠模式。
- 毋須使用個人電腦時，把其關掉。
- 使用智能拖板自動關掉週邊設備，如顯示屏和打印機，以減少備用時的能源消耗。



住

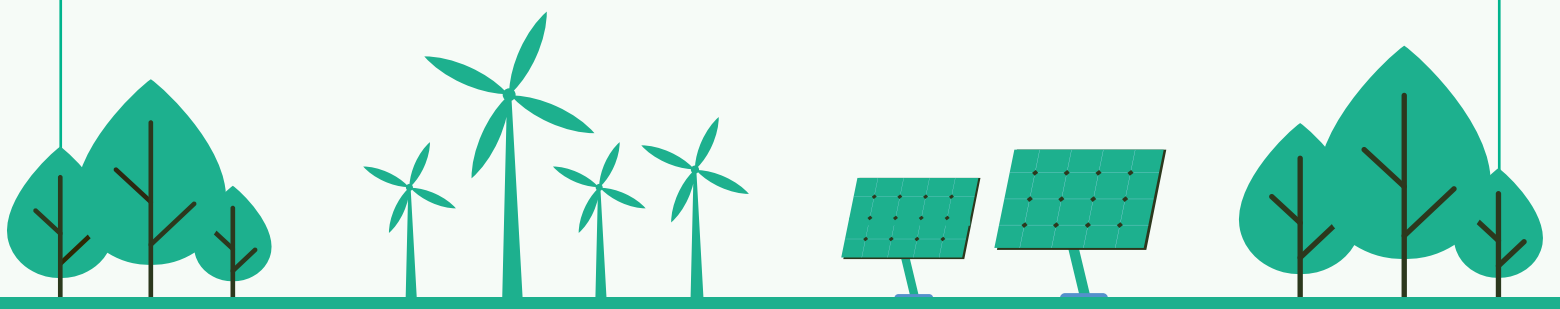
影音器材

- 購買電視機時，選擇具能源效益的型號。貼有「1 級」能源標籤的電視機，其能源效益最高。
- 使用家居影音器材後，包括收音機、電視機（連機頂盒）、音響設備等，即時把其關掉。
- 遙遠控制器只能將家居影音器材設置成備用狀態。長時間不使用家居影音器材時，關掉其電源或將電源插頭拔除，避免讓其閒置在備用狀態。
- 使用及預校時間掣，於睡前把所有家居影音器材關掉。

行

移動電話

- 將移動電話通訊服務轉駁至家中或辦公室的固網電話，可節省手機電池內的電能，減少手機電池的充電次數。
- 當手機的流動數據網絡及 Wi-Fi 網絡都可使用時，選用 Wi-Fi 網絡有助減少手機耗電。
- 當充電完畢後，將電池充電器從電源插座拔除。
- 把暫時毋須使用的手機功能關掉，例如震動、衛星定位、藍芽等，並將手機屏幕調暗或使用自動光亮調控模式，均有助減低手機的電能消耗。



備用狀態能源消耗

什麼是備用狀態能源消耗

- 備用狀態能源消耗 (備用狀態能耗) 是當電器連接電源、不在執行它們的主要功能，而是處於準備運作狀態 (待機狀態) 下的能量消耗。例如：以遙遠控制器關閉電視機後，電視機仍會持續消耗微量電能以維持其控制功能。備用狀態能耗的單位是瓦特 （ W ）。

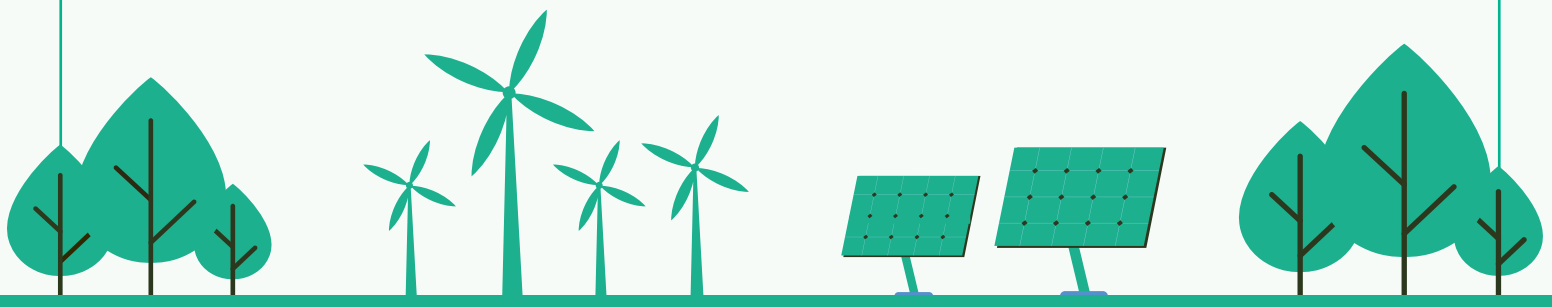
備用狀態下消耗了多少能量？為何備用狀態能耗這麼重要？

- 不同電器在備用狀態下的耗電量不盡相同。假設每件電器在備用狀態下的耗電量為 1 瓦特，以及假設一般家庭約有 10 至 20 件電器 * 處於備用狀態，則關掉所有該些電器可令家庭總耗電量減少達 3%。

*這類電器包括：寬頻數據機；Wi-Fi 路由器；室內無線電話；電腦；電腦顯示屏；列印機；流動電話、平板電腦、手提電腦、外置電池的充電器；電視；影碟機；數碼錄影機；電子遊戲機；收音機；電風扇；電動牙刷，以及電動鬚刨。

減少備用狀態能耗小貼士

- 在不用或使用各類電器後，及出門遠行前，把電器產品的電源關掉及拔離插座，以減少備用狀態能耗。
- 選用附有時間掣或自動關機功能的電器，以免電器長期處於備用狀態。
- 當電器產品充電完畢後，將充電器從電源插座拔除。



有關網站

環境及生態局 / 機電工程署－全民節能
https://www.energysaving.gov.hk/tc/home/index.html
https://www.emsd.gov.hk/energyland/tc/home/index.html
https://ee.emsd.gov.hk/tc_chi/index.html
https://re.emsd.gov.hk/tc_chi/index.html
https://www.emsd.gov.hk/energylabel/tc/about/background2.html
https://www.emsd.gov.hk/tc/energy_efficiency/voluntary_energy_efficiency_labelling_scheme/

水務署－節約用水
https://www.waterconservation.gov.hk/tc/home/index.html

港燈－智惜用電
https://www.hkelectric.com/SHW

中電－節能慳電錦囊
https://powerconnect.clp.com.hk/zh/CLP-PowerConnect/Energy-Saving-Tips

機電工程署　能源效益事務處
Energy Efficiency Office
Electrical and Mechanical Services Department
九龍灣啟成街 3 號
3 Kai Shing Street, Kowloon, Hong Kong
電話 Tel : (852) 2808 3465
傳真 Fax : (852) 2890 6081
網址 Homepage : http://www.emsd.gov.hk
電郵 E-mail : eepublic@emsd.gov.hk

機電工程署
EMSD