

省電行動 永續未來

從生活做起，為地球加油！

冷氣聰明用 舒適又省電

- 設定 26-28°C
搭配電風扇更涼更省電
- 定期清潔濾網
提升效率，降低耗電
- 善用自然通風
早晚氣溫較低時
開窗換氣，減少污氣依賴

隨手關燈關電腦 節能不浪費

- 隨手關燈
白天光線足夠時
間關不必要照明
- 關閉電腦
離開座位或下班時
記得開機或螢幕關閉
- 檢查電源
下班前檢查
電源是否關閉

節能小提醒：
養成習慣，
讓節能成為
我們的共同默契！

珍惜每一滴水 節約用水從我做起

- 縮短用水時間
洗手、洗澡
避免長時間開水
- 選用省水設備
使用省水蓮蓬頭
或感應式水龍頭
- 檢查漏水
定期檢修設備
避免水資源浪費

永續不是口號，而是日常行動！
多開一盞燈，多省一度電，多節約一滴水，
看似微小的改變，讓能累積巨大的力量。
從自己開始，讓節能減碳成為習慣，
一起為地球，也為自己的未來努力！



聰明節能 · 綠色生活 · 共創永續未來！

永續小尖兵

季節轉換的永續之道—從日常生活做起

在氣候變遷與能源壓力日益升高的今日，「省電、節能、永續」已不再只是口號，而是每個人日常生活中可以立即實踐的行動。從家庭到醫院、從個人習慣到組織管理，只要觀念正確、做法得當，小小改變便能累積可觀的環境效益。

首先，在季節轉換之際，冷氣的使用方式往往決定了能源消耗的高低。高雄的氣候潮濕悶熱，雖然還沒正式進入夏天，很多人已經到開冷氣才睡得著的階段，卻忽略了溫度設定與搭配使用的重要性。建議將冷氣溫度設定在 26 至 28 度之間，並搭配電風扇促進空氣循環，不僅能提升體感舒適度，也能有效降低耗電量。此外，定期清潔冷氣濾網，避免灰塵堆積影響效率，同樣是節能的關鍵。季節交替時，可多利用自然通風，在早晚氣溫較低時開窗換氣，減少冷氣依賴。簡單來說，冷氣不是不能開，而是「聰明地開」。

再者，在醫院與辦公室環境中，隨手關燈與關閉電腦，是最基本卻最常被忽略的節能行為。醫院作為 24 小時運作的場域，用電量本就龐大，因此更需要從細節著手。例如白天光線充足時關閉不必要的照明、離開辦公室超過一段時間即關閉電腦與螢幕、下班後確實檢查電源是否關閉等。這些看似微不足道的動作，若能養成習慣，長期累積下來，將能大幅降低

能源浪費。更進一步，推動節能意識文化，例如設置提醒標語或進行定期宣導，也有助於讓節能成為組織的共同默契，而非個人選擇。

用水方面，節約同樣不可忽視。日常生活中，可從縮短洗手、洗澡時間開始，避免長時間讓水龍頭空流；使用具省水標章的設備，如省水蓮蓬頭或感應式水龍頭，也能有效降低用水量。在醫療院所中，更可透過設備檢修與漏水巡檢，防止不必要的浪費。有時候，一滴一滴的漏水，就像時間一樣悄悄流逝，但累積起來卻相當驚人。

永續並不意味著降低生活品質，而是透過更有效率的方式，達到同樣甚至更好的生活體驗。例如選擇節能家電、善用自然光、調整作息以配合環境溫度，這些都是在不犧牲舒適度的前提下，達到節能效果的方法。換句話說，永續生活不是苦行，而是一種更聰明的生活方式。

真正能讓永續發揮影響力的，不是單一措施，而是持續的行動與習慣的養成。當每個人都願意多關一盞燈、多省一度電、多節約一滴水，這些微小的選擇便會匯聚成巨大的力量。就像有人說的：「地球不會因為一個人而改變，但可以因為很多人一起做對的事而變好。」與其期待大型政策改變，不如從自己開始，讓節能減碳成為日常的一部分。(文/總務室)