

# 我的節能經驗分享

節能只是舉手之勞，  
只怕不肯做，  
不想做、懶得做。

文／營繕室 組長 黃文明

**節**能是節約能源，減碳是減少二氧化碳的排放。節能減碳不是新的觀念，而是台灣推廣多年「節約能源」行動的延伸，以及更完整的解釋，目的是讓我們瞭解自然資源並非取之不盡、用之不竭，每個人都應身體力行，在日常生活中落實環保。

近幾年來，節能與環保相關議題備受關注，地球資源過度開發造成的能源危機，以及科技快速發展帶來的舒適便利生活，背後隱藏著嚴重的二氧化碳過量排放問題，尤其台灣平均每人二氧化碳的年排放量超過12萬噸，是全球平均值的3倍，眼看全球都處在溫室效應的風暴中，大家何忍再袖手旁觀？

## 推動節能有對策，就怕大家不配合

本院長期推動節能不遺餘力，但是再好的政策都需要大家配合才能看到成果，例如離開辦公室隨手關燈、關電腦及空調；適度節約用水用電；空調遵照規定，醫療單位設定24°C-26°C，行政單位設定26°C-28°C；推行並落實7S運動；凡此種種都是舉手之勞，只怕不肯做、不想做、懶得做。

(攝影／盧秀禎)

醫院最近在建築及設備方面也做了許多具體改善，諸如夜間時段部分電梯停機以降低用電，裝設感應式水龍頭以減少用水量，傳統式出口門燈和避難方向指示燈更換為LED指示燈，充分利採光設計以減少照明燈具等，處處俱見用心，許多同仁應該都已經感受到了。

節能減碳不是口號，也不是企業集團象徵性的表現，每個人必須從內心體認節能的重要，並帶動周遭的親友一起追求更自然健康的生活方式，人人如此，台灣的二氧化碳排放量必可大幅降低。

### 健走單車爬樓梯，隨手關燈好環保

以下幾個作法是我個人的經驗，也是大家都做得到的，在此提出分享：

#### ● 短程距離改成健走，上下班改以自行車代步

高油價時代來臨，以健康環保的自行車取代汽機車，不僅節能、省錢，又可兼顧健康，一舉三得。

#### ● 上下樓改走樓梯

走樓梯能減重健身，訓練耐力，又可節省搭乘電梯耗用的能源。

#### ● 儘量選購有環保、節能標章的產品

在同樣的使用條件下，節能標章認證產品所消耗的能源比一般產品少，尤其是高耗能、長期使用或使用壽命長的電器更加明顯。

#### ● 多吃蔬食，少吃肉類食品

每天食用新鮮蔬果，有益身體健康，可以降低能量轉換時的浪費，是有效使用自然能量最好的方式，並可間接減少畜牧業及肉品業的碳排放量。

#### ● 冷氣搭配電風扇使用

可增加室內空氣對流，若能多開窗、少開冷氣，更是最好不過，可以省下很多電費喔！

#### ● 少喝瓶裝水及包裝飲料

多喝水，但要自備隨身杯；用餐使用環保餐具，自備筷子，少用免洗筷。

#### ● 隨手關燈拔插頭

電器如果隨時處於待機狀態，仍然會持續耗電，當然也增加了二氧化碳的排放量。將不使用的電器用品插頭拔掉，短時間雖看不出成效，但聚沙成塔，長期下來也可省下不少電費。

節約能源就像擰毛巾，一定要儘量擰出最後一滴水來，但如何擰才能恰到好處，創造出既環保又便利的環境？醫院是醫療服務業，當然要以病患的舒適安全為首要考量，因此在衡量各種限制和要求後，我們費盡心思，為節能做出了最好的設計，如果同仁也能以具體行動支持，將是功德無量。

