

您準備好開始低碳之旅了嗎？

作為環保風紀，您可以帶領和啟發同學在日常生活中採取綠色和低碳生活方式。邁向綠色未來的第一步就是仔細檢視您自己的個人習慣，找出並改善自己可以減少碳足跡的範疇。

檢視一下您在過去一個月內的環保行為，並完成下面的自評清單。



已達成: “Y”

部分達成: “/”

還未達成: “N”

不適用: “NA”

項目	自評日期						
	/11	/12	/01	/02	/03	/04	/05
衣	01. 儲存足夠衣物才開洗衣機。						
	02. 在太陽下晾乾衣物。						
	03. 手洗衣服代替洗衣機。						
	04. 三思而後買新衣服。						
	05. 購買防皺衣服以減少熨燙。						
	06. 把不需要的衣物捐贈予有需要人士或慈善機構。						
食	07. 選購沒有包裝或只有簡約包裝的食物。						
	08. 避免使用一次性即棄容器及餐具。						
	09. 將熱的食物冷卻至室溫後才放入雪櫃。						
	10. 多吃水果、蔬菜、植物性或有機食物。						
	11. 避免浪費食物。						



已達成：“Y”
部分達成：“/”

還未達成：“N”
不適用：“NA”

項目	自評日期							
	/11	/12	/01	/02	/03	/04	/05	
住	12. 自備環保購物袋。							
	13. 避免購買不必要的物品並選購較耐用的貨品。							
	14. 簡約包裝及減少使用禮物包裝。							
	15. 關掉不需使用的電燈及電器。							
	16. 不要把電器置於備用狀態。							
	17. 穿簡約衣服、開窗和使用風扇替代冷氣機。							
	18. 設定冷氣溫度於攝氏24-26度。							
	19. 當冷氣機開啟時，關閉門窗，並使用窗簾或百葉簾遮擋陽光。							
	20. 盡量調低熱水爐水溫，尤其是在夏天。							
	21. 用完熱水爐後即時關掉。							
	22. 縮短淋浴時間。							
	23. 刷牙或使用肥皂洗手時，關掉水龍頭。							
	24. 源頭減塵。							
	25. 將不適用的禮物送給有關團體，轉送給有需要的人。							
	26. 支持乾淨回收。							



已達成：“Y”
部分達成：“/”

還未達成：“N”
不適用：“NA”

項目		自評日期						
		/11	/12	/01	/02	/03	/04	/05
行	27. 使用樓梯，減少使用升降機。							
	28. 步行或使用公共運輸工具。							



小小的改變
最終也能產生
巨大的影響



80%或以上

>22 「已達成」項目



50%-80%

14-22 「已達成」項目



少於50%

<14 「已達成」項目