

# 減碳換算表

交通部公路總局嘉義區監理所

序號	減碳行動	可減少多少 CO2(公克)	資料來源
1	一餐不吃肉	780	環保署
2	減少一公斤垃圾	2060	全民減碳無悔措施 全民行動方案
3	少開一小時冷氣	(900w 計算) 572.40	環保署
4	少搭一層樓電梯	218	台達電文教基金會 低碳生活部落格
5	每天上班八小時，下班後關閉電腦主機 及螢幕電源 16 小時	46.70	環保署
6	電腦螢幕關閉 10 分鐘(60w 計算)	6.36	環保署
7	少開一小時桌上型電腦(310 w 計算)	190	環保署
8	少騎一公里機車	62	經濟部能源局
9	少開一公里汽車	221	經濟部能源局
10	少用一個紙杯	11	環境品質文教基金會
11	少用一個外食便當	480	環境品質文教基金會
12	少用一度電(看 7 小時電視)	636	臺灣電力公司
13	少用一度水(1666 瓶 0.6 公升礦泉水)	200	臺灣自來水公司
14	淋浴代替泡澡	438.70	環保署
15	少用一張實體帳單	6.32	環境品質文教基金會
16	少看一小時電視(140w 計算)	89	環保署
17	少用一小時洗衣機(420w 計算)	267	環保署
18	少用十分鐘吹風機(1000w 計算)	110.60	環保署
19	每天使用 8 小時，改用省電燈泡，以 11W 省電燈泡取代 60W 鎢絲燈泡	249	環保署
20	開飲機設定訂時裝置，定時關機 12 小 時	267.12	經濟部能源局

