

低碳生活，
一齊由今日開始！



挑戰環保任務

成為 **綠戰士**
Green Elites



<https://greenelites.clp.com.hk/>



2022年6月編製



綠優校園

環保實踐手冊

CLP 中 中電



甚麼是 綠優校園 認證計劃?

綠優校園認證計劃是由中華電力有限公司(中電)主辦,希望向同學們推廣環保的重要性,讓你們可以從小培養低碳生活習慣,並與家人和同學攜手保護環境,為拯救地球出一分力!

學校: _____
姓名: _____ 班別: _____ ()

主辦機構:



合作夥伴:



目錄

P.2
超人中中
四人組簡介

P.4
綠色小遊戲

P.12
環保宣言

P.13
任務紀錄

P.14
特別任務

P.15
綠優校園證書

P.16
減碳知多少

如何使用這手冊?

同學們可知道,我們的日常生活會製造大量溫室氣體,而當中的二氧化碳排放不斷增加,是加劇全球暖化的主要原因,令生態環境受到威脅。要保護環境及應對氣候變化,我們必須實踐綠色生活,減少碳排放,珍惜地球資源,智慧用電!

今個學年,我們為你準備有趣的遊戲,讓你學習衣、食、住、行四大範疇的環保行為。同時,請你訂立環保宣言,努力完成綠色生活目標及特別任務。

這本手冊亦提供減碳知識,讓你更明白環保減碳的重要。快些與你的同學齊來成為環保先鋒,協助延緩氣候變化!

超人中中四人組



我是
K教授

- 博學多才，聰明醒目
- 熱愛拍攝和分享知識



我是
超人中中

- 擁有超能力
- 愛護地球，珍惜資源
- 與小朋友是好拍檔，鼓勵節能環保



我是
Lululu

- 性格好奇、好動、好玩
- 最愛玩遙控
- 對如何節能省電零知識
- 心情欠佳時頭髮會變藍



我是
yy仔

- 喜歡搗蛋
- 擁有伸縮手臂
- 常用額上第三隻眼誤導他人浪費電力
- 頭盔收集越多電力便越開心

讓他們帶領你
展開環保旅程

家中大掃除



- 膠樽
- 怪電膽
- 螢光棒
- 利是封
- 舊毛公仔
- 舊衣物
- 玻璃樽
- 飲品紙盒
- 打印機墨盒
- 鋁罐
- 鉛筆
- 充電電池
- 廢紙
- 電腦及家庭電器

快點幫Lululu圈出可以放入三色回收箱的物品吧！

- 玻璃樽
- 利是封
- 怪電膽
- 舊衣物
- 廢紙
- 打印機墨盒
- 電腦及家庭電器
- 鋁罐
- 膠樽
- 充電電池

垃圾分類回收

教yy仔將可回收的物品連至正確的回收箱。

05

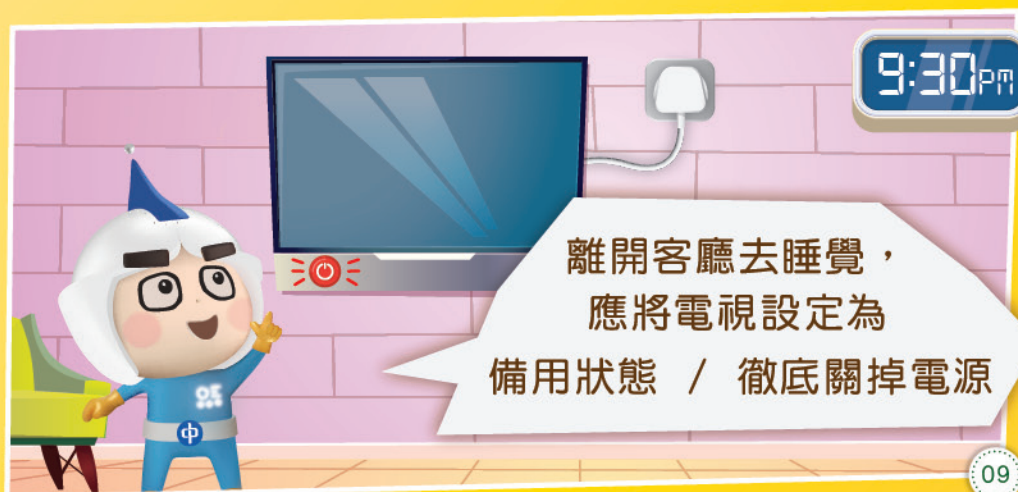


電力偵探 小偵探

快來圈出不環保及
危險用電的地方！

環保的一天

請幫超人中中圈出
正確答案！



將貼紙貼上P.12，訂立
環保生活宣言及目標



淋浴5分鐘
就夠喇



減少使用
遙控器
開關電視



一張紙兩面
都用得㗎



出街要
帶購物袋呀



多食蔬果
少食肉



熄燈喇



冷氣加風扇
涼快又慳電



出街記得
自備水樽



記得要
廢物分類呀

至醒選擇題

1

哪些是旅行該做的事呢？

- 不按人數準備食物，將食剩大量的食物丟掉
- 使用即棄的膠杯、紙碟和餐具



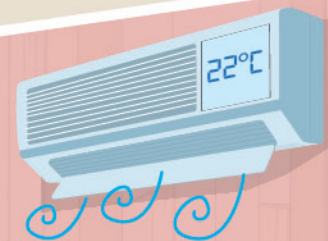
- 把垃圾留在郊外

- 按人數準備食物份量，用食物盒裝起食剩的食物，不用保鮮紙



2

哪些行為可節約能源呢？



- 將冷氣開至22度

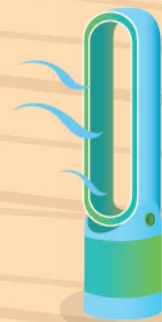


- 多參與戶外活動，少看電視及玩遊戲機

- 洗衣機裝滿半機衣服便開機洗衣



- 看完電視後，用遙控器關掉電視，讓電器處於備用模式



- 在清涼的日子，不使用冷氣機，只開風扇

環保生活 宣言

我 _____
(姓名)

於 _____,
(日期)

立志奉行環保生活，
並訂立以下目標：

(可從中間內頁選取貼紙
貼於空格內)

目標 1

目標 2

目標 3

任務紀錄

記錄兩個月內達成的環保生活目標，三個目標
合共做到12次或以上，便可成為環保先鋒。

	目標 1	目標 2	目標 3
第一週			
第二週			
第三週			
第四週			
第五週			
第六週			
第七週			
第八週			

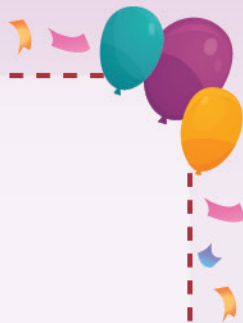
特別任務



1 節日環保裝飾

慶祝節日都可以環保又開心！

請利用家中的廢物，如舊衣服、飲品紙盒及舊利是封製作節日裝飾，並以相片記錄下來，貼在方格內。



2 綠色戶外活動日

放假時應該多到戶外走走！

到室外做運動或去公園玩耍，減少在家看電視及玩遊戲機。請以相片、圖畫或文字，記錄你和家人朋友戶外活動的一天。



綠優校園 證書



(填上姓名)

恭喜你！你已成功完成以下的任務，
成為環保先鋒：

- 訂下的三個環保生活目標
合共做到12次或以上
- 完成兩個特別任務

請繼續與 *超人中中四人組* 一起珍惜
資源，保護地球！



超人中中



CO₂ 減碳知多少



要保護地球
就要從日常生活入手
齊齊減碳！



裝滿一機
衣物才洗衣

減少購買衣服

每季購買一件新的
純棉T恤比每季購買
五件減少約

80%
碳排放
(假設穿洗50次)



衣



購買簡約
包裝貨品

塑膠在生產過程中會排放大量二氧化碳。如每天減少使用3個膠袋，一年

減少 **110克** 碳排放



什麼是碳足印？

碳足印是人類的二氧化碳排放量。「碳足印」越大，代表你排放到地球的溫室氣體越多，對大自然的傷害便越大！

我們的減碳目標

香港人均碳排放量

2016年 約 **5.7** 公噸

2020年 **<4.5** 公噸

2030年 約 **3.3-3.8** 公噸

食

減少廚餘

處理剩食的過程會衍生碳排放，只要減少浪費
100克食物

減少約
500克
碳排放



選擇本地產品

每1平方公里的有機農田，
能夠吸收相等於

90架 車輛
所排放的二氧化碳
(每年行駛17,808公里)



低碳飲食 多菜少肉

以蔬菜代替一道含
牛肉的燴菜

減少約 **1,500克**
碳排放

住

貼有一級能源標籤的洗衣機比三級能源標籤的



節省**23%**能源

以風扇代替冷氣

冷氣機用電量較風扇

高**20**倍，碳排放

也高**20**倍



行

多步行
有益身體亦
有助減碳



盡量使用公共交通工具

如果以巴士或鐵路代替私家車代步，每位乘客能夠在每公里的路程

減少**80**至
110克碳排放



淋浴5分鐘

淋浴較浸浴節省50%的用水和能源！實踐淋浴5分鐘每人每年



減碳**11**公斤



使用電動車

電動車利用電池推動，車輛行駛過程中不會排放廢氣及二氧化碳，與汽油車相比

少超過
40%碳排放

使用 可再生能源

相對傳統燃煤發電，可再生能源可大大減低碳排放及不會產生空氣污染物。

風能

地球表面的空氣流動時所產生的能量，是可再生能源之一。風力發電利用風力推動渦輪葉片，然後帶動發電機發電。大部分風力發電機形似風車，並設置於風力較強的地方如沿海地區或高原。



太陽能

太陽內部發生核聚變而產生的巨大能量，是一種安全而清潔的再生能源。太陽能熱水爐把能量轉化成熱能；而太陽能板將光能轉化成電能，多被安裝於建築物的頂部或外牆，為建築物提供電力。



使用**低碳生活計算機**，便可知道自己過去一年在衣、食、住、行四方面所產生的個人碳排放。



www.carboncalculator.gov.hk/tc

(資料來源：香港特別行政區政府環境局)

中電一直致力推動環保教育，除綠優校園認證計劃外，還透過以下多個公眾教育活動，向不同年紀的學生推廣環保節能的訊息，培養他們環保生活態度。

《看到的電力》幼稚園教材套

透過 *超人中中四人組* 的故事，啟發幼稚園學童對電力世界的探索精神，從小培養良好的用電習慣、珍惜資源，並認識電力工程師的工作。

綠D班

全港首個以環保節能為主題的流動教室。透過刺激的4D電影《環保歷險之旅》和擴增實境技術的互動遊戲，讓同學們認識氣候變化，培養綠適生活習慣。綠D班亦於網上平台推出線上環保教室，提供更靈活的服務以應付不同需求。

校園工程師

旨在加強初中生對電力工程專業的認識，並鼓勵年青人投身工程師行業。計劃透過校園巡迴講座及工作坊等活動，鼓勵同學認識環保節能和減碳的重要性。在活動中表現優秀的同學，更有機會參加由中電工程師帶領的工程師工作體驗。

能源通識站

全港首個專為高中通識科「能源科技與環境」單元的獨立專題探究而設的網上學習平台，提供全面的相關知識及延伸活動建議，鼓勵學生就課題多角度探索、思考及進行前瞻性討論。

中華電力低碳能源教育中心

中心位於香港城市大學，設有多媒體及互動展品，教育公眾深入了解低碳能源應對氣候變化及實踐低碳生活模式的重要性。中心提供免費的實體或網上虛擬導賞團及多元化的教學活動，為參觀人士提供一個具啟發性及教育意義的學習體驗。

欲了解更多，可瀏覽 www.clp.com.hk/zh/education-development

中電
「綠戰士」環保教育網站
<https://greenelites.clp.com.hk/>

綠色力量
www.greenpower.org.hk

綠惜地球
www.greenearth.org.hk

環保協進會
www.taipoea.org.hk

香港天文台
www.hko.gov.hk

