

### ◆ 減碳開始前

請先計算出每天製造的碳排放量

例如：一天累積使用日光燈 5 小時，請在使用量處填上「5」，碳排量填上「2.15」

\*一周預估量=減碳前一天製造量x7(日)

項目	碳排放	使用量	總碳排放	項目	碳排放	使用量	總碳排放
使用日光燈	0.43kg/h			買鋁箔包飲料	0.24kg/瓶		
開冷氣機	0.621kg/h			用衛生紙	0.04kg/張		
吹電風扇	0.25kg/h			看電視	0.096kg/h		
用免洗筷	18.27kg/雙			觀看線上影音	3.2kg/h		
買寶特瓶飲料	0.093kg/瓶			索取發票	0.04kg/張		

合計 我平均一天製造 \_\_\_\_\_ kg 碳排，預估一週產生 \_\_\_\_\_ kg 碳排

### ◆ 減碳開始

統計每天「減少」的碳排量

例如：第一天累積使用日光燈 3 小時，請在DAY1空格填上”3”

項目	使用量	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY6	DAY7	使用量	總碳排放
使用日光燈	0.43kg/h									
開冷氣機	0.621kg/h									
吹電風扇	0.25kg/h									
用免洗筷	18.27kg/雙									
買寶特瓶飲料	0.093kg/瓶									
買鋁箔包飲料	0.24kg/瓶									
用衛生紙	0.04kg/張									
看電視	0.096kg/h									
觀看線上影音	3.2kg/h									
索取發票	0.04kg/張									

合計 挑戰週產生 \_\_\_\_\_ kg 碳排

### ◆ 成果揭曉

預估一週產生 \_\_\_\_\_ kg 碳排-挑戰週產生 \_\_\_\_\_ kg 碳排

=本次挑戰，我總共減少 \_\_\_\_\_ kg 碳排放！

想了解更多資訊  
請見官網 →



### ◆ 減碳挑戰日記

在這裡記錄下每天遇到的

減碳關卡，

以及你是如何挑戰他！

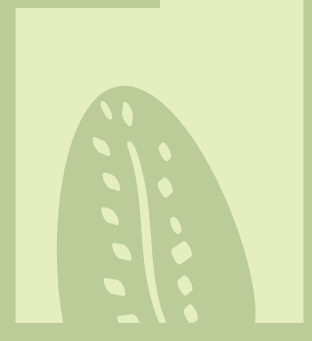
讓我們一起透過行動來

改變世界吧！



星期一

MONDAY



星期二

TUESDAY



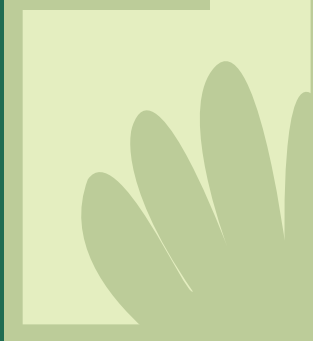
星期三

WEDNESDAY



星期四

THURSDAY



星期五

FRIDAY



星期六

SATURDAY



星期日

SUNDAY



# 減碳大作戰

## 挑戰卡

姓名：