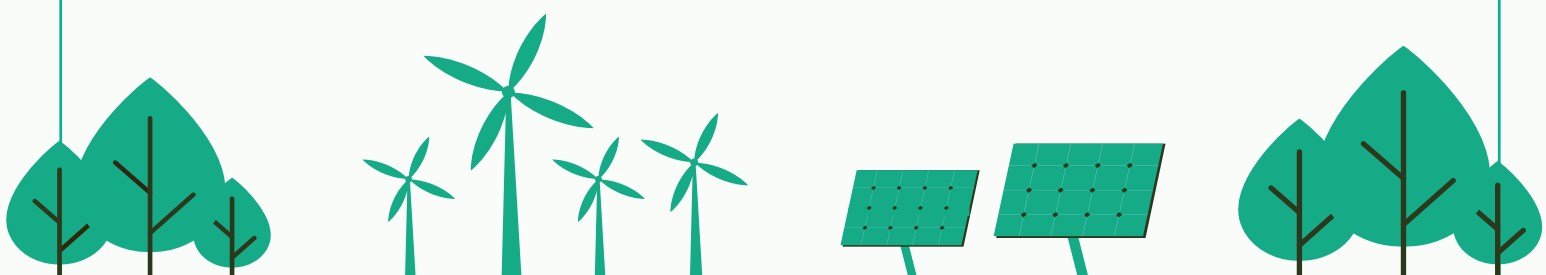


Meo Tiết Kiêm Năng Lượng Cho Nhà Của Bạn



Mục lục

Giới thiệu	2
Quần áo Máy giặt Máy sấy Bàn ủi	3
Nấu nướng Tủ lạnh Thiết bị nấu nướng Mẹo nấu nướng chung Máy rửa chén	4
Sống Chiếu sáng Máy điều hòa Máy nước nóng Máy sưởi điện Máy hút ẩm Máy hút bụi Máy tính cá nhân [PC] Thiết bị âm thanh và hình ảnh [AV]	7
Hành động Điện thoại di động	11
Tiêu thụ Năng Lượng Chế Độ Chờ	12
Trang web liên quan	



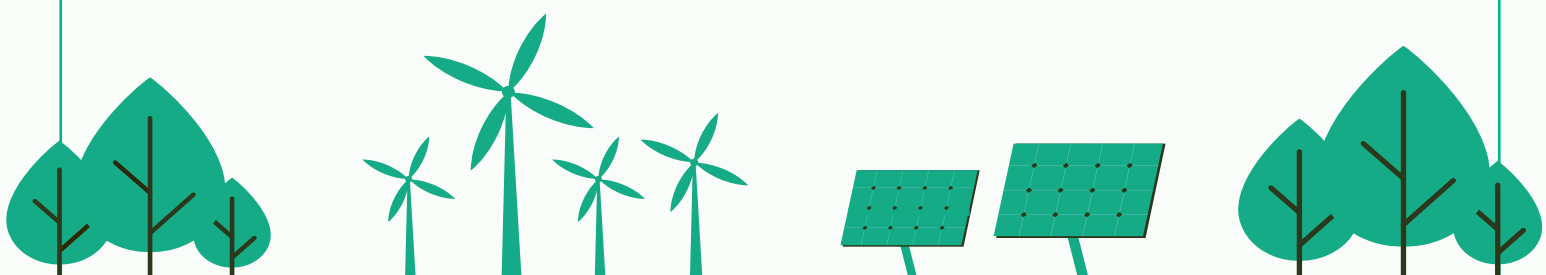
Giới thiệu

Cuốn sách nhỏ này nhằm cung cấp mẹo để tiết kiệm năng lượng tại nhà. Một số mẹo tiết kiệm năng lượng đơn giản tại nhà:

- Sử dụng các thiết bị tiết kiệm năng lượng cao, chẳng hạn như các sản phẩm có nhãn năng lượng 'Grade1'.
- Thiết lập và duy trì nhiệt độ phòng máy lạnh trong khoảng từ 24°C đến 26°C hoặc cao hơn vào mùa hè.
- Sử dụng đèn có hiệu suất năng lượng cao, chẳng hạn như đèn Light Emitting Diode [LED].
- Sử dụng các thiết bị với kiểm soát thời gian hoặc chức năng tắt tự động. Không để chúng ở chế độ chờ trong thời gian dài.
- Tắt các thiết bị không sử dụng hoặc sau khi sử dụng và rút chúng ra khỏi ổ cắm điện để giảm tiêu thụ năng lượng chế độ chờ.
- Sử dụng các thiết bị có dung tích và tính năng phù hợp nhất cho gia đình.
- Bảo trì các thiết bị thường xuyên trước hoặc sau khi sử dụng để đạt được hiệu suất năng lượng tối ưu.
- Giảm thiểu việc sử dụng nước nóng cho mục đích tắm và vệ sinh càng ít càng tốt.
- Sử dụng máy tính dựa trên web để ước tính tiêu thụ điện hàng năm của các thiết bị trong Chương trình Nhãn hiệu Năng lượng Bắt Buộc.
Trang web: <https://www.emsd.gov.hk/energylabel/en/cal/cal.php>

^ Cuốn sách nhỏ này có thể được tải xuống từ liên kết này:

http://www.emsd.gov.hk/en/energy_efficiency/energy_management/publications/index.html

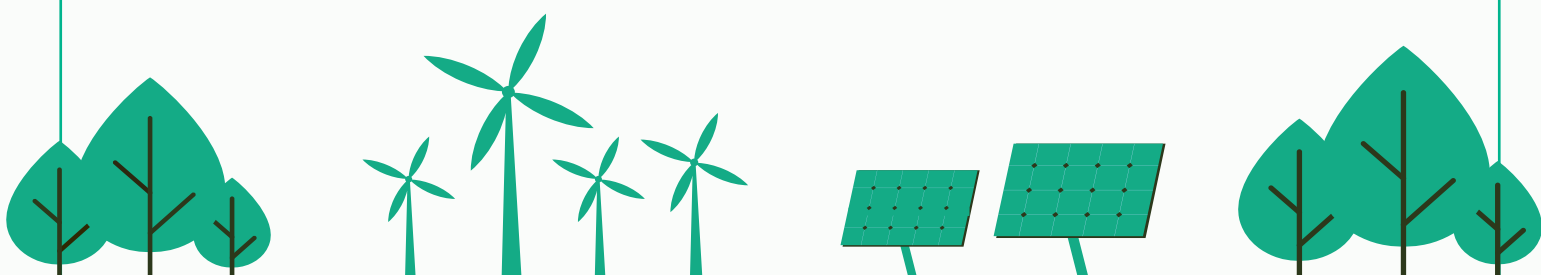


Máy giặt

- Chọn máy giặt tiết kiệm năng lượng. Máy giặt có nhãn năng lượng 'Grade 1' là máy tiết kiệm năng lượng nhất.
- Chọn một máy giặt phù hợp với nhu cầu của gia đình bạn. Nếu lượng giặt thông thường của bạn nhỏ, hãy chọn một mẫu nhỏ hơn sử dụng ít nước hơn và sử dụng tiệm giặt công cộng cho những món đồ lớn như chăn.
- Điền đầy toàn bộ máy - giặt một nửa lượng quần áo tiêu thụ khoảng bằng lượng năng lượng giặt đầy đủ.
- Phân loại quần áo theo chất liệu, màu sắc và độ bẩn và giặt quần áo bằng các chương trình giặt phù hợp để tiết kiệm năng lượng và nước.
- Giặt bằng nước lạnh không chỉ tiết kiệm năng lượng mà còn tốt cho quần áo của bạn. Sử dụng nước nóng chỉ cho quần áo trắng khi cần thiết.

Máy sấy

- Chọn máy sấy tiết kiệm năng lượng.
- Khi có thể, phơi khô quần áo dưới ánh nắng mặt trời ở ngoài trời.
- Lấy nước thừa từ quần áo hoặc vắt quần áo trong một vòng quay xoay tốc độ cao trong máy giặt trước khi sấy trong máy sấy có thể tiết kiệm năng lượng.
- Vệ sinh bộ lọc lông trước/sau mỗi lần giặt giúp máy sấy hoạt động hiệu quả.
- Không nên quá tải máy sấy vì điều này sẽ làm tắc thông gió và giảm hiệu quả sấy khô đáng kể. Sắp xếp quần áo và các món đồ khác theo độ dày của chúng và sấy khô chúng theo lô.



Quần áo

- Mua máy sấy với cảm biến độ ẩm và chương trình sấy tự động để tránh sấy quá khô.
- Lấy ra và gấp hoặc treo tất cả các món đồ ngay khi máy sấy dừng để tránh nhăn và giảm yêu cầu là ủi.

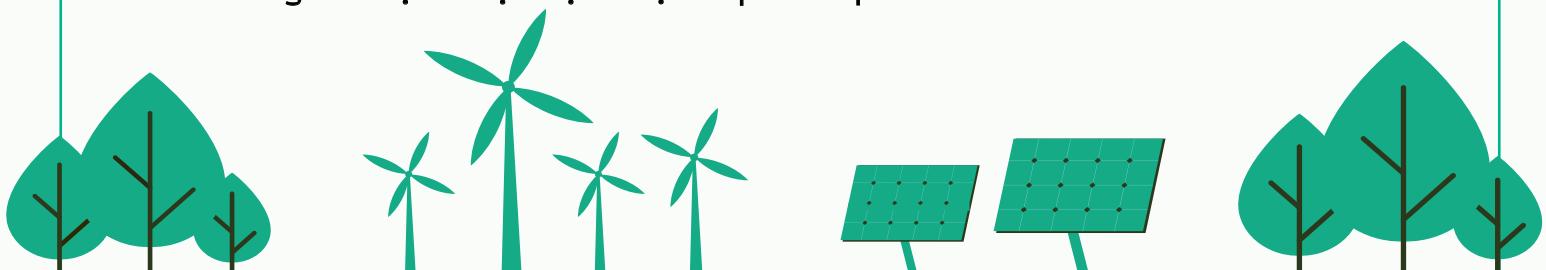
Bàn ủi

- Ủi quần áo theo lô để tránh phải làm nóng bàn ủi thường xuyên.
- Chọn nhiệt độ phù hợp để làm nóng bàn ủi. Ủi quần áo cần nhiệt độ cao trước, sau đó là nhiệt độ trung bình. Tắt bàn ủi và sử dụng nhiệt lượng dư thừa cho các loại vải cần nhiệt độ thấp, như lụa.
- Tắt bàn ủi khi không sử dụng trong một khoảng thời gian hoặc khi hoàn thành việc ủi.

Nấu nướng

Tủ lạnh

- Chọn tủ lạnh tiết kiệm năng lượng. Tủ lạnh có nhãn năng lượng 'Grade 1' là tủ lạnh tiết kiệm năng lượng nhất.
- Không đặt tủ lạnh gần nguồn nhiệt - lò nướng, máy rửa chén hoặc ánh nắng trực tiếp từ cửa sổ.
- Để đủ khoảng cách giữa tủ lạnh và tường hoặc tủ để không khí có thể lưu thông xung quanh các ống nhiệt. Nhiệt bị kẹt tăng năng lượng tiêu thụ.
- Đảm bảo rằng cửa tủ lạnh được đóng chặt và bộ kín cửa không bị hư hỏng. Tránh mở cửa tủ lạnh quá thường xuyên.
- Không cài đặt nhiệt độ tủ lạnh quá thấp.

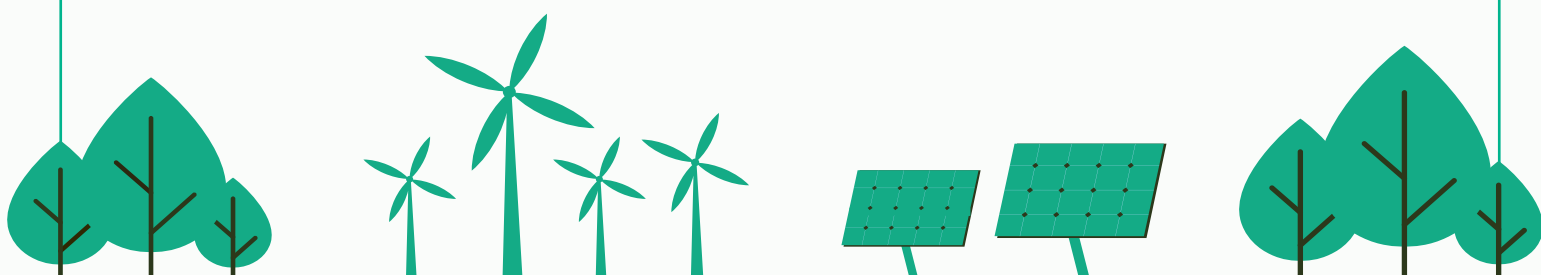


Nấu nướng

- Cho thức ăn nóng hoặc ấm nguội để nguội xuống nhiệt độ phòng trước khi cho vào tủ lạnh.
- Không để quá nhiều thức ăn trong tủ lạnh. Che phủ tất cả thức ăn được lưu trữ và sắp xếp chúng đúng cách để không khí lạnh có thể lưu thông tự do.
- Rã đông tủ lạnh loại trực tiếp thường xuyên. Không để tạo đông trong ngăn đông đá vì điều này sẽ tăng năng lượng tiêu thụ.
- Làm trống tủ lạnh và tắt nó trước khi đi ra nước ngoài trong một khoảng thời gian dài.

Thiết bị nấu nướng

- Sử dụng bếp từ vì chúng tiết kiệm năng lượng hơn so với lò nướng điện.
- Chọn bếp từ hoặc bếp ga tiết kiệm năng lượng. Bếp từ hoặc bếp ga có nhãn năng lượng 'Grade 1' là bếp tiết kiệm năng lượng nhất.
- Sử dụng lò nướng điện có quạt để tiết kiệm năng lượng hơn so với lò nướng điện thông thường.
- Sử dụng nồi nấu nhiều lỗ vì tính linh hoạt của chúng có thể giảm thiểu lãng phí năng lượng.
- Điều chỉnh ngọn lửa bếp sao cho phù hợp với đáy của chảo nấu. Lửa bốc lên các bên của chảo sẽ lãng phí năng lượng và không tăng hiệu quả.
- Sử dụng bếp nấu chậm để nấu nhiệt thức ăn trong nồi đất hoặc sử dụng nồi cốc điện chế biến thực phẩm và nấu ăn trong số lượng nhỏ.
- Chọn lò vi sóng hoặc lò nướng bánh mì tiết kiệm năng lượng để nấu ăn và làm nóng thực phẩm trong số lượng nhỏ.
- Chọn lò nướng cơm điện tiết kiệm năng lượng, chẳng hạn như những sản phẩm có nhãn năng lượng.
- Sử dụng nồi điện để đun nước tiết kiệm năng lượng hơn so với bếp.



Nấu nướng

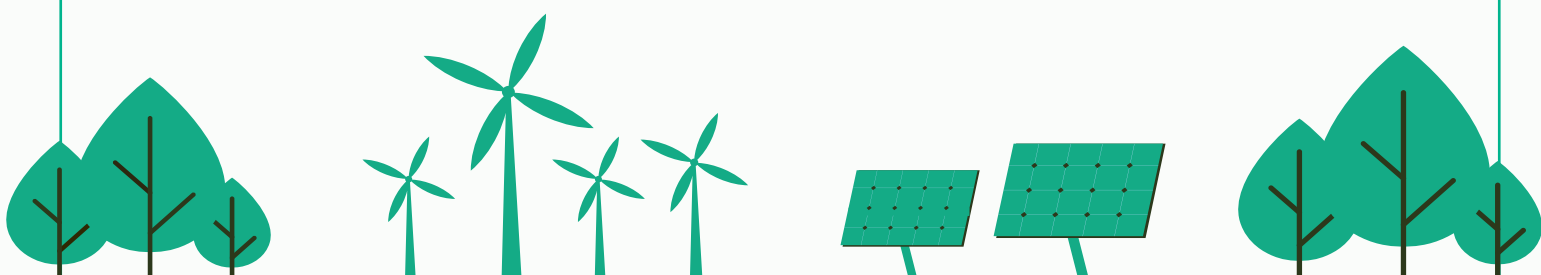
- Đun nước với thể tích chỉ đáp ứng nhu cầu sử dụng. Lưu trữ bất kỳ nước nóng dư thừa vào một ấm giữ nhiệt. Tránh sử dụng chức năng giữ ấm của nồi điện.
- Giữ bếp nấu sạch để duy trì hiệu suất tối ưu trong đốt cháy nhiên liệu.

Mẹo nấu nướng chung

- Sử dụng nồi áp suất có thể tiết kiệm không chỉ khoảng 2/3 thời gian nấu ăn mà còn tiết kiệm năng lượng.
- Luôn che phủ nồi với nắp để giữ nhiệt bên trong và tiết kiệm năng lượng.
- Rút ngắn thời gian tiền nhiệt của lò nướng càng nhiều càng tốt. Tắt lò nướng 5 đến 10 phút trước khi nấu xong. Để nhiệt lượng còn lại hoàn thành công việc.
- Nấu nhiều món ăn cùng lúc khi sử dụng lò nướng hoặc nấu các món ăn yêu cầu nhiệt độ cao trước.
- Nấu ăn quá sớm trước thời gian ăn phí năng lượng để làm nóng lại hoặc giữ ấm thức ăn.
- Rã đông thực phẩm đông lạnh trong không khí trước khi nấu.
- Sử dụng dụng cụ nấu ăn dẫn nhiệt tốt. Thức ăn nấu chín nhanh hơn trong các nồi và chảo được che phủ bởi nắp, do đó tiết kiệm năng lượng.
- Nấu ăn với số lượng phù hợp để tránh lãng phí thực phẩm và tiết kiệm năng lượng.

Máy rửa chén

- Chỉ rửa chén khi máy đầy đủ chén.
- Sấy khô chén bằng không khí thay vì chạy chương trình sấy khô của máy rửa chén.

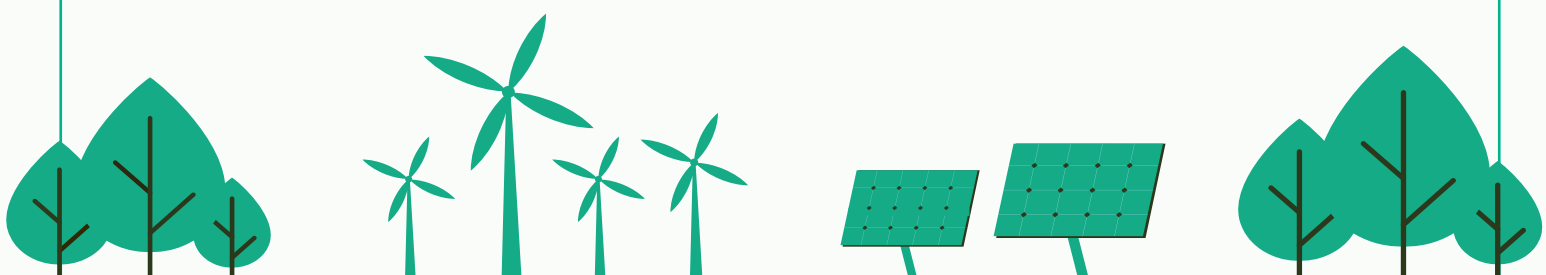


Chiếu sáng

- Tắt đèn khi không sử dụng.
- Tối đa hóa việc sử dụng ánh sáng tự nhiên càng nhiều càng tốt.
- Chọn một phong cách trang trí với màu sáng và độ phản xạ cao để tăng cường độ sáng trong nhà.
- Sử dụng đèn có hiệu suất năng lượng cao, chẳng hạn như đèn LED. Tham khảo nhãn năng lượng trên sản phẩm, trong đó sản phẩm 'Lớp 1' là sản phẩm tiết kiệm năng lượng nhất, 'Lớp 5' là sản phẩm tiêu thụ năng lượng ít nhất.
- Đối với bóng đèn CFL và bóng đèn điện tử không tích hợp, hãy chọn những sản phẩm tiết kiệm năng lượng, chẳng hạn như những sản phẩm có nhãn năng lượng.
- Sử dụng đèn nhiệm vụ để giảm thiểu việc sử dụng đèn chung.
- Giữ đèn và bộ phận chiếu sáng sạch để tối đa hóa hiệu quả chiếu sáng.

Máy điều hòa

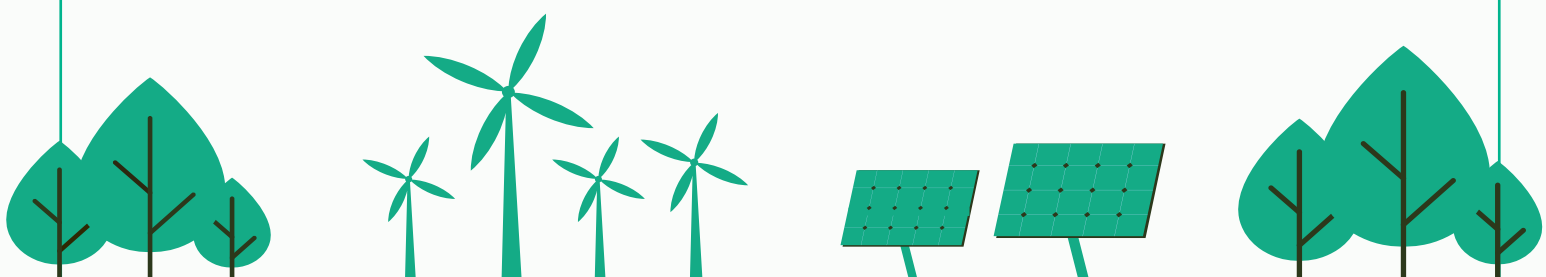
- Lựa chọn máy điều hòa tiết kiệm năng lượng. Máy điều hòa có nhãn năng lượng 'Lớp 1' là máy tiết kiệm năng lượng nhất, và có thể tiết kiệm đến 40% lượng điện tiêu thụ hàng năm so với các máy điều hòa 'Lớp 3'.
- Đặt và duy trì nhiệt độ phòng được điều hòa trong khoảng từ 24°C đến 26°C hoặc cao hơn vào mùa hè.
- Sử dụng gió tự nhiên hoặc quạt điện thay vì máy điều hòa nếu có thể.
- Cân nhắc sử dụng quạt điện kết hợp với máy điều hòa để phân phối không khí đã được làm mát đều hơn.
- Vệ sinh bộ lọc bụi của máy điều hòa thường xuyên.



- Loại bỏ các vật cản khỏi lỗ thông gió của máy điều hòa.
- Giữ cửa sổ và cửa đóng khi bật máy điều hòa, và sử dụng rèm cửa hoặc màn che để chắn nắng.
- Tắt máy điều hòa khi không sử dụng.
- Tắt đèn và thiết bị tạo nhiệt khi không sử dụng để giảm tải điều hòa không khí.
- Tránh ánh nắng trực tiếp vào bộ trao đổi nhiệt ngoài trời của máy điều hòa.

Máy nước nóng

- Sử dụng máy nước nóng loại tức thì nếu có thể. Nếu không, sử dụng máy nước nóng loại lưu trữ tiết kiệm năng lượng.
- Đối với máy nước nóng khí tức thì trong gia đình, chọn loại tiết kiệm năng lượng. Máy nước nóng khí tức thì trong gia đình có nhãn năng lượng 'Lớp 1' là máy tiết kiệm năng lượng nhất.
- Đối với máy nước nóng điện lưu trữ, chọn loại tiết kiệm năng lượng. Máy nước nóng điện lưu trữ có nhãn năng lượng 'Lớp 1' là máy tiết kiệm năng lượng nhất.
- Đối với máy nước nóng lưu trữ, chọn một máy có dung tích lưu trữ phù hợp với nhu cầu của gia đình.
- Tắt máy nước nóng sau khi sử dụng hoặc lắp đặt công tắc hẹn giờ để đặt thời gian tắt máy.
- Đặt nhiệt độ nước của máy nước nóng ở mức thấp nhất có thể chấp nhận được, đặc biệt là vào mùa hè.
- Lắp đặt máy nước nóng sát với vòi nước nhất có thể.
- Tắm vòi sen thay vì tắm bồn sử dụng ít nước nóng và năng lượng hơn 50%.
- Sử dụng nước lạnh nơi nước nóng không cần thiết.
- Sử dụng đầu vòi sen giảm lưu lượng nước giúp tiết kiệm nước và năng lượng.

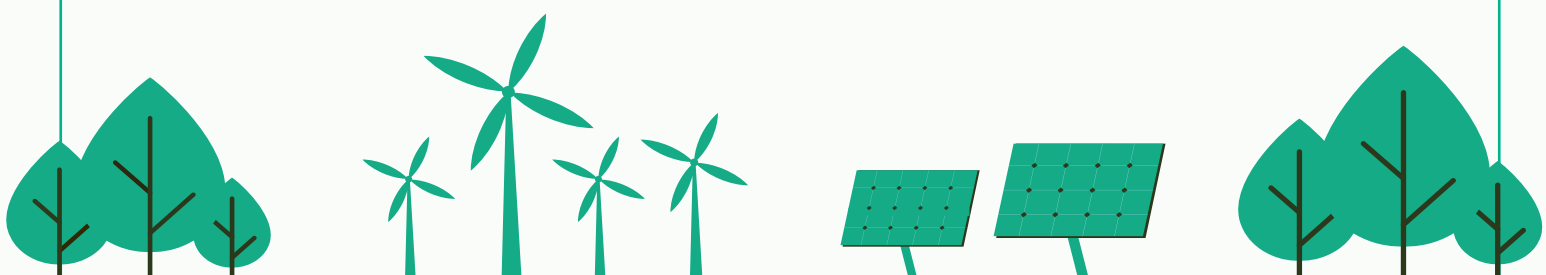


Máy sưởi điện

- Sử dụng máy điều hòa có tính năng bơm nhiệt tiêu thụ ít năng lượng điện hơn máy sưởi điện.
- Lựa chọn máy điều hòa hoặc máy sưởi điện với công suất phù hợp với diện tích phòng.
- Sử dụng thiết bị sưởi với tính năng phân phối không khí, chẳng hạn như máy điều hòa có tính năng bơm nhiệt hoặc máy sưởi điện cưỡng động, giúp phân phối không khí ấm một cách hiệu quả hơn so với máy sưởi điện thông thường.
- Giảm thiểu diện tích được sưởi ấm, và đóng cửa và cửa sổ để tránh mất nhiệt.
- Mặc quần áo ấm hơn trước khi xem xét sử dụng máy sưởi điện.
- Sử dụng máy sưởi có bộ điều khiển nhiệt độ và công tắc hẹn giờ để ngăn chặn việc tiêu thụ năng lượng không cần thiết. Đặt bộ điều khiển nhiệt độ để duy trì nhiệt độ phòng phù hợp.
- Vệ sinh bề mặt và bộ lọc máy sưởi điện thường xuyên giúp duy trì hiệu suất của máy.
- Tắt máy sưởi điện 15-30 phút trước khi ra khỏi nhà

Máy hút ẩm

- Chọn máy hút ẩm tiết kiệm năng lượng. Máy hút ẩm có nhãn năng lượng 'Lớp 1' là máy tiết kiệm năng lượng nhất.
- Chọn máy hút ẩm có chức năng hút ẩm tự động.
- Đặt máy hút ẩm ở một khu vực thông thoáng, tránh góc tường. Không che khuất các đường thoát và đường hút khí của máy để đạt hiệu suất tối ưu.
- Không đặt máy hút ẩm dưới ánh nắng mặt trời trực tiếp hoặc gần thiết bị sưởi ấm.



- Giữ cửa sổ và cửa đóng khi đang sử dụng máy hút ẩm.
- Vệ sinh máy hút ẩm bao gồm bộ lọc thường xuyên. Máy sạch sẽ chạy hiệu quả hơn.

Máy hút bụi

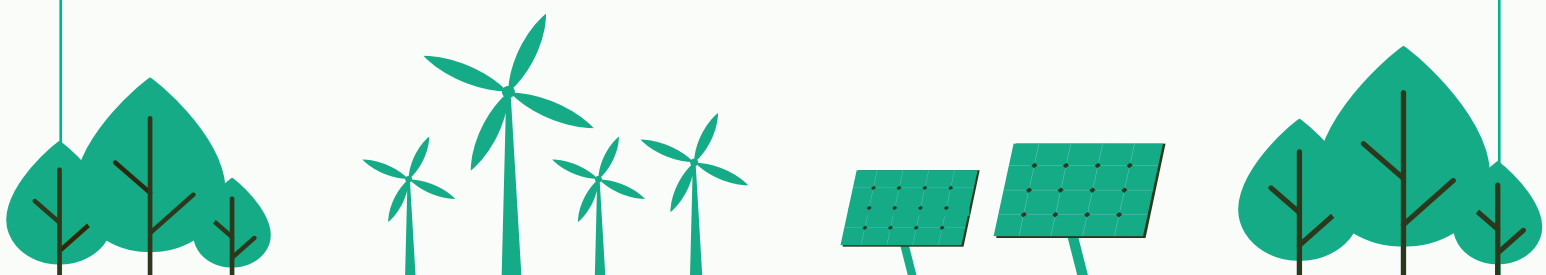
- Sử dụng máy hút bụi chỉ khi chổi hoặc lau ướt không thể làm việc hiệu quả.
- Vệ sinh hoặc thay túi bụi và bộ lọc thường xuyên giúp máy hút bụi hoạt động hiệu quả.

Máy tính cá nhân (PC)

- Tắt màn hình tiết kiệm năng lượng hơn là chạy chương trình 'màn hình chờ'.
- Đặt PC vào chế độ 'ngủ' hoặc 'ngủ đông' khi không sử dụng.
- Tắt PC khi không sử dụng.
- Sử dụng bộ phận mở rộng năng lượng thông minh để tự động tắt các thiết bị ngoại vi, chẳng hạn như màn hình và máy in, để giảm tiêu thụ năng lượng chế độ chờ.

Thiết bị âm thanh và hình ảnh (AV)

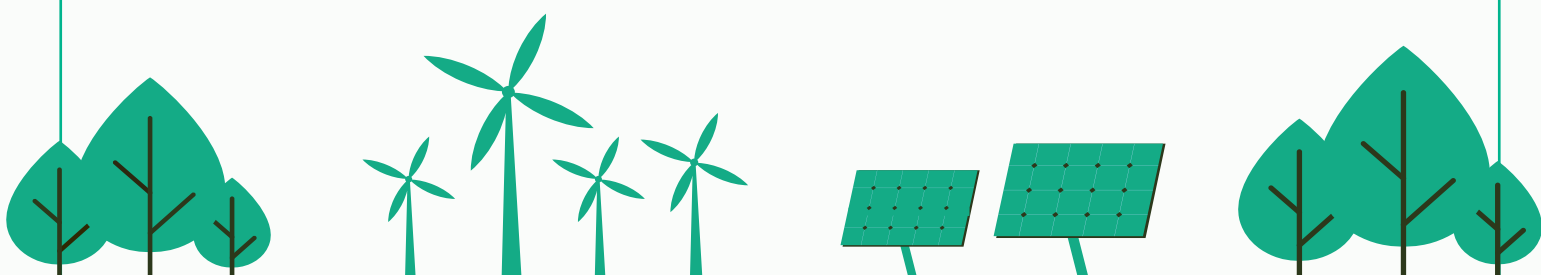
- Chọn tivi tiết kiệm năng lượng. Tivi có nhãn năng lượng 'Lớp 1' là tivi tiết kiệm năng lượng nhất.
- Tắt thiết bị AV bao gồm đài phát thanh, tivi [và hộp giải mã], hệ thống âm thanh gia đình, vv. sau khi sử dụng.
- Thiết bị điều khiển từ xa chỉ có thể chuyển các thiết bị AV sang chế độ chờ. Tắt nguồn cho thiết bị AV mà không sử dụng trong một thời gian dài hoặc rút chúng ra khỏi ổ cắm điện để tránh để lại chúng ở chế độ chờ.
- Sử dụng và đặt một bộ chuyển đổi thời gian để tắt tất cả các thiết bị AV vào lúc đi ngủ.



Hành động

Điện thoại di động

- Tiết kiệm năng lượng trong pin điện thoại và giảm thiểu nhu cầu sạc lại pin bằng cách chuyển các dịch vụ viễn thông di động đến điện thoại bàn tại nhà hoặc văn phòng.
- Khi cả mạng dữ liệu di động và mạng Wi-Fi đều có sẵn, sử dụng mạng Wi-Fi có thể giúp tiết kiệm năng lượng pin điện thoại.
- Rút sạc pin điện thoại khỏi ổ cắm điện sau khi sạc hoàn tất.
- Giảm thiểu tiêu thụ năng lượng của điện thoại di động bằng cách tắt các chức năng tạm thời không sử dụng, chẳng hạn như rung, GPS, Bluetooth, vv., và làm mờ màn hình hoặc sử dụng chế độ điều khiển độ sáng tự động.



Tiêu thụ Năng Lượng Chế Độ Chờ

Chế độ chờ là gì?

- Tiêu thụ năng lượng chế độ chờ là năng lượng điện tiêu thụ bởi một thiết bị khi nó không thực hiện chức năng chính của nó, nhưng cắm vào nguồn điện và sẵn sàng được sử dụng. Ví dụ: một chiếc tivi tiếp tục tiêu thụ một ít năng lượng để duy trì chức năng điều khiển sau khi người dùng tắt nó bằng thiết bị điều khiển từ xa. Tiêu thụ năng lượng chế độ chờ được tính bằng watt [W].

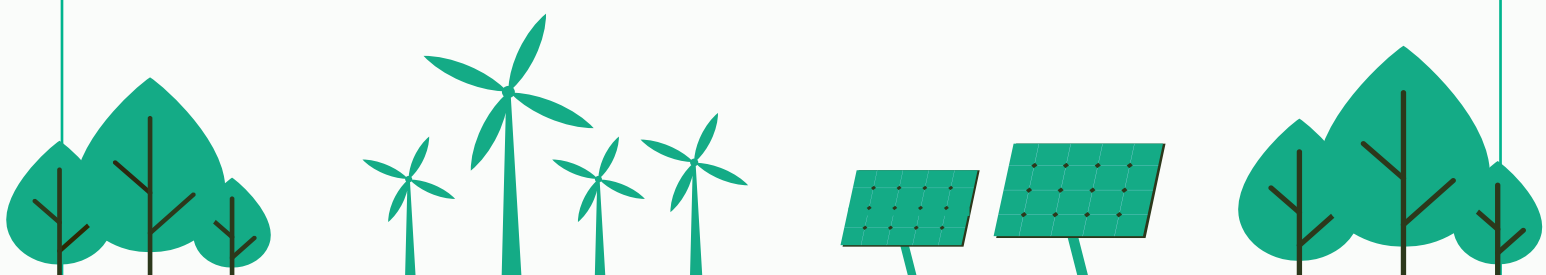
Bao nhiêu năng lượng được tiêu thụ trong chế độ chờ? Tại sao nó quan trọng như vậy?

- Tiêu thụ điện năng của các thiết bị điện khác nhau trong chế độ chờ khác nhau. Giả sử rằng tiêu thụ điện năng chế độ chờ cho một thiết bị là 1 watt và một gia đình thông thường có khoảng 10 đến 20 thiết bị điện* trong chế độ chờ, tắt tất cả các thiết bị chờ này có thể giảm tiêu thụ điện trong gia đình lên đến 3%.

* Những thiết bị này bao gồm modem broadband; bộ định tuyến Wi-Fi; điện thoại không dây; máy tính để bàn; màn hình máy tính; máy in; bộ sạc cho điện thoại di động, máy tính bảng, máy tính xách tay và pin dự phòng; truyền hình; máy chơi video; máy ghi video kỹ thuật số; máy chơi trò chơi điện tử; radio; quạt điện; bàn chải đánh răng điện và dao cạo râu điện.

Mẹo giảm tiêu thụ điện năng chế độ chờ

- Tắt các thiết bị không sử dụng, sau khi sử dụng hoặc trước khi đi ra nước ngoài trong một khoảng thời gian dài và tháo chúng ra khỏi ổ cắm điện để giảm tiêu thụ điện năng chế độ chờ.
- Sử dụng các thiết bị có điều khiển bằng đồng hồ hoặc chức năng tắt tự động. Không để chúng ở chế độ chờ trong một khoảng thời gian dài.
- Rút sạc pin điện thoại khỏi ổ cắm điện sau khi sạc hoàn tất.



Trang web liên quan

Sở Môi trường và Sinh thái / Sở Dịch vụ Điện và Cơ khí - Tiết kiệm Năng lượng cho Tất cả

<https://www.energysaving.gov.hk/en/home/index.html>

<https://www.emsd.gov.hk/energyland/en/home/index.html>

<https://ee.emsd.gov.hk/english/index.html>

<https://re.emsd.gov.hk/english/index.html>

<https://www.emsd.gov.hk/energylabel/en/about/background2.html>

https://www.emsd.gov.hk/en/energy_efficiency/voluntary_energy_efficiency_labelling_scheme/index.html

Sở Cung cấp Nước - Tiết kiệm Nước

<https://www.waterconservation.gov.hk/en/home/index.html>

HK Electric - Smart Power

<https://www.hkelectric.com/en/smart-power/energy-management/smart-home-and-workplace>

CLP - Mẹo tiết kiệm năng lượng.

<https://powerconnect.clp.com.hk/en/CLP-PowerConnect/Energy-Saving-Tips>



機電工程署 能源效益事務處
Energy Efficiency Office
Electrical and Mechanical Services Department
九龍灣啟成街 3 號
3 Kai Shing Street, Kowloon, Hong Kong
電話 Tel : (852) 2808 3465
傳真 Fax : (852) 2890 6081
網址 Homepage : <http://www.emsd.gov.hk>
電郵 E-mail : eepublic@emsd.gov.hk

機電工程署
EMSD

