

## 1. 节能小贴士:冰箱和冰柜

- 调温器温度设置越低,冰箱耗电越大。温度设置在摄氏5度以下都可以,理想的温度是摄氏3度。
- 清洁冰箱和冰柜的密封条,如果密封不严,请更换密封条。
- 避免将冰箱和冰柜塞得太满,留出大约20%的空间供空气流动。

## 2. 节能小贴士:烹饪

- 在炉灶上烹饪时,务必要使用与炉头尺寸大小相匹配的锅。使用比炉头小的锅会浪费能源。
- 如果食谱允许,还要尽量在烹饪时盖上锅盖。这样会加快烹饪速度,使用更少热量,节省更多能源。
- 批量烹饪食物可以节省时间,而且耗能更低。
- 天气炎热时尽可能在户外烹饪,以保持室内凉爽。
- 打开烤箱门会让热量流失,从而增加耗能来弥补热量损失。
- 设置热风模式有助于保持温度恒定,加快烹饪食物的速度,从而减少耗能。

## 3. 节能小贴士:家用电器

- 家用电器在能源账单中的占比可能高达30%。尽可能使用小型电器。
- 微波炉或空气炸锅等节能烹饪方法比传统炉灶耗能更低。
- 不用电器(包括电视)时,请关闭墙上的电源开关。待机状态的电器仍会耗电。
- 如果您打算升级电器,在购买之前务必要查看能效星级标签,并选择节能电器。星级越高,耗能越低,从长期来看会降低成本。

## 4. 节能小贴士:照明

- LED 灯泡比其他一些灯泡节能高达 75%。
- 如果无法更换装在天花板上的灯泡,那么LED 灯是一个不错的替代选择。
- 使用感应灯或带有定时器的照明灯可以帮助减少能耗。

## 5. 节能小贴士:用水

- 一般家庭热水能耗约占家庭能源账单的25%。
- 把洗澡时间限制在一首歌的长度(以淋浴时间不超过4分钟为目标),节省热水能耗。
- 与使用电炉灶相比,使用电水壶烧开水可节能高达10%。但这因电水壶型号而异。
- 这会是您家中耗电量最大的设备之一,因此,您可能适合安装太阳能面板。

## 6. 节能小贴士:洗碗机

- 如果家里有洗碗机,请等到装满后再运行洗碗程序,这是最节能的使用方式。
- 洗碗机最大的能耗之一就是加热水。
- 如果有经济模式,使用该模式可以省电、省水。

## 7. 节能小贴士:洗衣和干衣

- 用冷水程序可能比用温水或热水程序洗衣成本低80%至90%。
- 如果洗衣机有经济程序选项,使用该模式可以省电、省水。
- 干衣可能耗能很大,但有很多简单方法让您可以减少能耗。将衣服晾晒在室外,或在室内用晾衣架自然晾干可以节省能源。
- 避免把烘干机塞得过满及过度烘干衣服,这两种做法都会浪费能源。
- 清洁烘干机的毛绒过滤网,有助于提高其运行效率。

## 8. 节能小贴士:家居取暖和制冷

- 门窗缝隙风可造成室内大量空气流失,请密封门窗缝隙,改善取暖和制冷效率。
- 窗户没有窗帘遮盖在冬季可造成高达40%的热量流失。尽可能使用有衬里的厚重窗帘,窗帘应垂落在窗户下方,以便保暖。
- 冬季时,白天打开窗帘让阳光照进来,夜里拉上窗帘,特别是在打开暖气时。夏季时,在一天中最热的时候拉上窗帘,晚上则打开窗帘和窗户散出热空气,让凉风吹进来。
- 在夏季,将吊扇调成逆时针方向旋转。
- 制冷时,将空调温度设置在24°C至26°C之间。取暖时,将空调温度设置在18°C至20°C之间。

- 与空调相比,吊扇、壁挂式风扇和便携式电风扇的运行成本很低,某些情况下其每小时的运行成本可能不到两澳分。
- 吊扇在全年都可以帮助提高舒适度。在夏季,吊扇应逆时针方向旋转。在冬季,将吊扇调成顺时针、低速旋转,将热气从天花板带到下方的生活空间。离开房间时,务必关闭吊扇。
- 空调运行“除湿模式”(Dry Mode)可减少制冷负担,从而节省电力。除湿模式可以减轻空调压缩机和风扇的负荷,有助于延长空调使用寿命,降低维修成本。
- 将空调中脏污、堵塞的滤网更换为干净的滤网可以降低能耗5%至15%。每年清洁空调滤网两次,确保空调尽可能高效运行。

## 9. 常用节能小贴士

- 了解能源收费的具体情况,您可以在能源账单上找到相关信息。零售商的账单格式有所不同,所提供的信息也可能略有差异。如果需要更多帮助来理解账单,请联系您的零售商或访问 [energy.gov.au](http://energy.gov.au)。
- 大多数能源供应商提供应用程序,让您监控能源使用情况,并且查看能源使用明细。请联系能源零售商了解详情。
- 为实现最大节能,您应关注使用耗能最多的电器的最优方式,如冰箱、洗衣机、干衣机、洗碗机和空调。

---

## SOURCES:

### 1. Fridges and freezers:

[energyrating.gov.au](http://energyrating.gov.au) | [qld.gov.au](http://qld.gov.au) | [yourhome.gov.au](http://yourhome.gov.au)

### 2. Cooking:

[whatswatt.com.au](http://whatswatt.com.au) | [energy.gov.au](http://energy.gov.au) | [sustainability.vic.gov.au](http://sustainability.vic.gov.au)

### 3. Household appliances:

[energy.gov.au](http://energy.gov.au) | [sustainability.vic.gov.au](http://sustainability.vic.gov.au) | [energy.gov.au](http://energy.gov.au) | [energyrating.gov.au](http://energyrating.gov.au)

### 4. Lighting:

[energy.gov.au](http://energy.gov.au)

### 5. Water use:

[energy.gov.au](http://energy.gov.au) | [energyrating.gov.au](http://energyrating.gov.au) | [insideenergy.org](http://insideenergy.org) | [sustainability.vic.gov.au](http://sustainability.vic.gov.au)

### 6. Dishwashers:

[energyrating.gov.au](http://energyrating.gov.au) | [sustainability.vic.gov.au](http://sustainability.vic.gov.au)

### 7. Washing and drying clothes:

[yourhome.gov.au](http://yourhome.gov.au) | [energy.gov.au](http://energy.gov.au) | [energyrating.gov.au](http://energyrating.gov.au)

### 8. Heating and cooling a home:

[sustainability.vic.gov.au](http://sustainability.vic.gov.au) | [csiro.au](http://csiro.au) | [energy.gov.au](http://energy.gov.au) | [canstarblue.com.au](http://canstarblue.com.au) | [energy.gov](http://energy.gov) | [actronair.com.au](http://actronair.com.au)

### 9. General energy-saving tips:

[energy.gov.au](http://energy.gov.au) | [qld.gov.au](http://qld.gov.au)