



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」，碳排放量上「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」的碳排放量
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 挑戰周產生產生 _____ 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開卡，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	