



✦ **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 碳排放，預估一週產生 \_\_\_\_\_ kg 碳排放

✦ **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 \_\_\_\_\_ kg 碳排放


✦ **成果揭曉**  
 預估一週產生 \_\_\_\_\_ kg 碳排放-挑戰週產生 \_\_\_\_\_ kg 碳排放  
 =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！



<b>星期一</b> MONDAY	<b>星期二</b> TUESDAY
<b>星期三</b> WEDNESDAY	<b>星期四</b> THURSDAY
<b>星期五</b> FRIDAY	<b>星期六</b> SATURDAY
<b>星期日</b> SUNDAY	