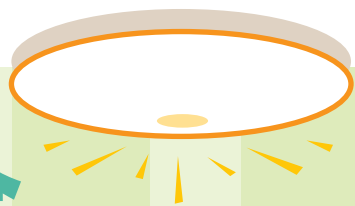


## 警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章 / 內容 / 資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章 / 內容 / 資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及律師費用。

# 抗通脹家居慳錢大全



## 廳房篇

要在使用各種家庭電器及電子產品時節省支出，只需注意一些生活小節，你也可以做個精明慳家人！

家庭每月開支中，特別是對收入不多的家庭來說，電費佔一定比重。在不同季節，我們會用上不同的電器，夏天電費通常是一年中最高的，皆因開冷氣的時間較長，而冷氣機的耗電量是家電中的前列分子；冬日則會用上暖爐，同樣是耗電量高的一員。

分體式便宜，安裝、保養及維修也較簡單。

- 購買前注意使用空間大小，選擇匹數適合的型號，可以發揮最高製冷效率。
- 夏天回家後可能感覺格外悶熱，部分用戶會把溫度調低，開始感到涼快時，記得把設定調高，政府建議室溫維持在25.5℃最適中。
- 關上排氣口 (exhaust air) 以防止室外熱氣進入室內，緊閉門窗，並為被陽光直射的窗口拉上窗簾。
- 如冷氣機附有時間掣應善用，避免長時間尤其是睡覺時開着，入睡後冷氣過凍反而容易着涼。
- 離家外出謹記把冷氣機關掉。
- 定期清洗隔塵網及出風口以防止氣流受阻，影響效能。

## 電視機

不少用戶已添置了機頂盒接收數碼地面電視廣播，或用服務商提供的機頂盒觀看收費電視的節目，機頂盒長期運作耗用不少電力，部分更釋放不少熱力，特別在炎熱的夏天，無形中增添冷氣機的負荷，因此關上電視機的同時，也要截斷機頂盒的電源。

## 音響器材

- 音響器材的售價相差很大，有些產品售價驚人，宜花點功夫比較和「格價」，如果沒有特別的要求和用途，毋須花費太多在這些設備上。
- 聽音樂有不同方式，用耳筒聽音樂自有另一份享受，而且節省電力又不會滋擾他人。

## 春 抽濕機

- 選購附有機電工程署能源效益標籤的抽濕機。
- 操作時應關上門窗，以免大量濕氣進入室內。不過用戶仍需按情況在室外濕度稍降後暫停抽濕及打開窗戶，讓新鮮空氣流入。
- 操作時不要將調校送風角度的風向葉關上，以免溫度上升影響操作。
- 逼不得已用抽濕機乾衣時應盡量靠近衣服，並把出風口調校至吹向衣物，有乾衣模式應好好利用。

## 夏 冷氣機

- 選購附有機電工程署能源效益標籤的冷氣機，1級標誌型號效率至高。
- 如不需經常調校設定，可選掣式的基基本型號，較附有遙控的電子面板型號便宜。
- 若不需要十分寧靜的空間，飯廳等地方可考慮窗口式型號，同匹數的窗口式一般較

## 電風扇

## 秋

- 離家前謹記關上電源。
- 如與冷氣裝置共用，電風扇有助身體降溫及把冷氣吹近用戶，故可以調高冷氣機的溫度設定，省回不少電費。
- 睡覺時可善用風扇時間掣，入睡後自動關機，省電之餘更可避免着涼。

## 暖爐

## 冬

- 天氣不太寒冷時，用戶可把恆溫器重新調校，溫度過高反令人感到不舒服。
- 當離開房間或不用暖爐時，應該關掉電源，可節省能源。

## 燈飾

- 如沒需要，應把照明關掉。
- 盡量棄用鎢絲燈泡而轉用慳電膽，可慳高達8成電費，並選購附有機電工程署能源效益標籤的慳電膽。
- 選購適合慳電膽設計的燈飾，例如帶有磨砂表面的燈罩。一些慳電膽的設計亦有助用戶轉用慳電膽，例如較短小螺旋燈管、帶燈罩或外形似射燈的慳電膽。
- 若不介意白光慳電膽的色溫，可考慮白光膽，它的發光效率稍高於黃光膽。
- 視乎實際需要選擇適合的火數（額定功率），雖然火數愈大，光度愈高，但耗電量亦較高。

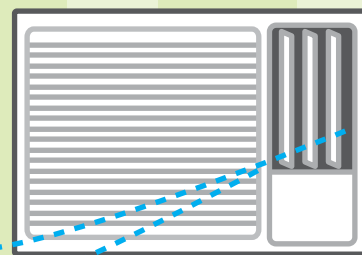
## 吸塵機及吸塵掃把

- 吸塵機耗電量頗高，吸塵時方啟動，暫停吸塵時應先關上，省電兼避免意外吸入其他雜物。吸部分物料如窗簾布等只需用低吸力。
- 吸塵紙袋及特效隔塵網要定時更換，個別型號未必容易購得，用戶可考慮一些附帶可清洗隔塵網的無塵袋式型號，可免除日後購買耗材的開支和麻煩。
- 清理細小的房間可考慮較輕便的手提吸塵機、電吸塵掃把或純手動掃塵扒，可減少耗電。

## 電腦

- 電腦硬件應以實用為原則，未必要追求最新最快的硬件。只要避免安裝一些對硬件要求極高的電腦操作系統或軟件，較低規格或較舊款的電腦，通常已可勝任大部分工作。
- 不少電腦操作系統及軟件售價高昂，一部電腦如果安裝一套商業電腦操作系統再加上幾套應用程式軟件，版權費用動輒數千元。其實，操作系統及不少應用程式都可找到免費的取代品種，當中很多是開源 (Open Source) 程式，包括辦公室應用程式、網頁瀏覽器、電郵軟件、專業繪圖軟件等，可免費使用。

- 長期開着電腦，耗電量可以很驚人，故應妥善設置電腦的電源管理，閒置時自動關閉顯示器及硬碟，甚至自動進入系統待命狀態。避免只使用屏幕保護程式，因這程式不能節省能源。
- 用完電腦後，最好關機之後再截斷供電，因為一般電腦在關機後仍耗用數瓦特



- 如果確實要用手機上網，應盡量瀏覽文字網頁，若然用量較大，應使用無限上網計劃，以免收到驚人的帳單。
- 手機漫遊的費用遠比本地使用為高，應盡量減低及小心使用。

- 改變壞習慣，無人觀看便不要任由電視機長時間開着，看完電視應立即將電視機關上，節省電力。
- 用遙控器關機只可將電視機切換至備用狀態，不能真正關機，如果準備睡覺或離開住所，較正確的做法是使用電視機上的總開關掣，而最好的做法是關上供應電源的插座或拖板上的開關掣。

(watt) 的電力，為確保不會浪費，關上供應電源的插座或拖板上的開關掣最為妥當。

- 如果同時擁有手提電腦和桌上電腦，上網查找資料或進行簡單文書時，可用手提電腦，即使手提電腦規格較低也應不成問題，減少啟動桌上電腦，可省回不少電力。

## 手機

- 手機功能越來越多，但未必需要用上全部功能，選擇時應以本身的需要來考慮，如只作通話或收發短訊，簡約的款式已勝任有餘，價錢便宜得多。
- 根據本身的通話量來選擇合適的服務計劃，如通話量偏低，可轉用儲值卡。
- 不同網絡商的短訊息、多媒體訊息及數據傳送的收費各有不同，應先詳細瞭解才開始用，如無實際需要，最好不要觸碰這些功能。
- 手機屏幕細小，上網不及在家中用電腦方便，下載資訊更可能要逐一收費，如非有迫切需要，建議還是待回家才用電腦上網。

## 相機

- 用數碼相機拍照可省下沖晒照片的費用。
- 如用量不高，例如一年只有一兩個星期外出旅遊才會拍照，倒不如向相熟親友借用，或向經營攝影器材租賃的商店租用，無必要購買，結果只是短時間使用而長時間收藏。

## MP3機

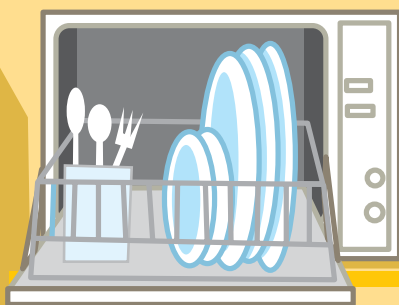
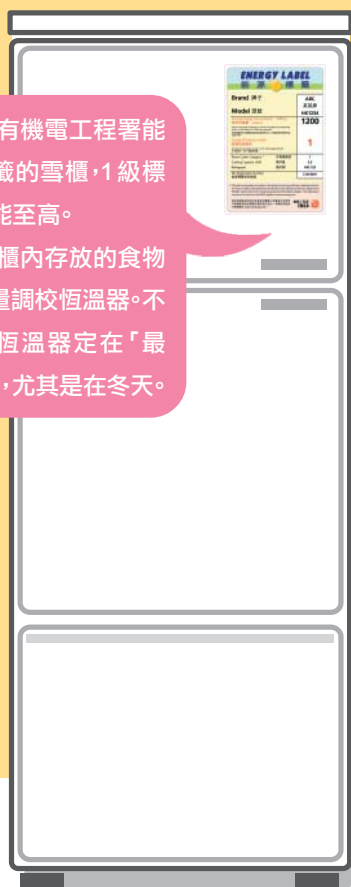
- MP3機普遍很耐用，但立體聲耳機的接線因容易糾纏而較易損壞，故使用時應小心，避免粗暴的拉扯，小心存放，便可延長使用期。

- 將檸檬放入微波爐短暫加熱或放入雪櫃可辟除異味；用稀釋的白醋抹淨有發霉情況的牆壁或天花；在地毯灑上梳打粉去除異味。
- 地板縫隙中的污垢難以清理，已用過的舊牙刷就大派用場。





- 選購附有機電工程署能源效益標籤的雪櫃，1級標誌型號效能至高。
- 按照雪櫃內存放的食物種類及分量調校恆溫器。不必長期將恆溫器定在「最冷」的位置，尤其是在冬天。



- 瞭解微波爐、電磁爐、壓力煲及真空煲的優點，採用最節省能源的烹煮或加熱方法，亦可降低廚房溫度，例如要長時間燉煮，可用壓力煲，注意安全使用，既省燃料亦省時間。



食肆提供的套餐或食物分量，對一個人來說可能太多，尤其是女士，可考慮與人分享；或向侍應表明減量如「少飯」，減少浪費食物。

### 選擇較便宜而營養價值接近的食物

- 合時令的食物除了更新鮮外，由於供應量多，少了運輸和保存食物的功夫，一般亦較便宜，例如本地的冬春季蔬菜有西洋菜、菠菜、枸杞和佛手瓜；夏季蔬菜包括莧菜、白豆角、苦瓜和節瓜等。
- 有機食物一般較貴，但營養價值理論上與一般食物沒分別，若一般食物在生產過程中適當使用農藥，同樣可安全食用。

### 烹調食物

- 使用較節能的蒸、灼方法烹調，代替煎、炒、炸和燉等烹調方法，減少用焗和燉，節省燃料。
- 煲飯前先把米浸泡一段時間（如10分鐘）；將冷凍食物先解凍才烹煮，均可縮短烹煮時間。
- 蒸、灼食物時，只需放入適量的水便可，亦可考慮直接使用熱水壺的熱水，避免重

新將開水煮沸，節省能源。

- 循環使用廢水，如洗米及洗菜水可用來淋花。蒸、灼食物後的水，在降溫後亦可循環再用。
- 煮食爐火應調校至煲底範圍以內，爐火過大會浪費燃料。食物一經煮沸，將煮食爐火力校細。
- 煮食時將煲或鍋蓋好，不單止煮得較快，亦能有效節省能源。
- 不應在用膳前過早煮食，以避免翻熱食物浪費能源。若要翻熱食物，使用微波爐較節省能源。
- 設有熱風循環功能的焗爐（fan-forced oven）比傳統電焗爐省電。
- 部分抽油煙機的左右風扇可獨立開關，方便節省電力。
- 使用攪拌機前，先將食物切成小片。

### 煲水/食水處理

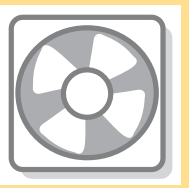
- 煲水不宜過量，只需足夠飲用便可。
- 用電熱水壺煲水比用煮食爐煲水更節省能源，並應選用煮沸後會自動關掉電源的電熱水壺。電熱水壺不必長期開著保溫。
- 如水龍頭或水喉漏水，應即修理。

## 廚房飲食篇

食物是人體能量來源，即使不添衣，不坐車，也總得吃。話雖如此，動動腦筋，改一改生活習慣，也可以在飲食上節省開支。不過，慳錢之餘亦要講究衛生及營養，以免傷了肚子因小失大。

### 以不浪費為原則購買食物

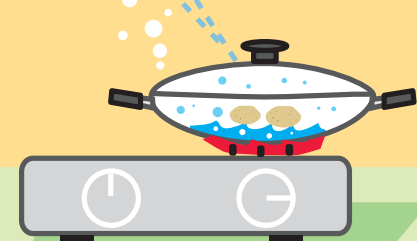
- 購買新鮮食物時，只買所需分量，不要購買過量食物，即使多買多送，亦要抗拒折扣誘惑，一來免卻吃不完要丟棄的浪費，二來如儲存不當可能影響食物的營養素質和安全，三來可避免過量進食導致肥胖。
- 外出用膳最忌眼闊肚窄，適量點菜可慳荷包，吃不完打包回家。
- 有食肆提供不同分量的食物讓顧客選擇，食量細的人可點選半份/細份的食物。有些



- 定期清洗抽油煙機及抽氣扇上的油漬，避免帶黏性的油影響正常操作，及增加不必要的耗電。



- 煲飯時一併蒸熟食物，較易熟的食物例如蛋、肉餅、薄魚塊，可用蒸架放入飯煲的米上。



- 離開廚房時謹記關燈及關好水龍頭。
- 只要大廈管理處經常清洗水箱及妥善保養大廈的供水系統，便毋須在水龍頭加設濾水器。如濾水器保養不當，反會成為細菌溫床。

## 衛生要點

慳錢不等於購買劣質食物或儲存過量剩餘食物；安全和衛生要點必須注意。

- 光顧衛生和信譽良好的商舖，不要貪平買過期食物。

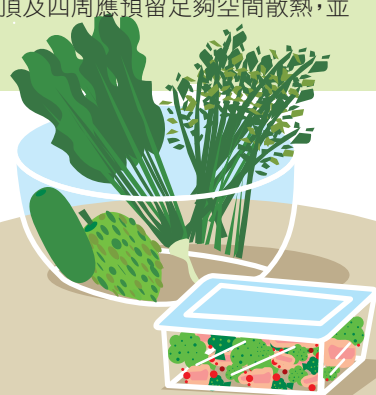
- 處理食物前應以溫水和梘液徹底清潔雙手，用具及食具應以熱水和清潔劑清洗，廚房應保持清潔。
- 應以不同用具分開處理生熟食物。
- 烹調食物時，應確保食物徹底煮熟。
- 吃剩的食物應蓋好，可使用密封盒，減少用保鮮紙，然後放入雪櫃儲存。儲存時間視乎儲存格溫度而定，在新鮮食物儲存格（例如 -2°C 至 4°C）不應超過三天，進食前應徹底翻熱食物，且不應翻熱超過一次。

## 清洗碗碟

- 洗菜及洗碗等應放在盆裏洗濯，避免長開水喉。如非必要，避免用熱水洗碗。
- 洗碗時不必使用太多洗潔精，以便減少過水次數，節省洗潔精及用水。
- 洗碗碟機應在儲滿一機碗碟後才開機清洗，並以節能模式操作。如未儲滿，應以半量模式操作。使用時依照說明書指示擺放碗碟，以達致最佳的清洗效果。
- 使用洗碗碟機前不必先將碗碟過水，只需清理碗碟上剩餘的食物便可。
- 用洗碗碟機清洗後，關掉洗碗碟機及打開機門，讓碗碟自然風乾，不必進行乾碗程序。

## 雪櫃

- 將雪櫃擺放在陰涼、通風的地方，避免被陽光直射或靠近煮食爐等熱源。
- 雪櫃頂及四周應預留足夠空間散熱，並



- 定期清潔雪櫃背後的散熱裝置，以免影響效能，浪費電力。
- 減少打開雪櫃的次數，取放食物後盡快關上，避免不必要地打開過長時間，並確保雪櫃門可密封關閉，免令冷空氣流失。
- 雪櫃內不要儲存太多食物，好讓冷空氣流通無阻。
- 熱燙的食物或湯水應先「攤凍」才放入雪櫃；先將食物蓋好才放進雪櫃，都可慳電，因為未蓋好的食物會散發濕氣，令雪櫃負擔增加。



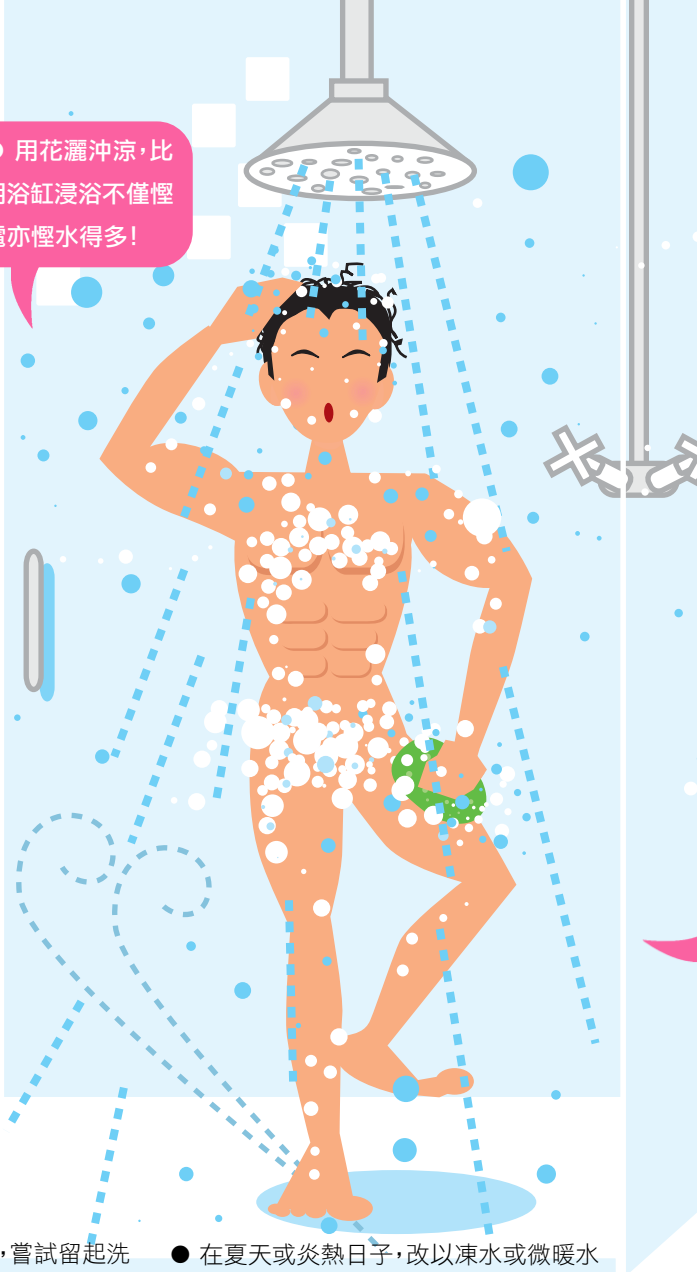


● 要用熱水時才開爐，即使儲水式電熱水爐亦不必過早將儲水加熱，以減少備用時重複加熱的消耗。

● 儲滿一機衫才開機最省時省力，若須清潔少量衣物，避免用完整程序，可用「半機」或「快洗」模式。



● 用花灑沖涼，比用浴缸浸浴不僅慳電亦慳水得多！



## 浴室篇

洗澡、洗臉、刷牙、洗衣是生活中常常做的事情，洗去污垢又可以精神煥發，面對每天的工作，但也用去不少電力和珍貴食水。燃料價格高漲，帶動電費也上升了，食水乃寶貴資源，世界上不少人仍面對乾旱、缺水或食水受污染的威脅，節省用水用電不僅慳錢，對環保亦有雙重意義！

### 洗衣機

- 選購附有機電工程署能源效益標籤的洗衣機，1級標誌型號效率至高。
- 善用洗衣機的浸洗模式，讓洗衣粉、消毒劑、漂潔液或洗衣液等發揮更高效。
- 善用洗衣機的省水模式。
- 買衫時可考慮只須用冷水清洗的衣料，例如人造纖維、混紡纖維、純綿及其他純天然纖維。真絲及純羊毛等纖細衣料更需要按標籤指示乾洗。

● 若洗衣機的去水設計容許，嘗試留起洗衣及過水的水分作洗地及其他清理用途。

### 乾衣機

- 除非天氣潮濕以致洗淨的衣物久久難乾，否則應盡量利用傳統曬乾或風乾方法乾衣。
- 如衣服物料容許，使用洗衣機可選用較高轉速脫水，可更徹底脫去水分，減少乾衣或曬衣時間。
- 也許獲得機電工程署能源效益標籤的乾衣機型號較少，用戶可考慮貼上其他地區的能源標籤的型號，以歐洲型號為例，擁有A級的型號最省電。

### 電熱水爐/氣體熱水爐

- 加熱完的水盡快使用，避免儲水式電熱水爐重新加熱時消耗能源。

● 在夏天或炎熱日子，改以凍水或微暖水淋浴；如必須用熱水爐，可將加熱溫度調低，減少耗電或燃料。

- 用完電熱水爐謹記關掉電源。
- 更換氣體熱水爐或儲水式電熱水爐時，選擇貼有機電署能源效益標籤的型號，獲得1級標誌的儲水式電熱水爐效率至高。

### 洗澡

- 盡可能縮短淋浴的時間，節約用水。
- 有些家庭以淡水沖廁，可用膠盆把沖涼水收集起來，用來沖廁可節省食水。
- 較大的花灑頭可把出水面擴大，加大沖洗面積，縮短沖洗時間，節省用水。
- 善用天然物料，要做身體磨砂不一定要購買現成磨砂膏，在蜜糖中加入砂糖或粗鹽，混和後就可成為DIY磨砂膏，在手肘和腳踝位置輕力來回塗抹及按摩，都可去除死



● 避免一次過開封多款功能重複和用法相同的產品，例如開封多款具美白功效但不同品牌的化妝水。否則，未必可以於使用限期前將所有產品用完。

● 將適量的沐浴乳倒在沐浴海綿/起泡球上先搓出泡沫，再將泡沫塗在身上，可節省沐浴乳的用量。

皮。不過，記得即混和即用，切勿存放在雪櫃留待下次再用，否則這些DIY磨砂膏可能會變質而傷害肌膚。此外，DIY磨砂膏未必適宜用於面部或身體其他較幼嫩的部位，皮膚敏感的人士應加倍留意。

## 洗頭、刷牙

- 改變按泵多下的壞習慣，每次取用洗頭水、沐浴乳和洗手液只按泵一下，減少每次消耗量；塗搽時關上花灑或水龍頭。
- 購買補充裝(refill)，一般較便宜，既可減少家居廢物量，亦為環境保護出一分力，但留意補充裝的容量可能與樽裝產品不同。
- 視乎個人需要，不一定要天天洗頭，洗去過多頭皮油脂反令頭髮失去滋潤及光澤。
- 在弄濕的頭髮上均勻塗上橄欖油，用熱毛巾包好，再套上浴帽，待15分鐘如常以洗頭水清洗頭髮，就是最便宜的頭髮護理程序，不一定要買焗油產品。
- 刷牙時用小杯裝水，避免長開水龍頭。
- 如水龍頭有滴水或漏水情況，應盡快安排技術人員維修。

## 扮靚篇

購買護膚品和化妝品是不少女士的「嗜好」，常被百貨公司專櫃的廣告或優惠吸引，或者在網絡世界搜尋到網友的「大力推介」，久不久買一瓶開一瓶，梳妝台上放滿瓶瓶罐罐，可能幾年也用不完，好些還被「打入冷宮」多時，最終過期或變質。想以最低成本打扮得漂漂亮亮，就要參考下列貼士！

### 選購

- 經常檢查現有護膚品的種類、功能和數量，化妝品的顏色色系，按需要購買。
- 參考網上資料或產品評價時，即使確定網友和自己的皮膚問題、膚質及年齡相近，網友推薦的產品仍有機會不合自己心意。因為不同身體狀況、生活習慣、氣候、溫度和濕度都會影響用者對個別產品的評價。因此，應先親身試用才決定是否購買。
- 每次選購前，最好先羅列清單，預計所需產品的種類、使用量（包括每次用量、每星期使用次數和用完一整瓶的時間）、適用膚質或氣候。選購時留意產品標示的生產日期和保質期，建議購買較「新鮮」的產品，不宜因特價或小禮品而一次過購買過多或用不上的護膚品或化妝品。

### 使用

- 每日/晚在皮膚塗抹多種不同功效的護膚品，皮膚未必可以充分吸收。建議可按不同時間的需要進行護理，例如在夏天可一晚美白一晚補濕，冬天則可補濕、滋潤護理間隔進行。可讓護膚品充分發揮作用之餘，亦不怕來不及使用已開封的產品。
- 轉用新產品前，最好先取試用裝或在手腕內側位置試用，確定無不良反應，而產品的質感、功效或效果達到要求才購買，避免因購買了不適合的產品而浪費金錢，或令皮膚有不適反應。
- 在產品上貼上標籤，標示購買日期及開封日期，留意產品開封後的使用期，提醒自己要及时使用。
- 功效或質感不滿意面部護膚品，只要未過期或變質，又不會令皮膚產生不良反應的話，乳液及乳霜可塗抹在頸項和身體，洗面膏則可當洗手液使用。

### 用後

- 護膚品和化妝品每次用後都應關好並妥善儲存，以免因儲存不當而令產品變質，浪費金錢。
- 將護膚品的空樽投入回收箱，減少家居廢物。

## 衣着篇

對抗通脹，很多人會緊縮開支，不少人會先從衣物開始，經濟好時買得爽快，經濟不景時少買，仍可以扮得漂亮時尚。

### 漂亮時尚但不盲目跟風掃貨

- 買當季的潮流衣飾一件起兩件止，下季過時束之高閣徒見浪費；各人的衣着打扮總有自己的風格，沒有把握，就不要輕易買一些與平時風格完全不搭配的衣服。
- 少買不能水洗、需要乾洗或者衣料質材複雜的衣服，選購不易皺、款式不易過時的衣服，有助減少用熨斗，省電又易打理。

### 換季大減價攻略

- 趁減價時買一些款式簡單、質料佳、易清洗的衣服，實用亦耐用，更可隨意搭配，例如多件式設計可讓你自由搭配，增加重複穿着的次數。
- 換季大減價無疑十分吸引，不過不要盲目大量購買，一來往往不能試穿，有可能買了不合身的衣着，二來款式未必配合來年的潮流，可能從未穿着便要捨棄，不僅浪費金錢還要花時間整理衣物。
- 添置衣物的原則是先察看已有的衣物、衣飾，考慮缺少什麼款式及色系，可以怎樣搭配，三思而後買。

### 不要受購物優惠誘惑

- 力抗贈送購物券或折扣優惠的推廣策略，例如買第三件可享半價，以免多買原本不需要的東西。應列出購物清單，每次只買需要的東西。
- 可以的話，集合其他需要購物的人一起購物湊數，這樣就不會亂消費了。

### 做好衣物護理

- 要使衣物保持「新淨」，延長使用期限，最重要是懂得保養衣物，應從日常細節做起，並配合季節性的保養，可收事半功倍之效。

### 日常保養

- 穿脫衣物要顧及適當的程序，應把開口部分的鈕扣、拉鏈打開，不要強行穿脫使衣物變形。

- 清洗衣物要按衣物的質料、骯髒程度分開清洗，盡量用家中洗衣機洗滌，並儲滿一機衣物才清洗，減少光顧洗衣店乾洗。

- 日常穿着的衣物髒了當然要清洗。外套、西裝、大衣等則毋須每次清洗，穿過後刷乾淨，掛在通風處以保持清潔，方便取用。

- 要保持衣櫃衣箱清潔乾燥，可適當地放置防潮裝備，例如抽濕器、吸濕劑、防潮珠或防潮管等。

### 季節性的保養

- 換季收藏衣物之前，必須清洗乾淨，通風晾乾，以免仍有濕氣，易發霉而破壞衣物。為防衣物發霉，衣物收藏處最好是通風、濕度低的地方。
- 適當時或將衣物取出晾曬、吹風，或將衣櫃打開用抽濕機抽濕。
- 衣櫃或衣箱亦可放置防蟲劑，但不要與衣物直接接觸。

### 舊衣循環再用

- 不合身或過時的舊衣，可放置在舊衣回收箱內，方便他人循環再用。
- 可選用一些合適的舊衣物用來做抹布，省錢之餘，也盡力使資源再用。

