



for a living planet®

## 記錄卡

請你記錄自己的行動，以評估因為你的行為排放出來的二氧化碳，有否加劇全球暖化。若你實行了表中列出的綠色行動，請給自己加一分，相反則扣一分。請把一星期的分數相加，看看成績如何。若你獲得負分，就應該檢討自己的行為，並在下星期努力爭取正分。記錄一個月下來的成果，務求每週都有進步。

註：正數得分代表你的行動有助減少溫室氣體，而負數得分則代表就算你曾嘗試減少二氧化碳排放，但你的行為大體上來說仍然加速了地球暖化。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	總分
<b>步行代汽車</b>							
上下班時選擇步行，乘搭交通工具或與別人共用私家車							
視乎距離的遠近，在出差時盡量選擇步行或乘搭交通工具（多人一同前往時除外）							
<b>關掉電掣</b>							
關掉不必要的電燈或空氣調節（適用於獨立空調裝置）							
午休時或離開工作崗位時關掉電腦							
<b>減少耗電</b>							
將室內溫度調節至攝氏 25 度							
上落數層樓時不乘搭電梯，改走樓梯							
<b>節省紙張</b>							
雙面列印或影印							
選擇書頁印刷模式，一張紙就可以列印 4 版內容							
把信封和包裝紙循環再用							
在電腦中修改和校訂文件，盡量避免將文件打印出來							
<b>一週總分</b>							