

如何让您的家庭办公室更具可持续性

在家工作提供了将可持续实践融入日常工作的机会。我们编制了一份使您的家庭办公室更具可持续性的方法清单。

节约能源

- 在不使用计算机时将其置于省电模式，从而减少计算机的电源使用量。让计算机整天开机每年花费 540 元人民币。
- 适当的照明是任何办公室的重要组成部分，为了节约能源和降低电力成本，请将您的办公室设置在自然采光的空间中。
- 用节能 LED 取代灯泡，比白炽灯泡节省 75% 的能源。
- 安装运动传感器照明，在不使用房间时关闭。
- 离开家庭公室时关掉灯和电子设备！关灯可以节省家庭总用电量的 10% 到 20%！
- 估算电器的能源使用量，了解您可以节省多少！
- 不使用其他显示器、扬声器、打印机和扫描仪时，请将其关闭。
为了使此任务更容易，请使用电源板！
- 确保咖啡机和微波炉等小电器在不使用时关闭。
- 在温暖的月份，关闭百叶窗/窗帘以捕获冷空气并保持热量。在冬天，做同样的事情来将热量困在里面并将寒冷拒之门外。



减少和转移废物



- 了解并遵循您当地的回收程序。
- 了解什么可以在家里堆肥，并考虑设置一个家庭堆肥箱。
- 完全消除打印或尝试减少使用打印机的频率。
- 要节省纸张，请使用手机或计算机应用程序做笔记。
- 了解可帮助您避免打印的新数字工具。
- 如果您必须在家庭办公室打印，请使用黑白双面打印，并使用碳中和或再生纸。
- 外出或见面上班时，请佩戴可重复使用的布制口罩。
- 使用可重复使用的玻璃杯和水瓶来消除塑料垃圾。
- 如果您有传统的咖啡壶，请使用可重复使用的过滤器和/或堆肥纸过滤器和地面。

食品实践

- 点外卖时，要求不包括一次性餐具。
- 尽量不要吃预先用塑料包装的即食食品。



- 改用可堆肥、有机、公平贸易或遮荫种植的咖啡品牌。批量购买咖啡并使用可堆肥过滤器或 K 杯。
- 寻找公平贸易，可堆肥或可回收包装的有机茶
- 尝试通过减少肉类摄入量和吃素食和/或纯素餐来减少碳足迹。

运输

外出或上班时，请考虑使用[共享的交通方式](#)，例如步行、骑自行车、公共汽车、拼车或拼车来帮助减少排放。



健康与福祉

- 每天安排午休时间
- 打开电脑屏幕和/或移动设备屏幕的蓝光设置以保护[眼睛](#)。
- 远离电脑屏幕休息一下以保持活跃。
- 每天至少锻炼 30 分钟。
- 拥有[符合人体工程学的健康](#)工作空间设置。
- 安排视频通话以保持社交互动
- 以预定或定期的方式练习正念。



在家创造可持续发展的文化

- 使用环保清洁用品
- 将植物纳入您的家庭办公室，以减轻压力，增加宁静，改善室内空气质量，并帮助恢复注意力。
- 购买新电器时，请确保您的选择已通过能源之星认证
- 尝试将更多符合道德的产品融入您的日常生活

