

※端午小諺語：午時洗目調，明到若烏鶯（俗信端午節的「午時水」具有除疾疫之功效，來形容可以顧好眼睛）

節能減碳你我有責：分層飲水與爬樓梯

【記者林堃芳／苗栗報導】由於地球日益加劇的溫室效應，加上台灣的電費調漲，讓「節能減碳」這四個字成了一個重要的新生活目標。國立聯合大學近期也為此展開初步的節能減碳計畫。首先，行政大樓的飲水機於平日晚間十點過後，只有2、4、6、8、10樓正常供水，假日2、4、6、7、8、10樓正常供水。相當於節省下了平時電費的一半。其次，每日的六點半後，關閉立德樓室內電梯與部分樓層不停的行政大樓北側室內電梯、行政大樓南側室內電梯(限停1、2、3、5、7、8、9、10樓)，以達到節省能源的目標。

聯大5月用電量飆漲

【記者林雨璇／苗栗報導】聯合大學於5月13日公開今年5月的電費紀錄表。就紀錄上顯示，二坪山和八甲校區的用電度量分別為557,600、187,800度，總金額為1,735,585、566,987元；相較於4月份，二坪校區與八甲校區電費分別多了29702、15104元。電量的使用除了校區上課人數的多寡之外，很大原因在於氣候炎熱，冷氣的使用需求大量提升。

面對於攀升的用電量，學校也積極地在許多方面進行節能措施。在八甲校區有設置警衛於下午4點巡查各系大樓是否為關電源及門窗，並定期於一周後公布於學校網站的節能專區上，以督促各單位改善；在二坪校區則派工讀生於課後巡視未關電源的教室。在電梯方面，二坪校區立德樓在晚間會關閉小乘載量的電梯，行政大樓的四座電梯配合進修部的上課尖峰時段9至10點，延後執行時間。

飲水機為單位用電量最高的電器，在煮沸時的瓦數至少450瓦起跳，電量消耗甚至比電腦還大，因此學校於晚間較少人的時段，將飲水機以兩種的省電模式處理。以行政大樓為例，一種作法是將飲水機調整至不持續補水的模式，「可是那個操作，同學要調整是很容易的，所以常常有的時候我們調到省電模式，但是又會被啟動。」總務長鄧慰先表示，所以學校目前以關閉單數樓層的飲水機為主要的省電做法。

冷氣方面，學校於二坪和八甲校區均設有「

國立聯合大學洪儒熙主任秘書表示，學校的電費逐年增長，二坪山校區的用電量已經非常龐大，未來再加上八甲校區的電力使用，電費支出可能將不堪負荷。希望藉由節能減碳計畫能將「不必要的浪費」節省下來，運用在學生事務及校園設備上。

同學也可以響應節能減碳，搭電梯時別同時按兩個電梯，造成另一部電梯的多餘浪費，而是讓自己多等待一下，需要使用飲水機時，多走一點路，到上或下樓層裝取，自己也能從生活小地方直接身體力行節能減碳。

學校緊急採取措施

節能控制裝置」，掌控冷氣的使用長度；另外，總務處與教務處合作，除了中午關閉外，也配合各教室的課表進行冷氣的管控，以達到更好的節能效果。

至於學校節約下來的電費去向，鄧慰先表示，會讓整體校區的功能性漸趨完備，尤其是八甲校區的方面，如宿舍的興建、學餐的設備等。另外，學校也會將此費用花在修繕器具上，或是購置更多節能減碳的設備，甚至是用於獎助學金的補助上，提升聯大的招生優勢。

面對學校現在正進行的節電措施，許多學生對此表示學校的做法合理，但對於冷氣斷電的現象有不同聲音，語傳二甲楊郁潔表示中午最好不要斷電，因為很多同學都會直接待在教室等下午的課。



把平常用不到的電器插頭拔掉

◀省電節能。圖片／網路

護環境、倡永續 四省專案有辦法

【記者向垣蓉／苗栗報導】行政院推動「政府機關及學校四省（省電、省油、省水、省紙）專案計畫」，目的以精進政府機關及學校節約能源成效，示範引導民間採行節約能源措施，落實全國、全民、全面節能減碳行動。

原本，院內自97年8月6日核定「政府機關及學校全面節能減碳措施」，於98年12月16日第一次修正實施以來，已具成效，為促進政府機關及學校更積極規節能減碳作法，編列相關預算並落實執行。

之後於101年10月8日函示，就「政府機關及學校全面節能減碳措施」專案計畫總體節約目標及免納入考核範圍等內容完成檢討及報核，自102年起據以推動辦理「政府機關及學校四省（省電、省油、省水、省紙）專案計畫」。

訂政府機關及學校的實施事項，汰換設備應優先採購符合節能標章、環保標或省水標章，年中定期向政府填報一年度之用電量、用水量及用油量執行情形，並會排名警惕。

國立聯合大學對於四省專案，規劃歸於總務處主辦管理，學校其餘單位則配合辦理。總務處長表示，學生可向總務處事務組諮詢四省（省電、省油、省水、省紙）的相關問題，總務處網站已於6月6日改版，將放置更多有關節能

減碳的訊息。

另外，在學校首頁設置節能專區，響應四省計畫，將水度數、瓦斯額度、用電量數據公開化，方便師生或其他人士了解。

實行四省計畫的方法，在電方面，教職大樓有管制冷氣、飲水機、電梯的使用時間，於夜間採省電模式或者僅開放幾臺供師生使用；在油方面，減少公務車的使用率，倡搭乘大眾運輸；在紙方面，推行政會議無紙化，改用IPAD傳送會議資料；在水方面，備有雨水儲存槽，讓雨水再利用。

總務處鄧先生：「本校原本就有重視節能減碳的議題，這次藉政府的四省計畫能更有方向性的實行。節能減碳除了政府推行相關辦法外，也需要師生與社會大眾的配合落實，才能達到環境永續的目標。」

※執行單位在四省內容需達到的目標(行政院提供資料)

四省	目標
電	每年用電量以較前一年減少1%為原則。
油	每年用油量以較前一年減少1%為原則。
水	每年用水量以較前一年減少2%為原則。
紙	擴大實施公文電子化處理。



▲教室座位下方塞著任意丟棄的垃圾。攝影／劉欣怡

日頭赤炎炎 消暑防曬大作戰

【記者童皆瑜／整理報導】夏天到了，一不小心冷氣開太強，後果就是電費暴增、收到賬單苦哈哈，因此提醒同學，不管天氣多熱都該注意電量使用。此外面對酷暑，出門別忘防曬、多補充水分以防中暑。

隨著夏天氣溫升高，全年用電尖峰6到9月的夏月電價也跟著到，平均漲幅達18%，想要消暑又不想瘦了荷包，該怎麼辦？台電提供幾招省電妙方，例如冷氣溫度設定以26-28度為宜，調高1度可省6%電；利用餘冷提前半小時關冷氣，每月可省24度；拔除長時間不用的插頭；將白熾燈換成LED燈等方法，都可有助節電。在戶外灑水降溫，或是將寶特瓶裝水冷凍後，變成寶特瓶冰隨身攜帶，既能消暑又能解渴。

氣溫越來越熱，衣服恨不得越穿越少，不過想要涼快的同時也要注意穿著禮儀，太過暴露不但不得體，也無法到達真正的散熱作用。在氣溫接近或超過37度時，皮膚散熱功能不但減弱，還會從外界環境中吸收熱量，因此越是暑熱難熬之時，越不能只穿背心、短褲。甚至打赤膊，吹風容易受寒，毛細孔急速收縮，反而讓濕熱都悶在體內，更容易中暑。在室內可以穿汗衫短褲，有利於散熱，但到了室外，氣溫通常高於體溫，可穿一些淺色的薄長衣、長褲，來阻隔陽光的暴曬，以利防暑。此外，在背心外搭一件棉麻的短衫，也是不錯的辦法。

夏日還有一個大敵—紫外線，會導致皮膚癌、皮膚老化、曬傷、黑色素沈澱及導致黑斑、雀斑等之惡化外，日光也會使皮膚老化速度加快十倍，因此穿著太少皮膚直接接觸紫外線，很容易受到傷害，防曬更不可或缺。防曬的原則除了儘量避開中午的太陽，上午10點到下午2點的紫外線最強，外出時應多戴帽、撐傘、穿著薄長袖衣服及養成使用防曬用品的習慣。

若有感覺頭重腳輕、食慾不振、疲倦乏力等這些不適感，正是輕微中暑的警訊。一般認為只有豔陽下才容易中暑，其實也常見另一種「散熱不良」的中暑，當從外面炎熱的天氣進入冷氣房，原來擴張的血管急速收縮，這時體內的熱會蓄積，加上補充水分不足和運動不足、不排汗，更不容易把熱帶走而蓄積在體內。運動完或在豔陽下急速喝冰飲，也會造成同樣的問題。

中暑處理不當，容易造成危害生命的致死率相當高，處理方法宜先將病患移到陰涼通風的地方，解開束縛的衣服，墊高頭部仰臥休息，儘快降低其體溫，可以用毛巾或海綿浸冷水拍打身體，或是在其身上灑水並用電風扇吹拂，或者置於冷氣房內，使體溫降至三十八度。如清醒者，可供給生理食鹽水，勿給予任何含酒精成分的刺激性飲料，並且立刻送醫，在途中仍需注意觀察病患的情況。

垃圾隨便處理 個人素養有問題？

【記者劉欣怡／苗栗報導】國立聯合大學的臉書社團「苗栗市恭敬里聯大一號 National United University」近來有人投訴，學生下課後把未吃完的食物包裝，直接留在桌上或著椅子下，干擾到後續上課同學。還有，學生對於垃圾分類做得尚不確實，在行政大樓和立德樓的垃圾桶，都可見鋁箔包被隨意丟在不可回收類。

「從小學到大學，垃圾分類做的最確實是在國小。」大三彭同學表示，年紀的增加不代表德育的成長。五育是德智體群美，其中德育是人的品行道德。在現在學生追求的學業、體能、人際和美感指標到達後，最重要的就是個人的公德心。如果每個人都能發揮公德心，把垃圾放到對的位置，廁所垃圾桶就不會有泡麵碗、一般垃圾桶卻出現廚餘等亂象。

環境的整潔不是要靠他人維護，要從自身做起，不要將他人的工作視為理所當然。負責清掃教室的魏阿姨說，「希望同學吃完午餐，記得將垃圾帶離教室。」即使有打掃人員細心打點環境，同學任意丟棄垃圾，環境一樣會髒，上課品質將大打折扣。

※小知識：為什麼要垃圾分類？

現在的垃圾大部分採焚化爐焚化，再以掩埋方式處理，如果不先分類，焚化爐容易阻塞、故障並會減短操作年限，如果將垃圾確實分類，不但焚化爐壽命可延長更可使回收資源再利用，又因減少垃圾產生量也可以讓掩埋場的使用時間延長一舉數得。

聯大推動 節能減碳校園

【記者林詩誼／苗栗報導】炎炎夏日，暑氣難消，加上台灣各地降雨量並不穩定，民眾的水電量用度大幅增加，為了保護環境和資源短缺的問題，配合政府落實節能減碳政策，促使能源合理與有效運用，減少資源和費用支出，來達成節約能源目標，聯合大學推動了《節能減碳校園環境實施辦法》。

法條通過行政會議之後，學校將會設置「節約能源宣導與推動小組」來督導本校各單位，透過各處室來劃分全校各個區域，進而實施節約能源的計畫。首先，將是改善校園內的設施，優先設置太陽能發電設備，提升再生能源運用，其他設備像是燈具、冷氣機將替換為節能機制，廁所馬桶、水龍頭汰換為省水型，藉此來節省資源，達到永續發展。

再者，學校內部分設備開始採用省電模式，像是校園路燈、投射燈等照明器以計時器控制熄滅時間，非經常使用或照明要求低的場所，如廁所、樓梯間、茶水間等，視情況設置自動感應設施或設定隔盞開燈或減少燈管數。

若校園大樓內同時有兩部電梯、飲水機，除了上下課尖峰時間之外，將會停用部分設施，除了節省電能的浪費，也能促使同學爬樓梯增加運動量。（詳細《節能減碳校園環境實施辦法》請看下列網址：<http://www.nuu.edu.tw/UIPWeb/wSite/public/Attachment/f1367471848714.pdf>）