

## การประหยัดพลังงานในสถานที่ทำงาน

เครื่องคอมพิวเตอร์ เครื่องพิมพ์ และเครื่องถ่ายเอกสาร เป็นอุปกรณ์ที่ใช้พลังงานภายในสำนักงาน วิธีการต่อไปนี้จะช่วยคุณประหยัดพลังงานภายในสำนักงานคุณได้ แม้คุณจะทำงานที่บ้านคุณก็ยังควรนำวิธีการเหล่านี้ไปใช้ที่บ้านได้

1. ปิดสวิตช์เครื่องคอมพิวเตอร์ และเครื่องพิมพ์ เมื่อคุณเลิกใช้ หรือทำงานเสร็จแล้ว คุณจะประหยัดเงินถึง 2,500 บาทต่อปี เมื่อคุณปิดเครื่องคอมพิวเตอร์และเครื่องพิมพ์ตอนกลางคืนและในวันหยุดสุดสัปดาห์ ในทางตรงกันข้าม บางคนมีความคิดว่าการเปิด-ปิด เครื่องเลเซอร์พริ้นเตอร์บ่อย ๆ ทำให้อายุการใช้งานของเครื่องสั้นลง เมื่อปิดเครื่องควรจะพักเครื่องอย่างน้อยที่สุด 1 ชั่วโมง จึงจะเปิดใหม่
2. ถ้ามีกลุ่มคนที่ใช้เครื่องคอมพิวเตอร์จำนวนน้อยภายในสำนักงานของคุณ ควรจะใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ ร่วมกันโดยเลือกใช้ระบบที่เหมาะสมจะดีกว่าที่บนโต๊ะทำงานของทุกคนมีคอมพิวเตอร์ทุก ๆ โต๊ะ
3. เมื่อคุณทำงานเกี่ยวกับการแก้ไขเอกสาร คุณควรจะใช้ไซเบอร์จอยคอมพิวเตอร์ให้เรียบร้อยก่อน แทนที่จะแก้ไขบนเอกสารที่พิมพ์จากเครื่องพิมพ์หลาย ๆ ครั้ง เพราะจะทำให้คุณประหยัดทั้งไฟฟ้า กระดาษ และหมึกพิมพ์
4. การใช้ระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์ หรือการใช้สายต่อเชื่อมเพื่อใช้คอมพิวเตอร์ร่วมกัน จะเป็นการลดจำนวนเครื่องพิมพ์ที่ตั้งอยู่อย่างไร้คุณค่า ในเวลาที่ไม่ใช้งาน ภายในสำนักงานคุณได้
5. ใช้การส่งผ่านข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ผ่านระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์ โดยโมเด็ม หรือ แผ่นดิสก์ แทนการส่งข่าวสารข้อมูลโดยเอกสาร โดยเฉพาะเมื่อเป็นเอกสารที่ต้องการตรวจเช็คก่อน
6. พิจารณาเลือกซื้อเครื่องพิมพ์ แบบพ่นหมึก (ink jet) หรือ แบบเข็ม (dot matrix) สำหรับระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์ที่ใช้เครื่องพิมพ์ร่วมกัน แม้ว่าบางเครื่องจะทำงานช้าและมีเสียงดัง นอกจากนี้เครื่องพิมพ์แบบพ่นหมึกจะใช้ไฟฟ้าเพียง 70% - 90% ของการใช้ไฟฟ้าของเครื่องพิมพ์เลเซอร์ คุณภาพการพิมพ์ก็เป็นที่ยอมรับได้
7. ปิดเครื่องถ่ายเอกสาร เมื่อหมดเวลาทำงานในแต่ละวัน และในวันหยุดสุดสัปดาห์ เครื่องถ่ายเอกสารจะใช้ไฟฟ้ามากในการเตรียมเครื่องเพื่อให้พร้อมที่จะทำงาน
8. ถ้าคุณต้องการส่งหนังสือหรือเอกสารให้ผู้ร่วมงาน โปรดใช้การส่งต่อ ๆ กันให้อ่าน เอกสารชุดเดียวกันแทนการถ่ายเอกสารหลาย ๆ ชุด
9. หลีกเลี่ยงการถ่ายเอกสาร (จากข้อมูลที่ส่งมาทางเครื่องโทรสาร) ของโทรสารลงบนกระดาษธรรมดาซึ่งการถ่ายเอกสารดังกล่าว ทำให้เกิดการสูญเสียทั้งกระดาษและไฟฟ้า ถ้าคุณต้องการได้โทรสารบนกระดาษธรรมดา ควรพิจารณาการซื้อเครื่องโทรสารชนิดกระดาษธรรมดา หรือซื้ออุปกรณ์แปลงสัญญาณ โทรสารผ่านเข้าสู่จอคอมพิวเตอร์ ลดการสูญเสียกระดาษเพิ่มมากขึ้น ด้วยการหลีกเลี่ยง

10. การใช้กระดาษปะหน้าโทรสาร ชนิดเต็มแผ่น และหันมาใช้กระดาษขนาดเล็กที่สามารถตัดพับบนโทรสารได้ง่าย

11. ถ้าคุณใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่นอกสำนักงาน คุณควรเลือกใช้คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊กแทนเครื่องคอมพิวเตอร์แบบตั้งโต๊ะ เพราะเครื่องคอมพิวเตอร์แบบโน้ตบุ๊กใช้พลังงานเพียง 1 ใน 10 ของเครื่องคอมพิวเตอร์แบบตั้งโต๊ะ ซึ่งสามารถประหยัดเงินได้ถึง 1,000 - 2,500 บาทต่อปี ขึ้นกับว่าคุณใช้คอมพิวเตอร์บ่อยแค่ไหน

12. ปิดเครื่องใช้สำนักงานทุกชนิดภายหลังเลิกงาน เมื่อไม่ได้ใช้งานแล้ว เช่น เครื่องพิมพ์ดีดไฟฟ้า เครื่องตัดกระดาษไฟฟ้า เครื่องพับกระดาษและเครื่องใช้สำนักงานอื่น ๆ ที่มีลักษณะการใช้งานเฉพาะซึ่งทำให้เกิดการสูญเสีย พลังงานถ้าถูกเปิดเครื่องทิ้งไว้เมื่อไม่มีการใช้งาน

13. เมื่อคุณเลือกซื้ออุปกรณ์สำนักงานใหม่ ควรเลือกซื้อเครื่องคอมพิวเตอร์ จอภาพ และเครื่องพิมพ์ที่มีประสิทธิภาพในการใช้ไฟฟ้า (พลังงาน)

---

### กรณีที่มีการเปิดสวิตช์เครื่องใช้ไฟฟ้าในสำนักงานไว้ตลอด 24 ชั่วโมงและวันหยุดงานต่าง ๆ

จะมีการสูญเสียมากกว่าการสูญเสียในช่วงเวลาสั้น ๆ ของแต่ละวันและผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมก็มากกว่าด้วย เครื่องใช้ไฟฟ้าและอุปกรณ์สำนักงานได้เป็นปัจจัยสำคัญของการสิ้นเปลืองพลังงานไฟฟ้าก็มีการขยายตัวเร็วอย่างต่อเนื่องของอาคารสำนักงานทั้งหลาย การเปิดสวิตช์เครื่องใช้ไฟฟ้าอย่างทั่วถึงเมื่อไม่มีการใช้งานจะช่วยลดการสิ้นเปลืองพลังงานของสำนักงานได้อย่างมาก และเมื่อมีการปิดสวิตช์ควบคู่กับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ทรัพยากรและพลังงานในสำนักงานและอาคารสำนักงานต่าง ๆ จะสามารถลดการใช้พลังงานได้ ทำให้ธุรกิจมีค่าใช้จ่ายสำนักงานลดอย่างน่าประหลาดใจ จะเป็นประโยชน์ต่อทั้งสำนักงาน บุคลากรและประเทศโดยรวมอีกด้วย

### การออกจากสำนักงานเป็นคนสุดท้ายในแต่ละวัน

คนสุดท้าย จะต้องตรวจตราดูแลให้มีการปิดสวิตช์หลอดแสงสว่างทุกดวงและท่ามกลางความมืดมิด ก็มีความคาดหวังว่าจะไม่ได้ยินเสียงการทำงานของเครื่องใช้ไฟฟ้าใด ๆ ในสำนักงานเลย นับแต่ เครื่องต้มน้ำอัตโนมัติ พิมพ์ดีดไฟฟ้า เครื่องพิมพ์ผล เครื่องถ่ายเอกสาร คอมพิวเตอร์ ถ้าเกิดได้ยินเสียงใดเสียงหนึ่ง ก็จะต้องตรวจหาตำแหน่งและปิดสวิตช์ก่อนเดินทางออกจากสำนักงานไป

### คอมพิวเตอร์และจอภาพคอมพิวเตอร์

เครื่องคอมพิวเตอร์รุ่นใหม่มีพัฒนาการให้มีความสามารถสูงขึ้นโดยใช้พลังงานเท่าเดิมหรือน้อยกว่าเดิม ผู้ผลิตเครื่องคอมพิวเตอร์และจอภาพคอมพิวเตอร์ได้พัฒนาเครื่องให้กลับเข้าสู่ภาวะการพักหรือการหลับ (Sleep mode) เมื่อไม่มีการใช้งาน ซึ่งจะทำให้เครื่องและจอภาพใช้พลังงานเพียงครึ่งหนึ่งของพลังงานที่ต้องใช้เมื่อไม่มีการกลับเข้าสู่ภาวะการพักหรือหลับเลย เครื่องและจอภาพนี้จะแสดงเครื่องหมาย Energy Star ของสำนักงานป้องกันสิ่งแวดล้อมของสหรัฐอเมริกาให้เห็นชัดเจน (US-EPA)

### เครื่องถ่ายเอกสาร

โดยทั่วไปเครื่องถ่ายเอกสารที่มีความเร็วยิ่งมากจะใช้พลังงานไฟฟ้ามากต่อการถ่ายเอกสารแต่ละหน้า เครื่องถ่ายเอกสารบางรุ่นจะมีภาวะเตรียมพร้อมหรือ Standby mode เมื่อไม่มีการใช้งานซึ่งจะช่วยลดการใช้พลังงานไฟฟ้าได้มากถึงร้อยละ 70

### เครื่องโทรสาร

เครื่องโทรสารส่วนใหญ่ใช้กระดาษที่ไวต่อความร้อนในการพิมพ์ผลทำให้เครื่องโทรสารใช้พลังงานน้อยลงและมีราคาไม่แพง เมื่อเปรียบเทียบกับเครื่องโทรสารที่ใช้กระดาษธรรมดา กระดาษที่ไวต่อความร้อนนำกลับมาหมุนเวียนใช้ใหม่ไม่ได้ เป็นของเสียที่ใช้เวลาในการย่อยสลายยาวนาน การใช้อุปกรณ์โทรสารผ่านเครื่องแปลงสัญญาณ (Fax-modem) ในคอมพิวเตอร์จะช่วยลดการใช้พลังงานและค่ากระดาษโทรสารอีกด้วย

### เครื่องพิมพ์ผล

โดยทั่วไปมีเครื่องพิมพ์ผล 3 ชนิด ได้แก่ ชนิดดอทแมทริกซ์ ชนิดอิงค์เจ็ท และชนิดเลเซอร์ ซึ่งเครื่องเลเซอร์ได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้นตามลำดับเนื่องจากเป็นเครื่องพิมพ์ที่ให้ผลการพิมพ์คุณภาพสูงและมีค่าถูกลงตามลำดับ โดยทั่วไปเครื่องพิมพ์ชนิดเลเซอร์ใช้กำลังไฟฟ้า 80-100 วัตต์ หรือมากกว่าขณะที่เครื่องพิมพ์ชนิดอิงค์เจ็ทเป็นเครื่องพิมพ์ที่มีประสิทธิภาพพลังงานสูงสุดใช้พลังงานเพียง 10 วัตต์ในการพิมพ์ผล

เครื่องพิมพ์ผลชนิดเลเซอร์ที่ได้รับเครื่องหมาย Energy Star ได้มีจำหน่ายแล้ว เมื่อต่อเพื่อใช้งานกับเครื่องคอมพิวเตอร์ที่มีเครื่องหมายอย่างเดียวกันจะเข้าสู่ภาวะพักหรือหลับพร้อมกัน เมื่อไม่มีการใช้งานและใช้พลังงานน้อยกว่า เมื่อมีปริมาณการพิมพ์ไม่หนาแน่น

### ใช้ซ้ำของกระดาษรีไซเคิลในการส่งเอกสารทั้งภายในและภายนอก

ใช้ซ้ำของกระดาษรีไซเคิลในการส่งเอกสารทั้งภายในและภายนอก และเลือกซื้อและใช้กระดาษรีไซเคิลที่ได้จากการหมุนเวียนกระดาษใช้แล้วกลับมาใช้ใหม่ โดยไม่ต้องฟอกขาว

### ตรวจแก้เอกสารบนหน้าจอคอมพิวเตอร์

เมื่อมีการผลิตเอกสารใดๆ ให้มีการตรวจแก้บนจอภาพแทนตรวจแก้บนกระดาษจะลดการสิ้นเปลืองพลังงานกระดาษ หมึก และการสึกหรอของเครื่องพิมพ์ได้อย่างมาก

### ปิดสวิตช์หลอดไฟแสงสว่างทุกครั้งที่ไม่ใช้งาน การปิดในช่วงเวลาพักรับประทานอาหารในเวลา 1 ถึง 1.5 ชม.

ปิดสวิตช์หลอดไฟแสงสว่างทุกครั้งที่ไม่ใช้งาน การปิดในช่วงเวลาพักรับประทานอาหารในเวลา 1 ถึง 1.5 ชั่วโมง จะช่วยลดการใช้พลังงานและการสะสมความร้อนได้อย่างมาก การปิดสวิตช์เป็นช่วงเวลาติดต่อกันในช่วงพักยังช่วยยืดอายุการทำงานของอุปกรณ์แสงสว่างได้อย่างมากอีกด้วย

### แยกกระดาษที่ผ่านการใช้ประโยชน์แล้ว

ยกกระดาษที่ผ่านการใช้ประโยชน์แล้ว ออกจากของเหลือทิ้งจากสำนักงาน เพื่อเปิดโอกาสให้มีการใช้ซ้ำและนำกลับมาใช้ได้อีก เป็นการลดปริมาณของเสียและป้องกันมลพิษจากการต้องผลิตกระดาษจากเยื่อกระดาษและการผลิตกระดาษจากเยื่อไม้

### ลดการสิ้นเปลืองกระดาษเต็มหน้า

ลดการสิ้นเปลืองกระดาษเต็มหน้า เมื่อจะใช้กรอกข้อความนำส่งโทรสาร จัดข้อความให้กระทัดรัดและลงในขนาด 1/3 ถึง 1/2 หน้ากระดาษ ซึ่งจะช่วยลดการสิ้นเปลืองพลังงานในการส่งและรับโทรสารและกระดาษทั้งต้นทางและปลายทาง

### ลดและหลีกเลี่ยงการใช้ของกระดาษที่มีของใสทำด้วยพลาสติกทุกชนิด

ลดและหลีกเลี่ยงการใช้ของกระดาษที่มีของใสทำด้วยพลาสติกทุกชนิด เนื่องจากพลาสติกเหล่านี้ไม่สามารถจะนำกลับมาใช้ใหม่ได้อีก แยกกระดาษที่ผ่านการใช้ประโยชน์แล้วออกจากของเหลือทิ้งจากสำนักงานเพื่อเปิดโอกาสให้มีการใช้ซ้ำและกลับมาใช้ใหม่ได้อีก เป็นการลดปริมาณของเสีย และป้องกันมลพิษจากการต้องผลิตกระดาษจากเยื่อกระดาษและการผลิตเยื่อกระดาษจากเยื่อไผ่

### ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการใช้วัสดุ และอุปกรณ์ ที่มีอายุการใช้งานยาวนาน

ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการใช้วัสดุ และอุปกรณ์ ที่มีอายุการใช้งานยาวนาน และใช้ได้หลายครั้งแทนการใช้เพียงครั้งเดียวแล้วทิ้งเลย เช่น ปากกาหมึกซึม คลิปหนีบกระดาษแทนการเย็บด้วยลวด ใช้ผ้าแทนการใช้กระดาษ เป็นต้น

### หลีกเลี่ยงการถ่ายเอกสารโทรสารที่ถูกส่งมาถึงสำนักงาน

หลีกเลี่ยงการถ่ายเอกสารโทรสารที่ถูกส่งมาถึงสำนักงาน เพื่อให้ได้เอกสารบนกระดาษธรรมดาแทนที่จะเป็นกระดาษโทรสาร การถ่ายเอกสารดังกล่าวจะทำให้สิ้นเปลืองทั้งพลังงานไฟฟ้าและกระดาษ ถ้าต้องการโทรสารบนกระดาษธรรมดา ควรเลือกโทรสารชนิดกระดาษธรรมดา หรือใช้อุปกรณ์โทรสารคู่กับเครื่องแปลงสัญญาณ (Fax-modem) บนเครื่องคอมพิวเตอร์

(แหล่งที่มา [www.environnet.in.th](http://www.environnet.in.th))