

# 怎樣節能最輕鬆？來這裡就對了！

文／黃嘉瑩〈臺北分會氣候變遷教育委員會節能教育組，自然名：鳳蝶〉  
圖／黃嘉瑩〈臺北分會氣候變遷教育委員會節能教育組，自然名：鳳蝶〉、  
吳思霈〈臺北分會氣候變遷教育委員會節能教育組，自然名：銀杏〉

近年來有發現「氣候變遷」這四個字常常進入你的耳多裡嗎？無論是從媒體報導、親友閒聊，甚至走在路上都會不經意聽到路人談論氣候變遷。沒錯！氣候變遷造成的改變，已深入你我的生活，從最直接的氣溫感受、極端降雨，到上市場買不到品質佳的蔬果，出國旅遊常遭極端天氣影響，再再都顯示我們必須要嚴正面對氣候變遷的問題了。

相信大家都想要有所改變，而且不能只有自己改變，我們還需要周遭的親友一起改變。但怎麼做才能有效且輕鬆的降低碳排放？荒野保護協會幫大家想好了，歡迎各公司行號、機關團體來申請荒野保護協會的「氣候變遷推廣工作坊」。其中「生活中的節能綠活工作坊」不只在家裡可以實踐，在辦公室、教室、任何有人類活動的場域都是很實用的。

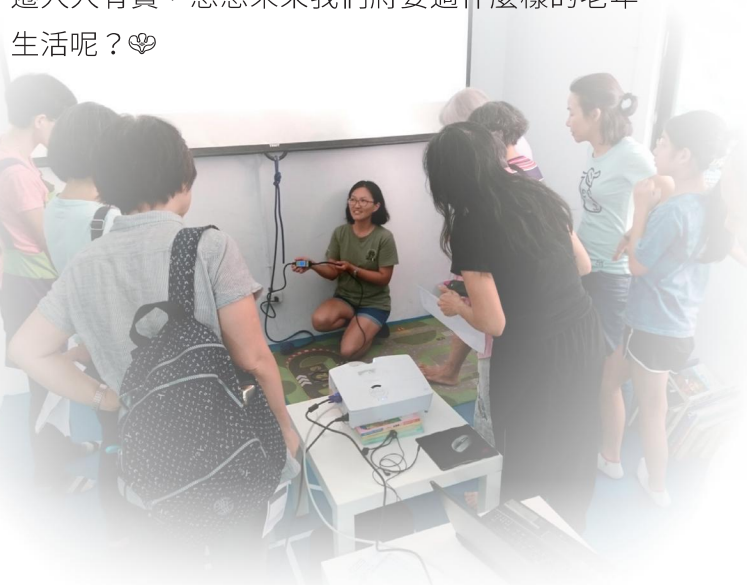
課程中，我們將先由「氣候變遷怎麼來的」、「氣候變遷會造成什麼後果」開始，了解能源使用與氣候變遷的關係之後，將有更堅定的信念改變自己的行為。接下來透過簡單易懂的說明，讓大家了解什麼是一度電，影響電費的關鍵因素是什麼？另外還要告訴大家簡單易行的節電手法，透過試算，讓民眾了解節電帶來的實質效益。

有了節電的基礎知識後，我們將帶領民眾透過「節能綠活圖」逐一檢視家中的用電情形。經



過系統性的盤點家中電器，利用紅黃綠三色標示耗電狀況，最後利用文字描述可以改善的方法。透過實際檢視家中用電狀況，並且經由小組討論，將帶給民眾一個有效的且具宣示效果的行動方案。

除了節電之外，我們也值得思考生活中的任何行為是不是也是造成氣候變遷的因素之一。因此課堂中也會共同探討，生活中的食、衣、住、行如何改變才可以降低碳排的產生。減緩氣候變遷人人有責，想想未來我們將要過什麼樣的老年生活呢？♡



生活中的節能綠活工作坊

<https://www.sow.org.tw/node/5712>