

破繭而出： 跨越恐懼後的人生價值實踐

文／楊舒涵〈台北分會氣候變遷節能講師，自然名：紫藤花〉

圖／氣候變遷委員會

勇敢踏出舒適圈：啟動綠色人生的第一場賭注

加入講師培訓，是我人生中一次大膽的「自我賭注」。

當時，夥伴捎來開課訊息，我心頭一震。氣候危機迫在眉睫，我們若能將知識化為火種，引燃公眾的行動熱情，那便是為社會「種下希望的種子」。雖然上台宣講曾是遙不可及的選項，但既然決定挑戰，就必須跳脫舒適圈，將不可能變成可能！這份破釜沉舟的勇氣，本身就是一種無法言喻的成就感。

轉捩點：從用電麻木到覺醒的震撼教育

培訓初期，我才驚覺過去的生活有多麼「用電麻木」。家裡追求方便，電費單繳了之後，從未意識到，那些無意識耗費的電力，累積了多麼沉重的碳債。

當課程揭示數據：我們家自己計算一期用電所產生的二氧化碳，竟等同於四位成年人的體重！內心的震撼難以言喻。那一刻，我真正體悟到「有意識用電」的份量，理解到把每一度電用在刀口上，是對地球最基本的溫柔。



在總召與隊輔們的熱情引領下，組員間的互助成為最溫暖的能量。然而，輕鬆時光飛逝，最終的壓力山峰——試講驗收，無情地逼近。

浴火重生：歷經挫敗後找到站穩腳跟的力量

備課期間，我面對堆積如山的資料與講稿，壓力大到幾乎喘不過氣。直到「爬梯抽順序」的那一刻，真的是膽戰心驚，心臟快要跳出來！

第一次試講，雖然有熟人台灣欒樹給我微弱安定感，但到了第二段，我徹底失去陣腳。全程緊盯螢幕，語速快得像在趕火車，台下所有觀眾都被我拋在腦後，幾乎是照著稿子在唸。那份挫敗感，至今想來仍讓人臉頰發熱。

幸運的是，課後隊輔一針見血地點出優缺點，並傳授「眼神不必交會，盯著頭頂即可」的實戰秘笈，瞬間安定了我的焦慮。他們教導我：宣講不是背書，而是將每張簡報銜接成一個有血有肉的故事。

最終，我突破心理障礙，成功挑戰了獨自背誦全部講稿的驗收。主考官小飛魚那場細膩的指點與肯定，讓我受惠良多。當她宣佈「Pass」的那一刻，心中的石頭落地，我知道，我已破繭而出！



現場感動：三場出講捕捉到的熱情火花

我很慶幸能擁有三場風格迥異的出講經驗，讓我真正體驗到宣講的靈活與趣味：

國小場：四年級孩子們的專注力讓我驚豔，他們有問有答、踴躍發問，整場氣氛熱烈到「轟轟烈烈」，像小太陽一樣充滿活力！

樂齡場：與花梨木一同出講，她從電力九宮格暖場，瞬間抓住了全場老人家。當她切入「吃電大怪獸」遊戲時，原本安靜的長輩們，像被激活一樣，瞬間清醒，熱情地舉手參與。花梨木不僅穩定靈活，還貼心地送上黑豆，邀請大家一起「種黑豆省錢又健康」。她不斷複習「一度電產生 0.474 公斤二氧化碳」和「平均每度電 2.77 元」的數據，那份沉穩與熱情深深鼓舞了我。

大學場：在小飛魚的事前心理建設下，我預期會面對矜持聽眾，但結果不同！他們專注聆聽，甚至有位老師是家裡從不吹冷氣的資深省電俠！更讓我們驚喜的是，在玩電器九宮格遊戲時，學生和老師對於耗電電器的熟知度極高，玩到最後幾乎全對，真的是太強了！

從這三場的淬鍊中，我意識到臨場靈活度仍需加強，必須將知識徹底內化，才能真正做到講故事而非唸講稿。

意義與延續：平凡行動創造的偉大迴響

小飛魚曾說：「我們就這樣一場一場地講，默默地播下許多節能的種子。」

這就是平凡中的偉大！我們無法確知種子何時何地發芽，但它確實正在發生，已影響到很多人。能將知識傳授給大家，讓他們身體力行，為



地球環境盡一份心力，為下一代創造一個永續生活空間，這很圓滿。

居家實踐：當知識化為聰明生活智慧

講師的使命感，要先從家裡做起！過去家裡高度依賴烘衣機，但在得知「密閉空間，除濕機可使衣物速乾」的妙招後，我們立刻轉換！現在將除濕機搬到陽台，衣服高速脫水後晾乾，成功告別烘衣模式。此法既節能又不傷衣料，真是實踐後的驚喜！

同時，我們為電鍋、微波爐、伺服器等添購獨立開關，徹底杜絕待機電力。我也熱切地分享節電秘訣給親友，從冷氣濾網清潔、冰箱容量管理，到電鍋保溫模式後的省電技巧。特別提醒他們，記得申請電子帳單和節電獎勵，每期省一度電至少可獲 84 元獎勵金，直接從電費扣抵！

別小看個人的力量，當每個人都有意識地將每度電用在需要的地方，台灣達成 2050 淨零碳排放的目標，將不再遙遠！💚



歡迎加入

——台北分會第十期氣候變遷節能講師培訓

