

讓節能成為生活的 DNA

文／林君蘭〈氣候變遷教育委員會召集人，自然名：二葉松〉

圖／氣候變遷委員會

身為推廣氣候變遷教育的志工，長期投身居家節電宣講，我和許多節能伙伴都有類似的感慨：在講座和工作坊中，總能看見聽眾帶著熱切的眼神頻頻點頭，但在活動結束後，那些在課堂上大家都認同的方法，往往又被日常的便利性及習慣淹沒，難以落實。

人人皆知節能好，但知道不一定做得到

早些年，許多人並不清楚各種家用電器實際的耗電情形，也很少關心能源使用與環境的關係。現在不一樣了，經過政府和環保團體不遺餘力的宣導，節電手法在台灣可說是耳熟能詳的常識了。無論是在校園、社區或是企業會議室，談到居家節電，多數人都能立刻說出「冷氣設定 26 到 28 度、隨手關燈、關閉待機電力、選購節能家電、…」，顯見節能知識已然普及到社會大眾了。

只不過，生活現場卻處處呈現知易行難的矛盾。就像明知道熬夜不好，卻忍不住繼續滑手機；明知道少糖少油比較健康，卻難以抗拒手搖飲和炸雞；明知道節電重要，卻還是敗給方便、舒適與習慣。尤其電是看不見的，不像水龍頭的水被浪費時容易發現，人們很難直接感受到電正被如何消耗，更不要說為了省電總是得起身做點按開關之類的動作，完全違背人類舒適慣性的本能。



給自己一個改變的動機，找出痛點或甜頭

要打破知易行難的僵局，必須在知道各種知識之後，找到一個足以產生內在驅動力的理由，一個能真正打動自己的理由。

對有些人來說，省錢是很大的誘因。本著看緊荷包的心情，在期望帳單金額減少時，會願意積極檢視家裡的耗電來源，發現原來是冷氣濾網半年沒洗了、冰箱膠條竟然有髒污，馬上就動手清理。

不過畢竟台灣電價低廉，對大部分家庭而言尚不構成沈重的負擔，所以有些人並不會把重點放在每個月節省多少電費，而是在意耗電較高電器的效率及投資報酬。例如將機齡廿幾年的窗型冷氣換成能源效率 1 級的分離式變頻冷氣，省下的電費可能兩年就讓新購設備回本，之後節省



的部分就可以視為收益。財務上不虞匱乏的人，也可能願意追求生活上的科技感，運用智慧電力感測器、智慧插座與自動化情境設定等新穎的設備，讓節能管理帶來掌控感與成就感。

還有一種類型的人，其動機來自對氣候變遷的憂慮，以及對未來世代的責任感。對於那些關心氣候韌性，尤其是已經身為父母的人而言，節能不只是省錢或生活技巧，也是一種價值選擇。聰明用電可以減輕電網壓力，還可以守護永續的環境，為世代留下宜居的台灣。

總之，能促使節能行為發生的，決不是那些響亮的口號，而是我們究竟有沒有找到讓自己願意改變的理由。

莫以善小而不為，微行動形塑生活態度

居家節電還有一個需要克服的障礙，是無力感。很多人會質疑：「全球碳排這麼大，工業用電才是大宗，我多關幾盞燈、少吹1小時冷氣，根本沒差吧？應該叫政府努力管理排碳大戶才對。」

然而，恰恰是這些微不足道的日常小事，才是人類永續發展最重要的力量。隨手關燈只省下一點點電，卻代表一種不浪費的態度；冷氣搭配電風扇使用不只是提高效率，更代表願意在舒適



與節能之間找到平衡的智慧。當我們用自己認同的理由，自在地過著節約用電的居家生活，代表節能減碳已經成為生活的一部份，不再是空泛的環保標籤。

來荒野當志工，首先是培力自己做出改變，然後用合適的方法分享給別人。對節能伙伴來說，陪伴自己和家人朋友過上聰明用電的生活，是我們對台灣這座美麗島嶼、對大地之母這顆受暖化所苦的星球，最堅定的守護。♡

