

為地球降溫的溫柔革命： 成為改變的力量，從節能開始

文／徐宛韻〈台北分會棲地守護、氣候變遷志工，自然名：水中央〉

圖／氣候變遷委員會

你知道嗎？每年「世界超載日」(Earth Overshoot Day) 都在提醒著我們，地球的資源正以驚人的速度被耗盡，而我們的生活方式正在透支未來。過去 50 年來，世界超載日從 12 月底提早至 7 月底，意味著，現在我們每年至少有 5 個月是負載的狀態。根據「全球足跡網路」(Global Footprint Network) 的計算，要滿足全球所有人的需求，至少需要 1.8 倍的自然供給能力。但事實是，我們只有 1 顆地球。

聖雄甘地會說：「地球的豐盛，足以滿足每個人的所需，卻無法填滿每個人的貪婪。」這句話道出了現代人與自然之間的矛盾。而節約能源，正是我們回應這份豐盛最溫柔的方式——一場利己也利他的溫柔革命。

荒野的行動：啟發更多人加入改變的行列

荒野保護協會氣候變遷委員會致力於推動「氣候變遷」、「淨零轉型」與「節能減碳」的理念，每年舉辦「氣候變遷節能講師」培訓，透過專業課程，培育出一批優秀的講師，深入校園、社區、企業，分享全球暖化的現況，以及「輕



鬆來做省電俠」的趣味手法。

節能講師的面貌非常多元，從家庭主婦、退休人士到上班族，甚至是永續領域的學生、專業顧問、企業永續管理師及知名學者、意見領袖，都加入了這場溫柔革命。他們的足跡遍布各地，教導人們如何在日常生活中省電、省荷包，以熱忱影響著更多人，提升社會的永續韌性。

節能講師背後的故事：行動，從當下展開

伏石蕨與小極光是 2022 年疫情期間加入荒野的夥伴，前者是家庭主婦，企圖以媽媽的身教之姿，向正值青少年的孩子們，樹立上視訊課的良好學習典範，毅然加入荒野的培訓。上完第一天的線上課程，驚詫地發現，自以為很重視孩子們未來發展的她，竟與「氣候變遷緊急年代」活在平行時空。即便起初對氣候變遷的知識幾乎一無所知，但她的學習力和不服輸的精神讓她快速成長，恍若愛麗斯夢遊仙境般，掉進氣候變遷的龐大知識庫，開啟人生新篇章的起點。結訓後，她在短短幾個月內完成 15 場次的講座，成為「進階講師」，並用自己的故事啟發了許多人。

小極光，則是一位青春洋溢的年輕夥伴，高中時期就便對永續議題充滿熱情。就讀台灣大學環工所期間，接觸到荒野「節能宿舍」的資訊，進而打開成為節能推廣者的一扇窗。目前他是一名智能空調系統的設計規劃師，也是民間企業 ESCO 的節能顧問。即便在專業領域已經有所成就，他仍選擇加入荒野，因為他相信，只有與環境和社會共融，才能真正實現永續。

從兩位背景，概可描繪出這群節能倡導者的整體輪廓：只要有熱忱，結訓後願意走入人群，分享氣候變遷與節能知識的朋友，荒野就會陪伴大家一起成長，成為扭轉世人想法的啟發者與引導員。因為這套專業培訓的背後有著「工業技術研究院」的技術指導，還有氣候變遷委員會累計逾十年、向社會大眾推廣因應氣候變遷的減緩及調適作為的心法，透過專業的扎根學習、教案的融會貫通、夥伴的相互支援，讓每位出講者不僅具備豐厚的知識，還身懷因材施教的技能。



節能講師們只要身著綠色荒野 T-shirt、別上黃色領巾，站上講台，無論面對的是操持台語的長者，或是企業的同仁、學校的老師，更常見的是國中小孩子們，都能從容自在、游刃有餘地，引領學員認知全球暖化的嚴重性，檢視日常生活中「吃電大怪獸」的存在，有意識地更改生活習慣。

節能：從微小的行動開始，創造巨大的影響

節能的核心理念，是讓每個人意識到，所有能源的使用都是有代價的。生活中的小小改變，可以帶來巨大的影響。例如老生常談、卻總是發揮節電作用的「隨手關燈」；把家裡的老舊電器，換成一級節能家電；參與夏至關燈一小時，到公園廣場聽音樂、乘涼；酷暑到本來就會開放的公共空間、營業場所吹冷氣（cool share）。這些看似微小的行動，既能減少電費支出，減緩全球暖化，儲蓄下一代的生態資產。

加入我們，成為改變的力量

永遠不要低估一小群有思想、有決心的公民力量，因為這正是世界變得更好的方式之一。荒野保護協會邀請您加入「節能講師」的行列，或參與「夏日省電季」的節能講座，從日省一度電開始，為自己省下電費，也為環境的永續發展盡一份力。突破，從今天起步，從你我做起，讓我們一起成為這場溫柔革命的力量！💚



伏石蕨／小極光完整採訪 Podcast 收聽