

# 一點都不輕鬆！ 「輕鬆來做省電俠」培訓記實

圖、文／黃慧婷〈氣變推廣海洋組志工，自然名：水母〉



**剛**開始在荒野的網站看到氣候變遷節能講師的招募，覺得很興奮又期待，對荒野的認知都是要走入大自然、與荒野為伍。沒想到會開這種課程，可以在生活中節能減碳、幫助地球又與我的本業相關，協助更了解家電的使用，推廣給更多的人知道要如何省電。因此覺得有意義又實用，所以二話不說立馬報名。

氣候變遷及節能是一個大議題，對於課程中的淨零轉型去碳化、智慧電網與儲能都非常陌生，講師非常專業。但對於前後需要三次試講，PPT 完全照公版，內容及順序都不可以變動，雖然試講教案叫做「輕鬆來做省電俠」，但培訓過程感覺一點都不輕鬆，壓力山大。

感謝荒野及總召自然風召集團隊安排在短短的六週課程就讓我們快速了解，在氣候危機之下我們可以做些什麼。從加入淨零宿舍，讓我們從

不同的面向看淨零減碳的可能性、邀請各界專家來為我們講課。總召及各位小組長包含小飛魚的耳提面命，以及講師有問必答，再加上我們海洋組有好幾位高材生，還好有你們，有疑問都可以跟各位取經，所以比較能進入狀況。

不得不佩服整套課程安排得很嚴謹，學習準備過程中還體悟到前面半段視訊試講及後面半段實體試講都是有原因的。簡報前 52 頁是全球暖化與氣候變遷、淨零碳排與與能源的硬知識，後半段以互動為主，是學習生活中的節能及學會看電費單、了解節電獎勵及運用。尤其水源的「推廣演講與活動帶領技巧」讓我小小鬆一口氣，學到我們的試講只是一種訓練，未來講授課程的時候，可能因需求、因時、因人、因地，可以互動多一點、活潑一點。

葉欣誠教授第一堂就帶我們用專業的角度

看待氣候危機的問題，用深入淺出的數據說明，甚至打破我們固有的思維。例如全球暖化，企鵝為何不是熱死而是凍死的。印象深刻的是 15 歲瑞士環保少女在聯合國演說，她各種行為驚醒沈睡中的成年人。也特別謝謝伏石蕨的教案示範，Youtube 影音檔成為我最好重覆吸收學習的模範。

「能源及節能減碳桌遊」的課程活動當中，雖然遊戲有些難度，第一次玩有些細節摸不著頭緒，但不得不佩服設計者的思維、想像力及創造力。馬上感知到火力發電對碳排影響如此之大、影響全球甚鉅，深刻體驗到開發綠能發電及相關配套措施（儲能、智慧電網）的迫切及重要性。也感念團隊們也都帶頭示範，課程無紙化、自備環保水杯、減少製造垃圾等以身作則行為。

前兩次的課程作業及分享讓我們更了解如何節能，並實際在行動中實踐出來。養成習慣就會時時注意電源、電器是否關好、開冷氣定時及使用冰箱時是否都關好門等細節，還買了有開關的插座替換。甚至發現住家大樓兩個樓層的停車場 24 小時連半夜都燈火通明，非常的浪費。課程是非常實用的，有了這些知識後，覺得自己身負使命，在家人朋友互動中有機會就會分享節能減碳的重要性，並提醒申請節電獎金。甚至想到認識幾位里長，也許未來有機會請他們了解荒野、



申請上節能課程，如果適合的話也可以實地辦課程與里民推廣。

如學長所說：「每場講座都是付出，也是成長及豐富人生的機會！」培訓通過後即可安排出講。講座對象不同，就會有不同的體驗。活潑好動可愛的小朋友、社區居民親切的阿公阿嬤、學校機關博學的老師甚至公司行號... 等等都是我們的講座對象。能站在舞台上用深入淺出、生活化的方式傳遞環境教育，進而影響群眾進行環境行動；這種善行及成就擴及世界的感受，不論從對個人、對世界、對地球的好處是無言可喻的！

加入荒野讓我有生存價值及使命感，讓我的生命更有意義、豐富而充滿健康綠色的色彩。而

全球暖化是居住在地球全體人類的課題，不再是口號。

「We are the one.」 每一個人都缺一不可。透過荒野保護協會的節能講師們的分享，讓我們看更多、更廣、更遠。由心出發，從「省電俠」做起。更進階可以在生活中實踐減碳行為，出門共乘或搭乘大眾運輸工具、多茹素、減少不必要的購物、環保減塑行動...等。人人都可以一起為保護地球盡一份心力，讓全球節能不分你我他，保護地球靠大家！🌱

