

# 節能減碳過好年

Energy Saving & Low Carbon New Year!

永續小尖兵

## 新春轉乾坤，減碳護地球

面對全球氣候變遷的挑戰。新的一年，新的希望，讓我們從這個春節開始，透過「節能省碳小撇步」，為地球永續發展貢獻心力。

### 一、歲末年終：從辦公室到購物的「低碳準備」

在春節假期開始前，我們的減碳行動就已經起跑。這不僅是為了節省電費，更是為了減少不必要的能源浪費。在離開辦公室展開假期前，請務必進行最後的巡檢。除了關閉所有電器的電源開關外，更重要的是「拔除插頭」。許多電器即使在關機狀態下，若插頭仍連接在插座上，依然會產生「待機電力」，因此拔除插頭是落實節能最直接的方式。再者，傳統的新年賀卡雖然充滿溫情，但從紙張生產、印刷到郵寄過程，都會產生碳足跡。為了減少資源消耗，建議改以 email 或社群軟體代替實體賀年卡，向親友表達祝福，不僅即時，還能透過影音或創意的數位內容，傳遞更有溫度的賀詞。

### 二、假期進行式：低碳出遊與健康的節慶飲食

春節期間往往是交通塞車的高峰期，這不僅增加了駕駛者的壓力和時間成本，更讓廢氣排放大幅提升。建議在探訪親友或出門踏青時，儘量搭乘大眾交通工具，如捷運、火車或公車。這不僅能緩解道路擁塞，還能大幅降低每人每公里的平均碳排放量。

年夜飯與過年期間的聚餐往往極其豐盛，但過度飲食不僅增加身體負擔，也容易造成食

物的浪費。我們應秉持「節制飲食」的原則，並在假期中保持「適量運動」。運動不僅能消耗節慶餐飲帶來的多餘熱量，還能提振精神，迎接新的一年。

而年節期間最怕的就是「剩食」。為了減少環境負荷，我們應減少廚餘的產生，從源頭落實「垃圾分類減量」。在準備年菜時應「吃多少、煮多少」，避免過剩食材最終被丟棄。正確的分類則能讓資源進入循環系統，賦予廢棄物第二次生命。

### 三、假期結束：綠色啟程，重返崗位

快樂的時光過的總是特別快，當準備返院上班時，應採取「取前制量」的規劃方式，並優先搭乘大眾交通工具返回工作崗位。提前規劃行程可以避開尖峰時段的碳排高峰，選擇公共運輸則延續了假期間的環保初衷，讓綠色生活的精神從家鄉帶回城市，從假期延續到工作日常。

春節是團圓的時刻，也是省思與展望的起點。雖然上述的行為看起來都是生活小事，但若全台灣、甚至全球的華人都能在春節期間落實這些行為，累積起來的減碳效果將非常驚人。節能省碳並非要我們放棄生活的享受，而是透過更聰明、更體貼地球的方式來慶祝節日。讓我們從今年開始，用行動證明：一個充滿福氣、喜慶的農曆新年，也可以是一個清新、低碳且永續的綠色春節。(文 / 總務室)