

低碳生活的24堂課

低碳生活的 24堂課

小至馬桶大到棒球場的減碳提案

「低碳生活試薄特」主編 張揚乾 著



台達電子文教基金會董事長
鄭崇華
大愛電視台主播
葉樹娟
減野保護協會榮譽理事長
李偉文

私家達人 彭啟明
大地達人工作室 江慧儀
資深環保記者 朱淑娟

[低碳生活的24堂課 下載链接1](#)

著者:張揚乾

出版者:朱雀文化事業有限公司

出版时间:2009-6-22

装帧:平装

isbn:9789866780509

◎聯合推薦

台達電子文教基金會董事長／鄭崇華

大愛電視台主播／葉樹姍

荒野保護協會榮譽理事長／李偉文

氣象達人／彭啟明博士

大地旅人環境工作室專案總監／江慧儀

資深環境線記者／朱淑娟

大家都覺得阿乾很「怪」，好好新聞系畢業，也當上台灣主流媒體的記者，竟然因為看到吐瓦魯被海水蓋過去的照片，認為全球暖化越來越重要，跑去英國唸了一個以全球暖化為主軸的環境碩士。

接著他成立了「低碳生活部落格」，每天將自己產生的碳量及減碳心得公布在網站上。部落格在成立短短半年內就獲得華文部落格大賞公益類推薦優格。2008年還獲得華文部落格大賞公益類部落格首獎。

阿乾身體力行的實踐低碳生活，包括把車子改裝成瓦斯車、實際測量車子怠速的耗油量、改造家裡各項設備以減低探耗量，連結婚都搞低碳婚禮，喜帖只傳電子檔，還苦苦遊說飯店調高冷氣溫度、少開燈(自己去換飯店燈泡)，由食物里程觀念來選擇低碳的桌菜，以國產酒取代進口葡萄酒等等。

在現實生活中，只要個人小小改變作息就可以減碳改善居住品質，別小看這些芝麻綠豆小事，減碳就是由這些小碳累積成大碳嗎？還不知道從哪個地方下手減少碳足跡，以邁向低碳生活嗎？趕快來看看這本書給你一些什麼新點子吧！

從記錄碳足跡開始，從選擇馬桶和洗衣方式、把鎢絲燈換成省電燈泡等最基本的減碳常識；到開會、用餐、開車、旅行，還有結婚，每一個活動、每一件事都可以減碳，還可以同步省了荷包救地球。

有些事現在不做，就真的來不及了，在科學家還沒想到如何有效地對抗暖化前，在各國領袖還不願認真面對暖化威脅前，你需要從你的生活中，成形一套減碳計劃。為什麼？為了求生存。

人活得好好的，為什麼要朝低碳生活的方式前進呢？很簡單，因為要求生存。根據氣候學者的推估，若是在21世紀末前，全球氣溫上升超過4度(CO₂e約710ppm)，全世界現有的穀物都將大規模減產，生態系大規模的崩解也將發生。

根據環保團體的研究，如果每個人的碳排放量只有5公斤的話，人類是有可能在二十一世紀末前，把暖化溫度控制在攝氏2度以內。如果我們人人開始計算碳足跡，不讓能源在無意識的情況下浪費，或許就能為科學家爭取多一點時間來對抗暖化。

作者介紹：

張楊乾

大家都叫他阿乾，六年級生，倫敦大學(UCL)地理研究所環境科學與社會(ESS)學程理學碩士，主修暖化與媒體。曾任報社記者、大學研究助理。

幾年前在看到我國友邦吐瓦魯被海水蓋過去的照片後，毅然決定飛到歐洲去學全球暖化

◦

現任台達電子文教基金會數位媒體企劃專員。

目錄: 【推薦序】節能減碳 需要阿乾的阿甘精神

【推薦序】低碳生活必將成為引領未來世代的生活方式 【推薦序】低碳部落格的奇蹟 【自序】低碳生活，求的什麼？ 【前言】閱讀本書前，先打個預防針

Part One 房子裡的9個主張

{從記錄碳足跡，到選擇馬桶和洗衣方式、把鎢絲燈換成省電燈泡等；這些最基本的減碳常識，既可讓你減碳，也同步省了荷包。}

01別人減肥，我減碳

02我的西裝褲害了地球

03志玲愛上她，地球苦哈哈

04別讓你的螢幕，吃地球夠夠

05在陽光下，把生米煮成熟飯

06掰掰，愛迪生！

07每月百度電不難省

08別讓房子謀殺你！

09農業黑網救了一窩菁英

Part Two 大門外的8個原則

{開會、用餐、開車、旅行，還有結婚，每一個活動、每一件事都可以少少減碳；進階版的減碳知識，讓你每天的碳足跡一步步減少。}

01瓶裝水，千年不壞的現代化石

02用嘴巴抗暖化，從少吃牛肉開始

03節能省錢，單車飆汗通勤路

04瓦斯車主的真心告白

05愛台灣愛地球，車速別超過90公里

06停下車，就該考慮熄火

07留下旅行的意義 不留碳足跡

08我的綠色婚禮

Part Three 美好生活的7個堅持

{從放棄一個人由九樓搭電梯下樓，到認真比較不同玫瑰的生命周期碳排後再買花，高階版的減碳知識，讓你成為把「碳中和」及「搖籃到搖籃」掛嘴邊的減碳達人。}

01夏至關燈，讓地球喘口氣

02夜光下的綠色賽事？

03低碳社區非夢事

04像活在太空電影裡的未來城市

05這輩子你只能當一次保特瓶

06情人節，也要減碳

07孤單時 別搭電梯下樓

· · · · · (收起)

[低碳生活的24堂課 下載链接1](#)

标签

低碳

生活

環保

自然

心理学

張楊乾

報告

评论

每一章都很充實，但是看下來感覺沒有收穫的樣子~不太親民吧

不教條，隨緣習慣便好

[低碳生活的24堂課 下载链接1](#)

书评

这本书里面可以说整本书都是对我们初中学习有用的，里面的每一篇文章除了写主要内容以外还有写到每一位人物他（她）的人物评价，还有一些题目可以让我们做，语句生动、形象，很优美值得我们去看。

[低碳生活的24堂課 下载链接1](#)