

如何使用 生活碳足跡計算工具

計算器操作說明



淨零綠生活
Green Lifestyle

字級 大 小

回首頁 英文版 網站導覽

綠色旅遊 綠色辦公

熱門關鍵字：綠色旅遊、環保餐廳、綠色辦公

碳足跡計算器 我的綠行動 會員登入

關於綠生活 淨零綠生活行動指引 活動專區 綠生活選擇 知識綠 標章及採購 下載專區

首頁 > 關於綠生活

綠色新世代 New-Generation of Green
Eco-Marvels in
Everyday Life

生活微塵
中的
環保奇蹟

2024/07/06~2025/11/30

TOP

1

點選碳足跡計算器，
並登入會員。



2-1 已有帳號：請點【我要登入】。



以綠平台帳號登入

以環保集點帳號登入

2-2 初次登入：請點【立即加入】。
選擇【個人帳號註冊】，填寫相關資料。





淨零綠生活
Green Lifestyle

字級 大 小

回首頁 英文版 網站導覽

綠色旅遊、綠色辦公...

熱門關鍵字：綠色旅遊、環保餐廳、綠色辦公

關於綠生活 淨零綠生活行動指引 活動專區 綠生活選擇 知識綠 標章及採購 下載專區

查看計算結果

歡迎來到生活碳足跡計算器！

開始 START 住宅能源 交通 飲食 日常用品 其他消費 結果分析

均値模式 自訂模式 近期開放 - - DASHBOARD

算算看你的生活碳足跡吧！

使用說明：

- 住宅能源、交通、飲食因有政府機關公告統計資料可用於推估，故提供2種生活碳足跡計算模式
 - 均値模式**：以各問題意最新年度之統計平均值進行計算，可以快速簡易了解自己的碳足跡。
 - 自訂模式**：由使用者自行輸入生活實際數值進行計算，可以取得更符合自己實際生活的評估結果喔！
- 日常用品、其他消費則依個人日常習慣輸入資料，因單一生活面向題目須填寫完成，才可以取得該面向的碳足跡計算結果，記得要填答完所有題目唷～

點我查看步驟說明

請提供計算所需之個人/家戶基本資料！

性別 男 女

年齡

家中成員人數 (包括自己)

開始

依據自身狀況

開始填寫基本資料。

3

完成後，

點選【開始】。

4

淨零綠生活
Green Lifestyle

字級 大 小 首頁 英文版 網站導覽 綠色旅遊、綠色辦公... 碳足跡計算器 我的綠行動 會員中心

關於綠生活 淨零綠生活行動指引 活動專區 綠生活選擇 知識錄 標章及採購 下載專區

Welcome! 🙌

歡迎來到生活碳足跡計算器!

開始 住宅能源 交通 飲食 日常用品 其他消費 結果分析

START 均價模式 自訂模式 近期開放 - - DASHBOARD

生活碳足跡 減碳行為

小提示: 【住宅能源】目前僅開放均價模式, 未來將開放自訂模式, 敬請期待!

STEP 1-1 水電使用狀況

臺灣住宅用戶每月平均用電度數 (度) 臺灣每人每日平均家庭用水量 (度)

302 (此為固定值) 202 (此為固定值)

STEP 1-2 燃氣使用狀況

台灣家庭用戶每月平均的天然氣使用量 (度 / 立方公尺) 台灣家庭用戶每月平均液化石油氣使用量 (公升)

37.5 (此為固定值) 16.54 (此為固定值)

家中主要的用氣來源是

天然氣 液化石油氣 (桶裝瓦斯)

提交 →

5 依序進入五大生活類型，填寫生活碳足跡狀況及預計採行的減碳行為。

6 完成後，點選【提交】送出表單。



滑鼠移至側圖示，可隨時檢視
個人生活碳足跡及預計採行減
碳行為的碳排放計算結果。

7

環保督導、綠色辦公

碳足跡計算器

我的綠行動

會員中心

標章及採購

下載專區

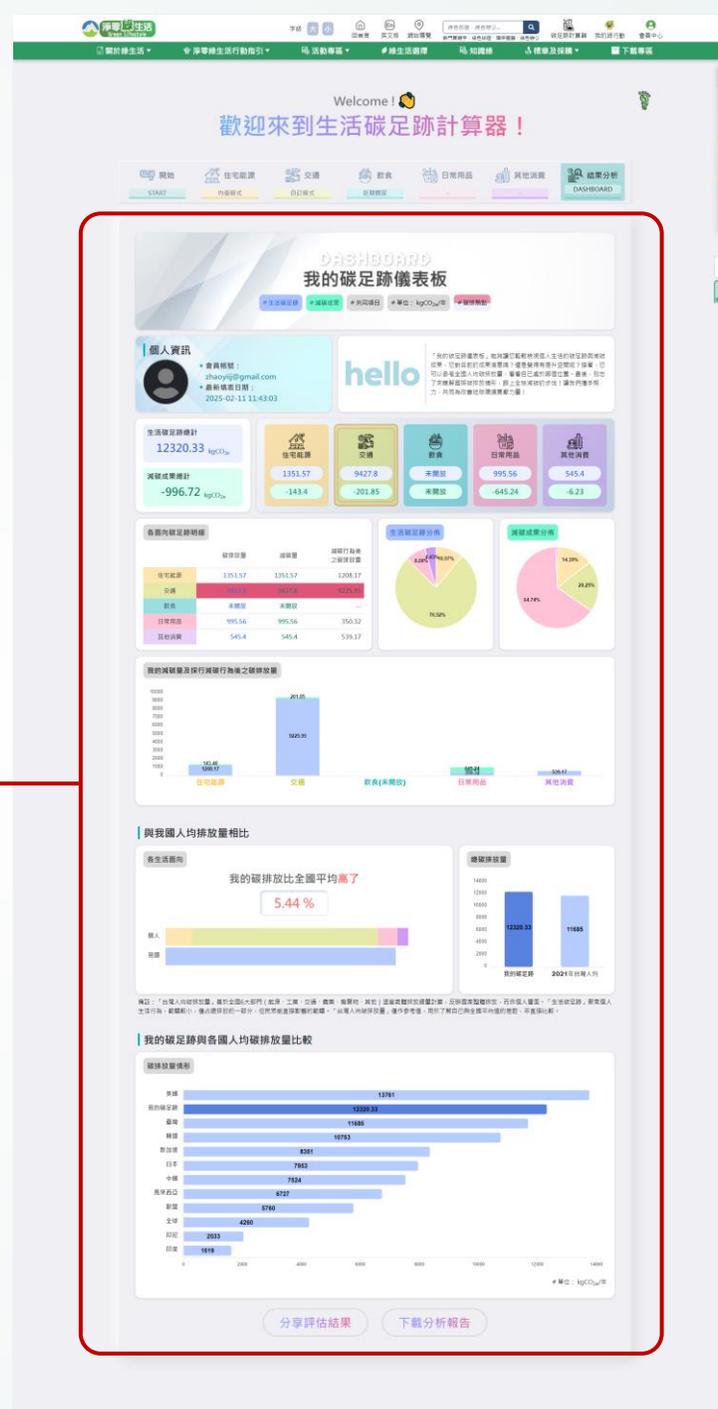
今年個人碳足跡資訊

	#生活碳足跡	#預計減碳
	12320.33	-996.72
單位：kgCO ₂ e/年		
住宅	1351.57	-143.4
交通	9427.8	-201.85
飲食	未開放	未開放
購物	995.56	-645.24
其他消費	545.4	-6.23



完成填寫後，可於【結果分析】
儀表板，檢視完整碳足跡分析
狀況。

8



各面向畫面

淨零綠生活 Green Lifestyle

字級 大 小

回首頁 英文版 網站導覽

綠色旅遊、綠色辦公... 碳足跡計算器 我的綠行動 會員中心

關於綠生活 淨零綠生活行動指引 活動專區 綠生活選擇 知識綠 標章及採購 下載專區

Welcome! 🙌

歡迎來到生活碳足跡計算器!

開始 START

住宅能源 均價模式

交通 自訂模式

飲食 近期開放

日常用品 -

其他消費 -

結果分析 DASHBOARD

生活碳足跡 減碳行為

小提示: 【住宅能源】目前僅開放均價模式, 未來將開放自訂模式, 敬請期待!

水電使用狀況 STEP 1-1

✎ 臺灣住宅用戶每月平均用電度數 (度)

✎ 臺灣每人每日平均家庭用水量 (度)

燃氣使用狀況 STEP 1-2

✎ 台灣家庭用戶每月平均的天然氣使用量 (度 / 立方公尺)

✎ 台灣家庭用戶每月平均液化石油氣使用量 (公升)

✎ 家中主要的用氣來源是

天然氣 液化石油氣 (桶裝瓦斯)

提交 →

查看計算結果

TOP

意見回饋

Welcome!

歡迎來到生活碳足跡計算器！

START

住宅能源

交通

飲食

日常用品

其他消費

結果分析

START

均價模式

自訂模式

近期開放

-

-

DASHBOARD

生活碳足跡

減碳行為

3C使用習慣減量

STEP 1-1

你 / 妳每天願意降低多少小時的**智慧型手機**使用量？(小時)

2

你 / 妳每天願意降低多少小時的**桌上型電腦**使用量？(小時)

2

你 / 妳每天願意降低多少小時的**筆記型電腦**使用量？(小時)

2

家電使用習慣減量

STEP 1-2

生活家電

在家中，你 / 妳主要使用的**電視機尺寸**大小為

42~55吋液晶螢幕電視

你 / 妳每天願意降低多少小時**電視**使用量？(小時)

0

使用**吹風機**吹乾頭髮時，你 / 妳習慣使用哪一種模式？

最高溫模式

你 / 妳的頭髮髮長是

短髮

在洗完頭髮後，你 / 妳是否願意先用毛巾將頭髮擦至半乾狀態，再使用吹風機吹乾頭髮呢？

願意

廚房家電

家中是否有使用出廠**10年以上**的**老舊電冰箱**呢？

無

你 / 妳是否願意將家中老舊電冰箱更換為**一級節能電冰箱**呢？

不願意

Welcome! 歡迎來到生活碳足跡計算器!

開始 住宅能源 交通 飲食 日常用品 其他消費 結果分析

生活碳足跡 減碳行為

小提示：【交通】目前僅開放自訂模式，未來將開放均值模式，敬請期待！

STEP 2-1 主要使用的私人運具類別及能效資料

私人燃油運具

汽車 燃油汽車 (小客車、小貨車、小客貨兩用車) 能源效率 (每公里/公升) 8.0 使用燃料 (燃料種類) 汽油 複合動力車 (Hybrid Electric Vehicle - HEV) 能源效率 (每公里/公升) 12.0 使用燃料 (燃料種類) 汽油 插電式複合動力車 (Plug-in Hybrid Electric Vehicle - PHEV) 能源效率 (每公里/公升) 52.6 使用燃料 (燃料種類) 汽油

機車 燃油機車 能源效率 (每公里/公升) 63.9

私人電動運具 (Battery Electric Vehicle - BEV)

查看計算結果 首頁 我的綠行動 會員中心 TOP 意見回饋

Welcome!

歡迎來到生活碳足跡計算器！

開始

住宅能源

交通

飲食

日常用品

其他消費

結果分析

START

均值模式

自訂模式

近期開放

-

-

DASHBOARD

生活碳足跡

減碳行為

通勤/通學/出差減碳建議

STEP 2-1

在通勤上，你/妳願意每週改搭綠色運具的天數是

2

你/妳願意改搭的綠色運具種類是

自有自行車

在通學上，你/妳願意每週改搭綠色運具的天數是

0

你/妳願意改搭的綠色運具種類是

捷運

你/妳是否願意重新檢視工作行程安排，避免非必要性的出差，降低每月因公(商)務旅次外出的次數呢？

願意

調整後，每月可減少因公(商)務外出的次數是

1

休閒旅遊減碳建議

STEP 2-2

你/妳是否願意進行計畫性採購，降低每週因購物外出的次數呢？

不願意

調整後，每週可減少因購物外出的次數是

0

你/妳是否願意優化日常生活中的行程安排，降低每月因家庭及個人活動外出的次數呢？

不願意

調整後，每月可減少因家庭及個人活動外出的次數是

0

在休閒旅遊上，你/妳每月願意改搭大眾交通運具旅遊的次數是

1

你/妳願意改搭的大眾交通運具種類是

公共自行車

提交 →

查看計算結果

HOME

START

住宅能源

交通

飲食

日常用品

其他消費

結果分析

TOP

返回首頁

淨零綠生活 Green Lifestyle

字級 大 小 回首頁 英文版 網站導覽 熱門關鍵字: 綠色旅遊、環保餐廳、綠色辦公 碳足跡計算器 我的綠行動 會員中心

關於綠生活 淨零綠生活行動指引 活動專區 綠生活選擇 知識線 標章及採購 下載專區

Welcome! 🙌

歡迎來到生活碳足跡計算器!

開始 START 住宅能源 均價模式 交通 自訂模式 飲食 近期開放 日常用品 其他消費 結果分析 DASHBOARD

生活碳足跡 減碳行為

日常消費 STEP 4-1

你 / 妳每週購買多少杯使用**一次性飲料杯**的飲品 (包括手搖飲、超商飲品、賣場咖啡等)? (杯)

1

你 / 妳每週到店家 (路邊攤、小吃店、便當店、自助餐店、夜市、餐廳等) **外帶美食**的次數 (次)

0

你 / 妳每週使用**美食外送**服務的次數 (次)

1

你 / 妳每週到便利超商、文具店、超市、連鎖式賣場等**塑膠袋管制商店**進行日常用品消費的次數 (次)

1

你 / 妳每週到傳統市場、早餐店、路邊攤、小吃店、便當店、自助餐店、夜市等**塑膠袋未管制店家**進行消費的次數 (次)

1

你 / 妳每月到各大**百貨公司**進行消費的次數 (次)

1

你 / 妳每年購買的衣服種類及數量

你 / 妳每年購買的**T恤及背心** (件)

0

你 / 妳每年購買的**上衣及襯衫** (件)

0

你 / 妳每年購買的**各類褲子及牛仔褲** (件)

0

你 / 妳每年購買的**厚外套及薄外套** (件)

1

你 / 妳每年購買的**毛衣** (件)

0

你 / 妳每年購買的**連衣裙** (件)

0

廢棄物處理 STEP 4-2

你 / 妳每日產生多少公斤的**垃圾量**?

7.0000

Welcome! 🙌

歡迎來到生活碳足跡計算器！

- START 開始
- 住宅能源 均價模式
- 交通 自訂模式
- 飲食 近期開放
- 日常用品**
- 其他消費
- DASHBOARD 結果分析

生活碳足跡

減碳行為

飲食消費減碳建議

STEP 4-1

每次購買飲品 (包括手搖飲、超商飲品、賣場咖啡等) 時, 都會自備飲料杯嗎?

25%機率會自備飲料杯

每次到店家外帶美食時, 你/妳會自備環保餐具嗎?

從不自備環保餐具

日常消費減碳建議

STEP 4-2

每次到便利超商、文具店、超市、連鎖式賣場等塑膠袋管制商店進行日常用品消費時, 你/妳會自備購物袋而不加購塑膠袋嗎?

從不加購塑膠袋

每次到傳統市場、早餐店、路邊攤、小吃店、便當店、自助餐店、夜市等塑膠袋未管制店家進行消費時, 你/妳會自備購物袋而不加購塑膠袋嗎?

從不拿取塑膠袋

每次到百貨公司消費時, 你/妳會自備購物袋而不加購紙袋嗎?

從不拿取紙袋

你/妳是否願意減少每年的衣服購買量?

是

你/妳願意減少的衣服種類及數量

T恤及背心 (件)

0

上衣及襯衫 (件)

0

各類褲子及牛仔褲 (件)

0

厚外套及薄外套 (件)

1

毛衣 (件)

0

連衣裙 (件)

0

廢棄物減碳建議

STEP 4-3

- 查看計算結果
- Home
- Start
- 住宅能源
- 交通
- 飲食
- 日常用品**
- 其他消費
- DASHBOARD
- TOP
- 會員回購

淨零綠生活 Green Lifestyle

字級 大 小 首頁 英文版 網站導覽 熱門關鍵字：綠色旅遊、環保餐廳、綠色辦公 碳足跡計算器 我的綠行動 會員中心

關於綠生活 淨零綠生活行動指引 活動專區 綠生活選擇 知識線 標章及採購 下載專區

Welcome! 🙌
歡迎來到生活碳足跡計算器!

開始 START 住宅能源 均價模式 交通 自訂模式 飲食 近期開放 日常用品 其他消費 結果分析 DASHBOARD

生活碳足跡 減碳行為

旅遊規劃 STEP 5-1

你 / 妳每年會安排幾次的國內過夜旅遊呢? (次)
9

你 / 妳最常安排的國內過夜旅遊是幾晚呢? (過夜數)
2

國內過夜旅遊時, 你 / 妳最常安排的旅館類型是
國際觀光旅館 (5星級旅館)

國內過夜旅遊時, 你 / 妳的每日行程規劃最多安排幾個景點呢 (個)?
1

旅遊習慣 STEP 5-2

每次旅遊時, 你 / 妳是否有攜帶手帕的習慣嗎?
無

每次旅遊時, 你 / 妳平均會購買幾組伴手禮呢 (組)?
4

提交 →

查看計算結果

TOP

The screenshot shows the 'Green Lifestyle' (淨零綠生活) website's carbon footprint calculator. The main heading is '歡迎來到生活碳足跡計算器!' (Welcome to the Life Carbon Footprint Calculator!). The navigation bar includes '關於綠生活', '淨零綠生活行動指引', '活動專區', '綠生活選擇', '知識錄', '標章及採購', and '下載專區'. The calculator interface is divided into several sections: '開始' (START), '住宅能源' (Average Mode), '交通' (Custom Mode), '飲食' (Recent Open), '日常用品' (Other Consumption), and '結果分析' (DASHBOARD). The 'Other Consumption' section is highlighted in purple. Below this, there are two tabs: '生活碳足跡' (Life Carbon Footprint) and '減碳行為' (Carbon Reduction Behavior). The current step is '旅遊減碳計畫' (Travel Carbon Reduction Plan), labeled as 'STEP 5-1'. It contains four questions with dropdown menus for answers:

- 國內過夜旅遊時，你 / 妳會自備盥洗包嗎？ (When traveling overnight in the country, will you / you prepare your own toiletry bag?) - Answer: 25%機率會自備盥洗包 (25% chance of preparing your own toiletry bag)
- 每到一個景點觀光，你 / 妳會索取紙本旅遊簡章嗎？ (When visiting a scenic spot, will you / you request a paper travel brochure?) - Answer: 從不索取紙本旅遊簡章 (Never request a paper travel brochure)
- 每次旅遊時，你 / 妳會自備手帕降低衛生紙使用量嗎？ (Every time you travel, will you prepare your own handkerchief to reduce toilet paper usage?) - Answer: 自備手帕但從不降低衛生紙用量 (Prepare your own handkerchief but never reduce toilet paper usage)
- 每次旅遊時，你 / 妳會選購不過度包裝的伴手禮嗎？ (Every time you travel, will you purchase souvenirs with non-excessive packaging?) - Answer: 25%機率會購買過度包裝的伴手禮 (25% chance of purchasing over-packaged souvenirs)

A '提交' (Submit) button with a right arrow is located at the bottom of the form.

敬請指教 Thank You

