



如何使用 生活碳足跡計算工具

計算器操作説明

進入路徑說明-路徑A：從淨零綠生活平台



環境部
Ministry of Environment

Step 1

進入綠平台首頁
碳足跡計算器



進入路徑說明-路徑A：從淨零綠生活平台



環境部
Ministry of Environment

Step 1

進入生活碳足跡計算器
點選【開始】，並登入帳號



進入路徑說明-路徑A：從淨零綠生活平台



環境部
Ministry of Environment

Step 2



1 已有帳號： 請點【我要登入】

可使用：
綠平台個人帳號
環保集點帳號

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。

進入路徑說明-路徑A：從淨零綠生活平台



環境部
Ministry of Environment

Step 3

登入會員後進入
會員中心

點選
生活碳足跡計算器



進入路徑說明-路徑B：從環保集點網站



環境部
Ministry of Environment

Step 1

於環保集點官網點選
生活碳足跡計算器網頁橫幅
將直接導引至計算器



您正使用環保集點帳號登入淨零綠生活資訊平台。

帳號

輸入您的Email/手機號碼

※ 2017/10/1前(不含10/1)註冊會員請於帳號輸入Email，新註冊會員請輸入手機。

密碼

輸入您的密碼

[忘記密碼](#)

☐ 我不是機器人

reCAPTCHA的服務條款將有異動。點選行動。



隱私權 · 條款

登入

登入環保集點帳號密碼

進入路徑說明-路徑B：從環保集點APP



環境部
Ministry of Environment

Step 1

於環保集點APP點選
生活碳足跡計算器網頁橫幅
將直接導引至計算器



填寫說明



環境部
Ministry of Environment

Step 1

首先填寫 個人/家戶基本資料

點選【開始】，
開始計算您的碳足跡囉

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 快速/個人化 交通 快速/個人化 飲食 快速/個人化 日常用品 其他消費 結果分析 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。
★ **快速模式**：以各問題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。
★ **個人化模式**：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囉！
- 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～

查看步驟說明 下載使用手冊

請提供計算所需之個人/家戶基本資料！

性別 男 女 年齡 7-12歲 家中成員人數（包括自己） 5 提示

開始

填寫說明



環境部
Ministry of Environment

Step 2

開始填五大生活類型題組，
請先填寫生活碳足跡，
再填寫減碳行為喔

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... 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 快速/個人化 交通 快速/個人化 飲食 快速/個人化 日常用品 其他消費 結果分析 DASHBOARD

生活碳足跡 減碳行為

用電狀況

STEP 1-1

用電狀況

快速 ☒ 個人化 ☐ 提示

臺灣住宅用戶每月平均用電度數（單位：度）

302 (此為固定值)

用電狀況

快速 ☐ 個人化 ☒ 提示

請準備6期時間連續之供電帳單，按時間先後順序依序輸入（單位：度）

第1期

0

第2期

0

第3期

0

第4期

0

第5期

0

第6期

0

住宅能源、交通及飲食提供
【快速模式】及【個人化模式】，
可依據需求選擇填寫方式

填寫說明



環境部
Ministry of Environment

Step 3

填寫完成後
【提交】送出表單

就可以取得您的
生活碳足跡/減碳行為數據囉

台灣家庭用戶每月平均的天然
氣使用量 (度/立方公尺)

37.5 (此為固定值)

台灣家庭用戶每月平均液化石
油氣使用量 (公升)

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)

無使用燃氣

提交 

您的生活碳足跡為...

883.38

接下來，去計算減碳行為吧！

前往計算減碳行為

重新檢視本頁內容

查看全部成果

填寫說明



環境部
Ministry of Environment

Step 4

滑鼠移至側邊圖示，
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。

生活選擇 知識綠 標章及採購 下載專區

個人碳足跡資訊

#生活碳足跡 **#預計減碳**

3474.69 **-2305.41**

單位：kgCO₂e/年

住宅能源	883.38	-297.03
交通運輸	0.00	-1361.93
飲食	未填寫	未填寫
日常用品	2507.90	-643.72
其他消費	83.42	-2.72

查看計算結果

足跡計算器！

日常用品 其他消費 結 DASHB

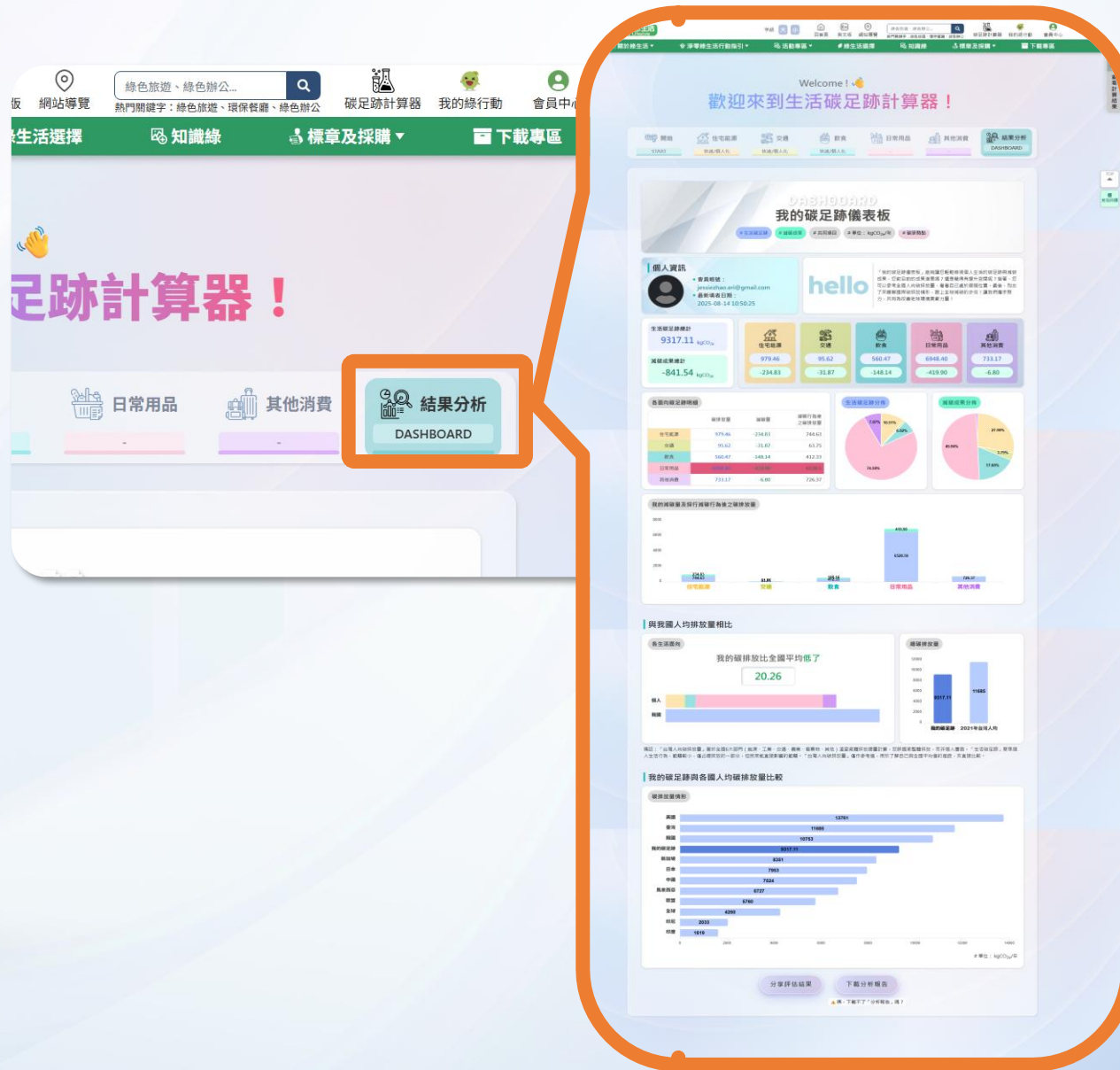
減碳行為

STEP 1-1

意見回饋

Step 5

全部填寫完成後，
可至【結果分析】
檢視自己的碳足跡儀表板



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

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

TOP

意見回饋

Welcome ! 🙌
歡迎來到生活碳足跡計算器！

開始
START

住宅能源
快速/個人化

交通
快速/個人化

飲食
快速/個人化

日常用品
-

其他消費
-

結果分析
DASHBOARD

生活碳足跡

減碳行為

用電狀況

STEP 1-1

快速 ☐ 個人化 📌 提示

臺灣住宅用戶每月平均用電度數 (單位：度)

302 (此為固定值)

用水狀況

STEP 1-2

快速 ☐ 個人化 📌 提示

臺灣每人每日平均家庭用水量 (公升)

202 (此為固定值)

燃氣使用狀況

STEP 1-3

快速 ☐ 個人化

台灣家庭用戶每月平均的天然氣使用量 (度 / 立方公尺)

37.5 (此為固定值)

台灣家庭用戶每月平均的液化石油氣使用量 (公升)

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)

無使用燃氣

提交 →

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

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

知識綠

標章及採購

下載專區

查看計算結果

意見回饋

TOP

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

快速/個人化

快速/個人化

快速/個人化

-

-

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)

① 提示

你 / 妳每天願意降低多少小時的**桌上型電腦**使用量？
(小時)

① 提示

你 / 妳每天願意降低多少小時的**筆記型電腦**使用量？
(小時)

① 提示

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

① 提示

55吋以上液晶螢幕電視

你 / 妳每天願意降低多少小時**電視**使用量？ (小時)

① 提示

使用**吹風機**吹乾頭髮時，你 / 妳習慣使用哪一種模式？

冷風模式

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？

有

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？

願意

你 / 妳是否願意使用**微波爐**快速加熱代替電子鍋長時間保溫煮好的飯菜呢？

願意

15

交通

 開始
 住宅能源
 交通
 飲食
 日常用品
 其他消費
 結果分析

START 快速/個人化 快速/個人化 快速/個人化 - - DASHBOARD

 生活碳足跡

減碳行為

養成低碳飲食習慣

你 / 妳願意執行的**低碳排飲食類型及餐數** (單位: 餐)

1. 每週願意執行幾餐以有機米作為全穀雜糧類之主要食材的低碳排飲食呢？

2. 每週願意執行幾餐以地瓜作為全穀雜糧類之主要食材的低碳排飲食呢？

3. 每週願意執行幾餐不吃牛肉的低碳排飲食呢？

4. 每週願意執行幾餐以**有機米**作為全穀雜糧類之主要食材且不吃**牛肉**的低碳排飲食呢？

5. 每週願意執行幾餐以地瓜作為全穀雜糧類之主要食材且不吃牛肉的低碳排飲食呢？

你 / 妳每週願意執行幾餐蛋奶素飲食？(單位：餐)

你／妳每週願意執行幾餐純素食飲食？(單位：餐)

飲料攝取減量

你 / 妳是否願意以**多喝開水**代替飲料及瓶裝水嗎？

你 / 妳每月願意降低的各種飲料減量比率 (單位：%)

1. 拿鐵

2. 黑咖啡

3. 鮮奶

4. 可樂

5. 沙士

6. 運動飲料

7 啤酒

8 柳橙汁

9 紅茶

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

查看計算結果

TOP

意見回饋

Welcome !👋

歡迎來到生活碳足跡計算器！

開始
START

住宅能源
快速/個人化

交通
快速/個人化

飲食
快速/個人化

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

一次性飲料杯

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）

提示

美食外送

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）

提示

你 / 妳每週使用**美食外送**服務的次數（次）

提示

塑膠袋管制商店

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）

提示

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）

提示

百貨公司

你 / 妳每月到各大**百貨公司**進行消費的次數（次）

提示

你 / 妳每年購買的衣服種類及數量

提示

T恤及背心（件）

上衣及襯衫（件）

各類褲子及牛仔褲（件）

Welcome ! 🙌

歡迎來到生活碳足跡計算器！

開始

START

住宅能源

快速/個人化

交通

快速/個人化

飲食

快速/個人化

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）

提示

你 / 妳最常安排的國內過夜旅遊是幾晚呢？（過夜數）

國內過夜旅遊時，你 / 妳最常安排的旅館類型是

提示

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）？

提示

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）？

提示

提交 →

查看計算結果

TOP

意見回饋



字級 大 小

[首頁](#) [英文版](#) [網站導覽](#)

[碳足跡計算器](#) [我的綠行動](#) [會員中心](#)

熱門關鍵字：綠色旅遊、環保餐盒、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

TOP

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

快速/個人化

快速/個人化

快速/個人化

-

DASHBOARD

生活碳足跡

減碳行為

旅遊減碳計畫

STEP 5-1

國內過夜旅遊時，你 / 妳會自備盥洗包嗎？

從不自備盥洗包

每到一個景點觀光，你 / 妳會拿取紙本旅遊簡章嗎？

從不拿取紙本旅遊簡章

每次旅遊時，你 / 妳會自備手帕降低衛生紙使用量嗎？

自備手帕但從不降低衛生紙用量

每次旅遊時，你 / 妳會選購不過度包裝的伴手禮嗎？

只購買包裝精美的伴手禮

提示

提交

敬請指教 Thank You

