



如何使用 生活碳足跡計算工具

計算器操作說明

進入路徑說明-路徑A：從淨零綠生活平台

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

Step 1

進入生活碳足跡計算器
點選【開始】，並登入帳號



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 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，記得要填寫完所有題目喲~

查看步驟說明 下載使用手冊

開始 

請先登入喔~
歡迎加入 享更多會員專屬功能!
我要登入 立即加入

進入路徑說明-路徑A：從淨零綠生活平台



Step 2



淨零綠生活
Green Lifestyle

還不是會員嗎? [立即註冊新帳號](#)

一般登入

請輸入E-MAIL

請輸入密碼

驗證您是人

請注意：若密碼輸入不正確超過3次以上，帳號將會鎖定30分鐘

登入

忘記密碼? 記住E-mail

其他平台帳號快速登入

環保集點

或

綠生活業務帳號快速登入

綠色生活資訊網

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。

淨零綠生活
Green Lifestyle

申請帳號

請選擇帳號類別

我是個人，我想發佈生活資訊、照片...

我是單位管理員，我要代表單位響應綠色辦公...

個人帳號註冊

組織帳號註冊

E-mail*

密碼*

確認密碼*

名稱*

出生年*

性別*

驗證碼*

取得電子郵箱驗證碼

送出 取消

進入路徑說明-路徑A：從淨零綠生活平台

Step 3

登入會員後進入
會員中心

點選
生活碳足跡計算器



The image shows two screenshots of the 'Green Lifestyle' website. The top screenshot shows the homepage with a search bar and navigation menu. A red box highlights the 'Carbon Footprint Calculator' icon in the top right corner. An orange arrow points from this icon down to the bottom screenshot. The bottom screenshot shows the 'Member Center' page. A red box highlights a banner for the 'Carbon Footprint Calculator' with the text '生活碳足跡計算器 上線囉!' and '破測你的影響力'.

進入路徑說明-路徑B：從環保集點網站

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



The screenshot shows the website's navigation bar with links for '環保集點', '綠點累積', '綠點兌換', '最新消息', '關於我們', and '常見問題'. A search bar and '會員專區' are also present. The main banner features the text '生活碳足跡計算器' and '碳測你的影響力'. Below the banner, there are three cards for '大眾運輸集點', '綠色消費集點', and '環保活動集點'. At the bottom, there is a '聰明消費 綠點折抵消費' section. A callout box highlights the login form, which includes fields for '帳號' (Email/phone number) and '密碼' (Password), a '忘記密碼' link, a reCAPTCHA verification, and a '登入' button.

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

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



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

查看計算結果

TOP

意見回饋

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：以各項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

Step 2

開始填五大生活類型題組，
請先填寫生活碳足跡，
再填寫減碳行行為喔



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	第2期	第3期
<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
第4期	第5期	第6期
<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="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

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

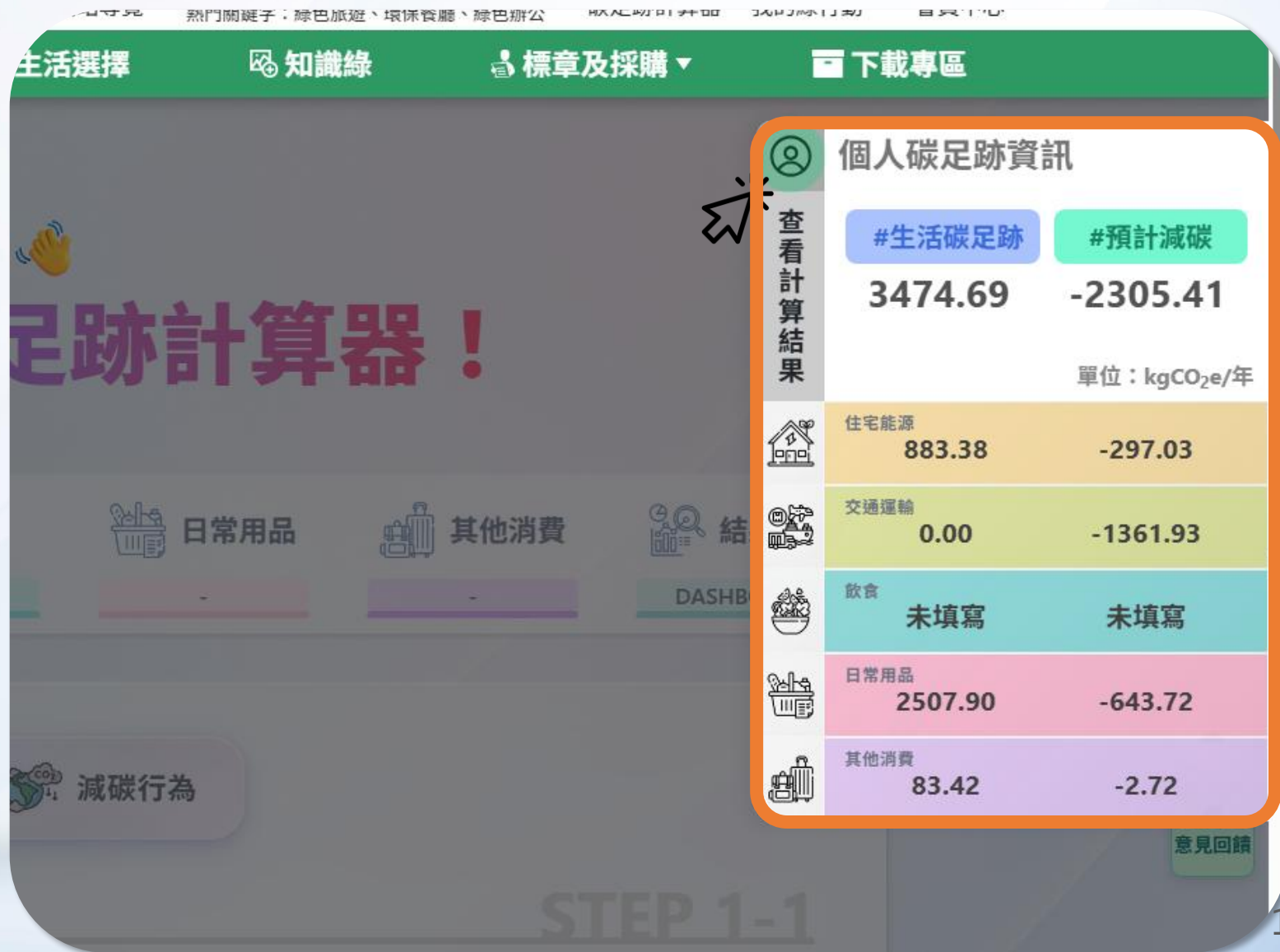
重新檢視本頁內容

查看全部成果

填寫說明

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。



熱門關鍵字：綠色旅遊、環保餐廳、綠色辦公

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

日常用品 其他消費 結 DASHB

減碳行為

STEP 1-1

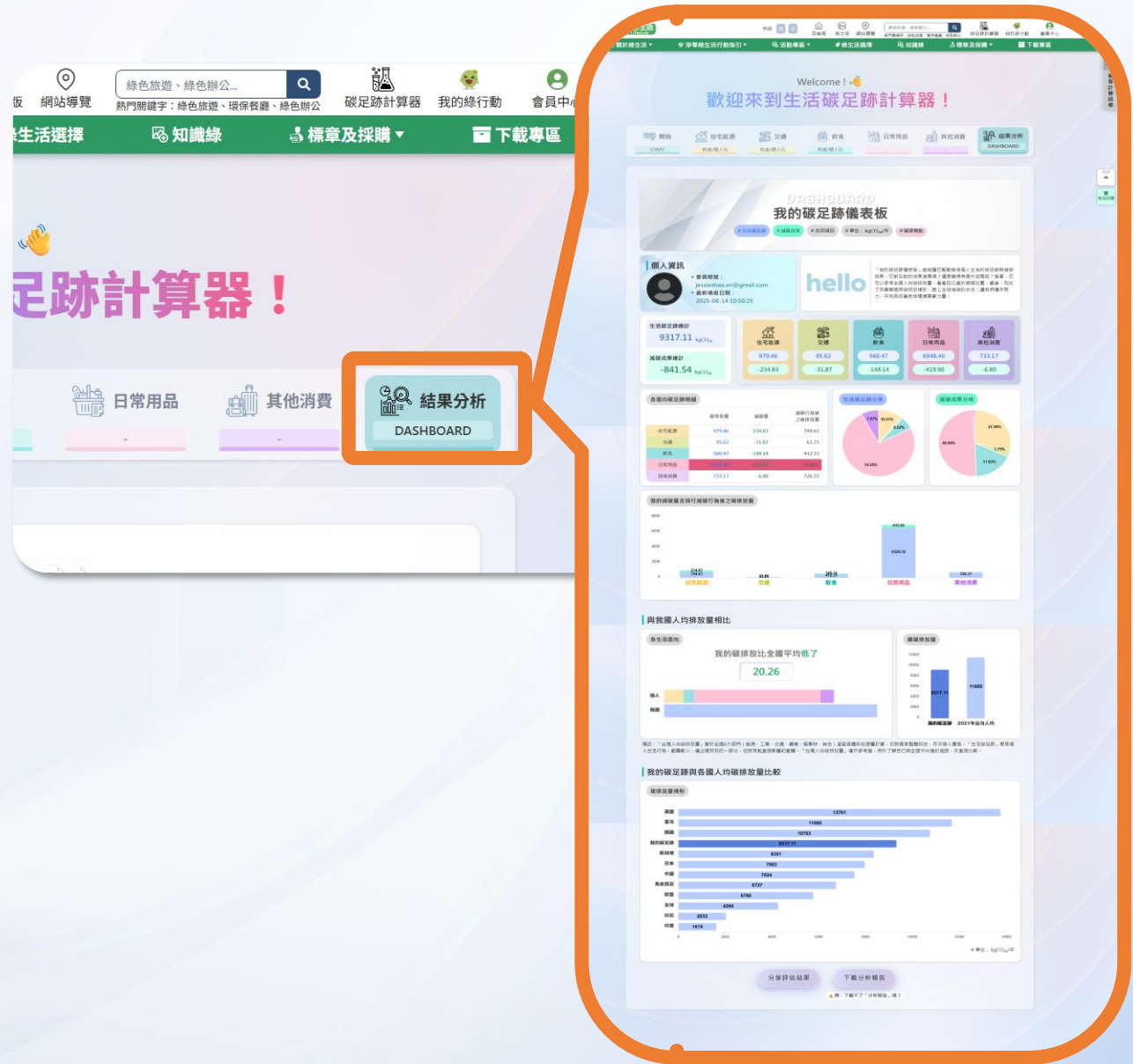
意見回饋

填寫說明



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

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 →

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

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)

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)

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)

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

提示

你/妳每天願意降低多少小時**電視**使用量？(小時)

提示

使用**吹風機**吹頭髮時，你/妳習慣使用哪一種模式？

你/妳的頭髮髮長是

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？

廚房家電

家中是否有使用出廠**10年以上**的老舊**電冰箱**呢？

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？

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？

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

主要使用的私人運具類別及能效資料 STEP 2-1

快速 個人化

私人燃油運具

燃油汽車 小客車、小貨車、小客貨兩用車 使用狀況 無 車型分類 小客車 (轎式、旅行式)

排氣量分類 1200 c.c.以下 能源效率等級 1級 使用燃料 (燃料種類) 汽油

複合動力車 Hybrid Electric Vehicle - HEV 使用狀況 無 排氣量分類 1200 c.c.以下

能源效率等級 1級 使用燃料 (燃料種類) 汽油

插電式複合動力車 Plug-in Hybrid Electric Vehicle - PHEV 使用狀況 無 排氣量分類 1200 c.c.以下

能源效率等級 1級 使用燃料 (燃料種類) 汽油

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

通勤/通學/出差減碳建議

STEP 2-1

通勤

在**通勤**上，你 / 妳願意每週改搭**綠色運具**的天數是

你 / 妳願意改搭的**綠色運具種類**是

通學

在**通學**上，你 / 妳願意每週改搭**綠色運具**的天數是

你 / 妳願意改搭的**綠色運具種類**是

出差

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？

調整後，每月可減少因公 (商) 務外出的次數是

休閒旅遊減碳建議

STEP 2-2

計畫性採購

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？

調整後，每週可減少因購物外出的次數是

優化日常生活中行程安排

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？

調整後，每月可減少因家庭及個人活動外出的次數是

Welcome! 🙌

歡迎來到生活碳足跡計算器！

查看計算結果

- 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

飲食習慣

STEP 3-1

快速 個人化 提示

你 / 妳的飲食習慣類型是

每月飲料飲用狀況

STEP 3-2

咖啡 提示	# 拿鐵	數量	單位
	0	小林 (240 ml以下)	
鮮奶	# 個人獨享號	數量	單位
	0	195~236 ml/紙盒裝	
碳酸飲料 提示	# 可樂 - 個人獨享號	數量	單位
	0	200~250 ml/鋁罐裝	
	# 可樂 - 家庭號	數量	單位
	0	920 ml/PET瓶裝	

	# 沙士 - 個人獨享號	數量	單位
	# 沙士 - 家庭號	數量	單位

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

養成低碳飲食習慣

STEP 3-1

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

STEP 3-2

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

查看計算結果

TOP
意見回饋

日常用品

Welcome! 🙌

歡迎來到生活碳足跡計算器！

查看計算結果

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)

TOP
意見回饋

Welcome! 🙌

歡迎來到生活碳足跡計算器！

查看計算結果

- 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

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？

每次都自備飲料杯

每次到店家外帶美食時，你/妳會自備環保餐具嗎？

50%機率會自備環保餐具

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拿取紙袋嗎？

從不拿取紙袋

你/妳是否願意減少每年的衣服購買量？

否

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)	0
毛衣 (件)	0	連衣裙 (件)	0

廢棄物減碳建議

STEP 4-3

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

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

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、環保餐食、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 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

提交

查看計算結果

TOP

敬請指教 Thank You

