

高雄市政府人事處 電子報

Kaohsiung City Government Personnel Department

學術論述

感動服務

業務心得

好書好文
共分享

本處近期
活動花絮

第 073 期電子報 學術論述

探討高雄市消防人員工作壓力之生成與紓解建議

簡正仁/高苑科技大學數位經營管理系兼任講師

臺灣四面環海、地形多元，自然環境時常導致颱風、地震、水災及土石流等災害侵襲；伴隨社會經濟持續成長下，人口聚集都會區，都市土地利用型態易導致水災發生頻率提高，一旦發生災害，往往嚴重威脅民眾生命財產及社會安全。加上全球氣候快速變遷及災害複合性發展趨勢，使得消防人員在災害搶救工作上更加險峻。2015 年 8 月，強烈颱風蘇迪勒重創台灣花東地區，造成全臺逾 400 萬戶停電，多處嚴重淹水或發生土石流、山洪暴發，死傷人數 400 餘人；2016 年 2 月，臺灣南部發生強烈地震，震央位於高雄市美濃區，造成台南維冠金龍大樓倒塌，死傷人數 200 餘人；2018 年 2 月，發生花蓮地震，造成雲門翠堤大樓倒塌，死傷人數十餘人；2018 年 8 月，因熱帶性低氣壓與西南季風輻合產生劇烈降雨，造成台灣南部地區持續淹水長達接近一個禮拜，死傷人數十餘人。

此外，因應時代進步及科技發展，建築物複合性使用、交通設施高層化與地下化、工業產品原料多元及複雜化，致使火災肇生後，猛烈程度更甚以往，狀況多元且變化迅速，單一火警事件即可能造成消防人員重大傷亡，損及國家及社會資源。2014 年 8 月，高雄市發生嚴重之氣爆事件，造成多名消防人員殉職，總死傷人數 300 餘人；2015 年 6 月，八仙樂園於抽乾水的游泳池內舉辦粉彩派對，造成粉塵爆炸事件，死傷人數 500 餘人；2018 年 4 月，桃園敬鵬公司平鎮廠發生深夜大火，造成 6 名消防人員殉職及 2 名勞工死亡。由此可見，消防人員在現今社會上肩負救災救難之重責大任，隨時都要面臨不可預期之危險，壓力的承受不可言喻。

近幾年來，台灣受商業化影響，都市人口快速攀升，科技產業迅速發展，

高雄市政府人事處 電子報

Kaohsiung City Government Personnel Department

學術論述

感動服務

業務心得

好書好文
共分享

本處近期
活動花絮

第 073 期電子報 學術論述

辦公大樓、工廠林立，徒增消防人員救災難度；另外，在面臨人口快速老化之問題，救護車需求持續上升，消防人員救護勤務出勤量亦逐年升高。依據內政部消防署「2020 年消防白皮書」中數據指出，火警發生次數統計：2017 年火災發生 3 萬 464 次、2018 年為 2 萬 7,922 次、2019 年則為 2 萬 2,866 次；救護車出勤次數統計：2017 年出勤 110 萬 323 次、2018 年出勤 110 萬 1,350 次、2019 年出勤 111 萬 8,439 次。由上列數據可知，消防人員之工作壓力亦是逐年攀升。

消防人員原隸屬於警政體系，過去國內多次歷經重大災難，為健全災害防救機制，提升緊急救護能力，行政院積極推動消防專業系統與制度，強化防災減災救災效能，以確保國人之生命財產安全，於 1995 年 3 月 1 日成立「內政部消防署」作為消防與災害防救事務之最高主管機關，並專責火災預防、災害搶救及緊急救護工作，從此警消分立，獨立運作。依據災害防救法第 16 條之規定「為處理重大災害搶救等應變事宜，內政部消防署應設訓練中心」，消防署於 2010 年 1 月 19 日消防節當日正式啟用「內政部消防署訓練中心」，位於南投縣竹山鎮社寮社區，佔地面積約 109 公頃，為亞洲地區最大之消防訓練中心，提供第一線防救災消防人員進階訓練機會，藉以提升災害緊急應變能力。同時亦為新進消防人員辦理養成教育訓練之基地，其課程包括：水上救生訓練、急流救生訓練、救助隊訓練、山難訓練、火災搶救基礎訓練 (Fire Fighter I)、初級救護技術員訓練 (Emergency Medical Technician I)、中級救護技術員 (Emergency Medical Technician II) 以及化學災害搶救基礎訓練等，由此可見消防工作正逐漸走向專業化。

消防人員的工作環境與一般工作環境不盡相同，不僅在班時間長，要面對的狀況與挑戰亦是無可預料，因此，有些壓力源是消防人所獨具，非外人所能體會的。消防工作是一種高壓力的工作型態，消防人員之壓力來源非常複雜，

高雄市政府人事處 電子報

Kaohsiung City Government Personnel Department

學術論述

感動服務

業務心得

好書好文
共分享

本處近期
活動花絮

第 073 期電子報 學術論述

一天 24 小時都有備戰狀態的感覺，此外消防繁雜的任務，均使得消防人員無時無刻面臨可預期與不可預期的危險，壓力的承受非比一般。消防人員雖屬國家體制內的公務人員，但卻跟一般的公務人員勤休制度有極大的不同，一般公務人員每星期的工作時數僅 40 小時，然而，高雄市政府消防局外勤消防人員，雖已達全國最佳的勤一休一制度，但每星期的工作時數平均還是高達 84 小時，整整高於一般公務人員的兩倍以上，且遇到天災或是重大災害還必須停止休假投入救災，外勤消防人員就在這種時空背景下工作，壓力之大可想而知。

綜合上述，消防人員自畢業分發後，平均職業生涯約 30 年左右，依各市（縣）勤休制度之不同，工作時長每月至少約 300 小時以上，面對瞬息萬變的火警災害現場，除了保護自身及同仁生命安全，更要迅速的進行人命搜救及火勢壓制，長時間身處高度緊繃的工作環境下，所帶來的工作壓力無可避免。故針對高雄市消防人員之工作壓力，列舉下列 3 點建議如下：

- (一) 面對各項種類的災害現場，消防人員所能承受及產生的工作壓力均不盡相同，如何能依照每一位消防人員特質之異同，分配適當人力去執行各項勤務，能夠使消防人員工作壓力之肇因降到最低？建議除內部員工協助方案(EAP)外，建立心理諮商的轉銜合作機制，轉介經歷創傷事件個別同仁接受心理諮商乃是當務之急。
- (二) 消防人員在進入職場前，除了需要有人飢己飢，人溺己溺之精神，需要持續進行各項專業訓練，以面對各種不同的救災類型，舉凡火災搶救訓練、特種救助訓練、救護技術員訓練、水域救生訓練、山域事故搶救訓練、化學災害訓練及急流救生訓練等，均需時常進行複訓，以因應救援需求，在勤務繁重與經常複訓，如何排解高壓工作所造成的心理與生理負擔？建議於常訓時對於每一位消防同仁定期(每月或每季)做「簡式健康量表」以初步了解渠等的身心狀況，作為調整工作內容的參考。

高雄市政府人事處 電子報

Kaohsiung City Government Personnel Department

學術論述

感動服務

業務心得

好書好文
共分享

本處近期
活動花絮

第 073 期電子報 學術論述

(三) 對於各項消防勤務執行政序，各級消防機關均訂有相關作業規定及指導守則，消防人員藉由標準作業流程執行勤務，是否可降低工作壓力之生成？建議每半年或每年邀請專家學者參與機關或單位勤務運作流程檢討會議，甚至可邀請參與事件發生的少數同仁，以多面項的角度去修正不合宜的作業流程，期能降低勤務中所產生的生理及心理壓力。



高雄市政府人事處 電子報

Kaohsiung City Government Personnel Department

學術論述

感動服務

業務心得

好書好文
共分享

本處近期
活動花絮

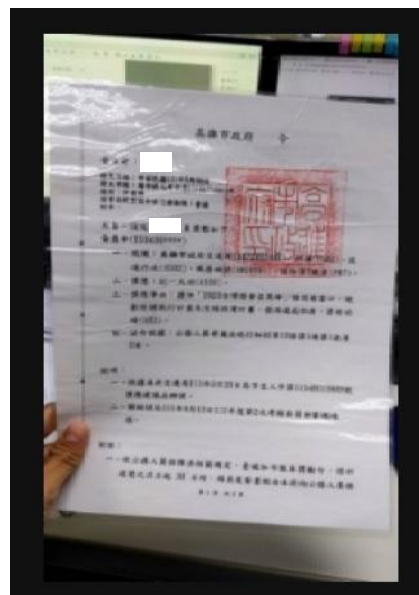
第 073 期電子報 感動服務

一張無價的獎勵令

林長志/高雄市政府人事處考訓科股長

「考訓科你好，很高興為你服務」，電話那頭傳來一陣青澀的聲音說：「長官你好，我的獎懲令在護貝時不小心毀損了，想要重新再申請一張」，當下直覺回應：「獎勵令電子化措施已於 108 年 9 月開始實施，你可以到公務人員個人資料服務網(MY DATA)查詢個人獎勵令並自行列印哦」，「請問長官，我要怎麼查詢呢？」，「請你留下個人信箱，我稍後將操作手冊及相關網址 MAIL 給你」，「我的信箱是.....感謝長官的協助」。放下電話後，不禁啞然失笑幾聲，也回憶起自己剛入職公部門的點點滴滴，都是那樣新鮮、有趣，那批一同受基礎訓的戰友們，各奔東西後是否還依然青春有勁。

隔天一早上班，電話聲再次響起，「考訓科你好，很高興為你服務」，有點熟悉的聲音從電話那頭傳來：「長官你好，我昨天有打電話，我在自己的個人資料服務網找不到電子獎勵令」，「找不到？可以給我更多資訊嗎？」，「這是我第一次記一大功的獎勵令，事由是擔任高雄大型專案活動處主辦窗口，不知道幾年才會輪到高雄舉辦，所以我才會想護貝留存，蓋有市府大印和市長章的獎勵令總是看起來最正式，不慎毀損真是後悔莫及，紙本雖然沒有實質意義，卻是少數具有留存意義的證明」，一陣急促且焦急的聲音傳來，「護貝失敗的獎勵令還在我手頭上，可以給長官確認」，「沒關係，你先不用着急，我先了解一下狀況」。放下電話後，確認獎勵令電子化措施僅包含記功以下，一大功確實無法於個人資料服務網(MY DATA)查詢及列印。自己也剛到人事處不久，公文用印流程尚未熟悉，且是當事人



高雄市政府人事處 電子報

Kaohsiung City Government Personnel Department

學術論述

感動服務

業務心得

好書好文
共分享

本處近期
活動花絮

第 073 期電子報 感動服務

自己護貝不小心毀損的問題，又不是我的，心想怎麼一到任就碰到這種特殊狀況？心理衡量許久，想到蘇人事長俊榮於本府 111 年人事主管會報勗勉提到：「有溫度的專業服務、能同理的關懷作為」及「突破僵化思維、利人也利己」等語，便鼓起勇氣開始報告及溝通，沒想到長官及同仁都抱持著「人飢己飢，人溺己溺」的態度，並表示若自己有記大功的獎勵令，也會好好收藏等同理心，果真應驗了「天助自助者，自助人恆助之」之諺語。

後續在承辦及公文收發協助下，順利收回毀損前令並重新製發該獎勵令，之後雖無法親自轉交給當事人，但由當事人回信表示：「真的很感謝您們的協助，讓這件事不至於變成一個遺憾。週五過去的時候沒見到股長，下次再登門致謝，屆時還請不要推辭」等語，內心不禁湧入一陣暖流，當下回復：「真的不用客氣，若當朋友歡迎，無須太見外哦」，作為這次意外服務的結語。「非洲叢林醫生」史懷哲博士曾說過：「世界上真正有價值的事物，需要熱情和犧牲才能完成」，詩人余光中也說：「人生有許多事情，正如船後的波紋，總要過後才覺得美」。這張獎勵令，對於受獎人及我個人，其價值無法言喻，筆墨難以形容。

寄件者	"林長志" <@kcg.gov.tw>
收件者	"林長志" <@kcg.gov.tw>
主旨	Re: 獎令已收到並妥善收存

股長好：

真的很感謝您們的協助，讓這件事不至於變成一個遺憾。

週五過去的時候沒見到股長，下次再登門致謝，屆時還請不要推辭。

敬祝 順心

*小編附註：感謝林長志股長的分享，這段經歷展現了人事人員的服務熱忱，也希望藉由這故事，為在公務部門服務的人們注入更多正能量。

高雄市政府人事處 電子報

Kaohsiung City Government Personnel Department

學術論述

感動服務

業務心得

好書好文
共分享

本處近期
活動花絮

第 073 期電子報 業務心得

員工協助方案—導入人工智能 Line 聊天機器人服務

劉明隆/高雄市小港區漢民國小人事室主任

本府提供了完善的員工協助方案，並建置整合相關資源的員工關懷網，包含有健康面、生活面、工作面、組織與管理面等，若能有效應用，對於促進員工生活與工作平衡有相當助益。本人有時也會推薦同仁瀏覽員工關懷網，但同仁們因著需求有限，實際嘗試者也較少。

因此，本人尋思是否有合適解決方案，能夠在同仁有相關需求時，即時提供對於本府員工協助方案的推薦和介紹。後來發現 Line 的聊天機器人或者可為此類狀況提供良好服務，以下各別針對此方案的運作原理、運作狀況，以及其優缺點作說明：

一、運作原理

Line 平臺可藉由連接聊天機器人而執行全時性、即時性自動回覆的任務，並對應不同功能的呈現(參考圖 1)。



而本方案為外接具有人工智能的聊天機器人，其具基礎的自然語言和機器學習功能，能與使用者閒話家常，甚至可講笑話、故事，或者寫一首詩。也可

高雄市政府人事處 電子報

Kaohsiung City Government Personnel Department

學術論述

感動服務

業務心得

好書好文
共分享

本處近期
活動花絮

第 073 期電子報 業務心得

處理一些簡單的查詢功能，例如氣溫、時刻表等。並在使用者反應「工作壓力大」、「不輕鬆」等字詞時，會推薦並介紹本府員工關懷網的資料，為有需求的職員工適時提供員工協助。

二、運作狀況

首先，在 Line developers 上設置機器人-人事心連心(參考圖 2)，並連接具自然語言和學習功能的程式，當使用者加它為好友後，便可與它開始交談。

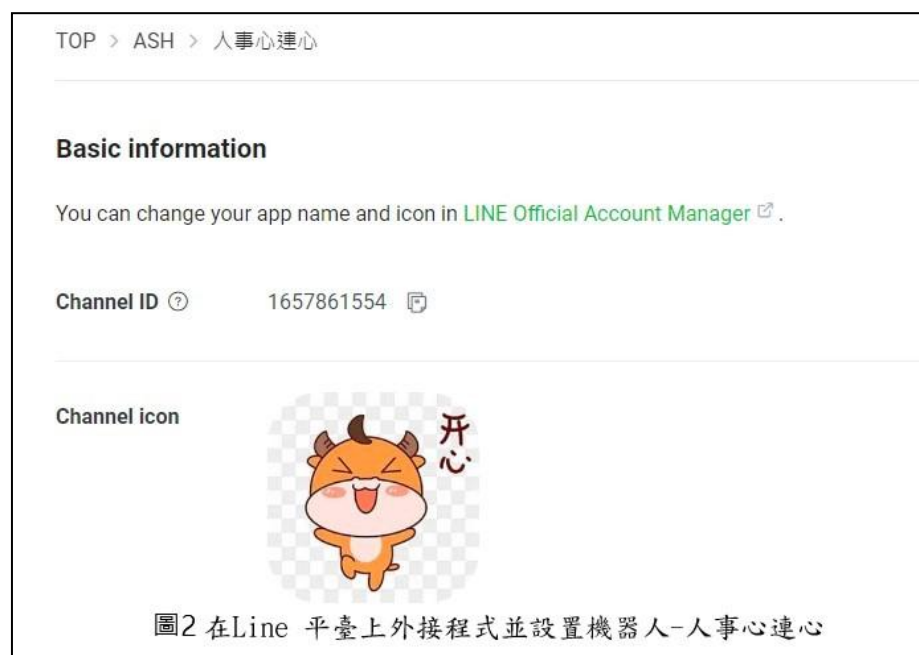


圖2 在Line 平臺上外接程式並設置機器人-人事心連心

以圖 3 為例，當和機器人說「今天天氣有點冷」。它回答，「今天氣溫較低，建議多多穿著保暖衣物，戴上帽子保暖又美麗!」而當和它說，「我今天經過荖濃溪，景色很優美。」它回覆了，「你去荖濃溪看美景真是太好了!荖濃溪旁有許多美麗古蹟，你有機會去參觀嗎?」

並且，此機器人的新增功能為，若同仁的對話中出現員工協助需求的相關字詞時，則機器人會自動推薦員工關懷網的資源。例如，當和它說，「我最近工作不太順利」，它推薦了員工關懷網連結的健康量表，可以測試目前的身心

高雄市政府人事處 電子報

Kaohsiung City Government Personnel Department

學術論述

感動服務

業務心得

好書好文
共分享

本處近期
活動花絮

第 073 期電子報 業務心得

健康狀況。另外，當和它說，「這兩天壓力有點大」時，它推薦了其中的正念動態伸展，則可以幫助身體放鬆。

三、優缺點

使用 Line 人工智能的聊天機器人可幫助使用者在自然語言情境中吐露心聲，從而在一定程度上感測使用者需要員工協助方案之時機，並幫助其瞭解和應用本府員工協助方案的資源。但目前機器人的人工智能仍有缺陷，需後續的研究以持續發展在員工協助方案上的應用。



*小編附註：身為人事人員，面對日新月異的科技，除了懂得使用之外，若能進一步與業務結合，激發創新作為，想必能為人事業務帶來新氣象，謝謝劉明隆主任的無私分享。



高雄市政府人事處 電子報

Kaohsiung City Government Personnel Department

學術論述

感動服務

業務心得

好書好文
共分享

本處近期
活動花絮

第 073 期電子報 好書好文共分享

《精準寫作》

*作者：洪震宇

*出版社：漫遊者文化

*出版日期：109 年 1 月 15 日

*分享人：高雄市立前鎮高級中學人事室組員

葉曼君



精準寫作此書分成三部：精準寫作的力量、技術及應用。愛因斯坦曾說：「如果你無法簡單說明一件事，就表示你對它了解得不夠。」這句話可做為作者在第一部要傳達給讀者的第一件事：簡潔傳達你的見解！才能將核心觀念植入讀者內心。

常常我們寫作時常千頭萬緒，但寫出來的文章卻讓人抓不到重點，作者認為要先思考、再寫作，運用思考力培養寫作力，以深度思考打下寫作的穩固地基，同時要訓練邏輯，根據不同的資料、訊息和事實，進行推理與證明，建立有說服力的論述，這也是現今大數據時代亟需的循證分析能力。

寫作時要站在讀者的立場，運用「ROA 思考術」，包括讀者是誰(Reader)？目的為何，希望改變他們什麼想法(Objective)？讀者看完之後有什麼行動(Action)？透過這個思考程序，使寫作的內容讓讀者有收穫，進而改變自己的內部想法甚至是外部行為，才能夠寫出「影響力」。

第二部：精準寫作的技術，13 堂課從主題力、重點力、結構力、情節力、觀點力、標題力、開場力到結論力，引導我們寫出真正有內容又能吸引讀者的文章，其中重點力和觀點力的論述最吸引我。

高雄市政府人事處 電子報

Kaohsiung City Government Personnel Department

學術論述

感動服務

業務心得

好書好文
共分享

本處近期
活動花絮

第 073 期電子報 好書好文共分享

重點力的第一堂課強調如何化繁為簡，首先是魔術數字 3，文章只強調「3 個重點」讀者不會有壓力，好記又容易接受。其二是掌握重點力「3S 原則」：簡單(simle)、簡短(short)與具體(specific)，點出重點、簡短有力讓文章好讀，同理也能應用到每天的工作上，公文寫得簡淺明確、層次分明，才能讓主管與首長一目了然，迅速掌握案情及執行重點。

而在觀點力的章節，作者歸納出表達困難的原因有三「不」：不清楚自己的觀點、不敢表達、找不到自己的觀點，而觀點的起點是觀察，用深思熟慮的觀察，培養原創的觀點，再透過三種觀點運鏡力，從遠視野建立脈絡思考，中視角多角度思考，最後聚焦到特寫的視點，綜觀全局後找到關鍵點，這種轉換不同視角的方法是我以往沒有刻意嘗試過的，也深深提醒了我，在任何崗位，都應該時常換位思考，才不會落入本位主義而忽略了整體目標。

最後作者勉勵我們「刻意練習，突破舒適圈」，要學好寫作，需要有階段、有步驟與目標地逐層練習，有意識地修正與調整建立寫作能力。先瞭解他人需求，做好自我定位，運用邏輯思考化繁為簡、掌握重點，最後挑選細節與例證，精準傳達，達到有效的溝通與說服的效果。在資訊爆炸的時代，若能將「精準寫作」的能力妥善運用在人事工作上，瞭解長官、同事的需求後，並將自己的想法清楚且簡潔的表達，進而達成良好的溝通，最終使業務順利推展形成雙贏，便是完成了最具挑戰性的任務。

*小編附註：思考與表述是一體的，表達深受思考邏輯影響；思考方式亦可透過表達來建構，謝謝葉曼君組員的分享，《精準寫作》想必能成為訓練表達、溝通及思考技巧的重要工具書。



高雄市政府人事處 電子報

Kaohsiung City Government Personnel Department

學術論述

感動服務

業務心得

好書好文
共分享

本處近期
活動花絮

第 073 期電子報 本處近期活動花絮

本處 112 年環境教育—

【尋找凌波仙子的家鄉~認識美濃生態文化及濕地保育】

本處 112 年環境教育前往美濃客家庄教學農場以及左營洲仔溼地公園，除了體驗客家傳統文化，亦認識美濃水生態及高雄濕地之美。

在美濃客家庄教學農場，同仁齊心協力完成傳統控土窯、體驗擂茶、搗粢粬、石磨板條等，並且觀察水生態中各種螺類，進而聚焦水生態的重要性。



控土窯體驗--
陳處長詩鍾與本處同仁大合照

接著，左營洲仔溼地公園的戶外活動行程中，環境教育講師講解濕地的定義、濕地的重要性，以及介紹高雄各種濕地，經由講師的說明，對於高雄水生態有更進一步瞭解，活動所在的左營洲仔溼地公園，更是水雉(又有凌波仙子的美稱)重要棲息地，再來，講師帶領同仁欣賞濕地的美景、水雉的美姿，亦提醒保護自然生態刻不容緩，並且重視環保行為的落實。



螺類生態觀察

高雄市政府人事處 電子報

Kaohsiung City Government Personnel Department

學術論述

感動服務

業務心得

好書好文
共分享

本處近期
活動花絮

第 073 期電子報 本處近期活動花絮

另外，在活動進行過程中，本處同仁身體力行響應環保，皆自備水壺、杯、碗筷等，體現本次環境教育宗旨。

尋找凌波仙子的同時，不僅達到環境教育與宣導之目的，也讓同

仁走進大自然，紓解工作壓力，促進同仁交流及身心健康，此次戶外活動可謂是收穫滿滿。



環境教育講師介紹濕地生態



本處同仁於左營洲仔溼地公園大合照

高雄市政府人事處 電子報

Kaohsiung City Government Personnel Department

學術論述

感動服務

業務心得

好書好文
共分享

本處近期
活動花絮

第 073 期電子報 本處近期活動花絮

本處主管會報—

【Kahoot！從互動遊戲中深化淨零概念】

淨零概念知多少？國家溫室氣體長期減量目標訂定為 2050 年淨零排放，落實減少碳排放行動刻不容緩，概念建立尤其重要，陳處長詩鍾帶領本處主管於主管會報上一同認識淨零碳排放概念，並透過互動遊戲加深淨零內涵的認知。



陳處長詩鍾與本處主管
共同參與淨零互動遊戲



高雄市政府人事處 電子報

Kaohsiung City Government Personnel Department

學術論述

感動服務

業務心得

好書好文
共分享

本處近期
活動花絮

第 073 期電子報 本處近期活動花絮

遊戲進行方式係由參與者於時間內透過手機答題，累計積分，在最短時間內選擇正確答案者，得分越高，俟答題結束後，立即針對每個題目的正確答案做解析，以達淨零概念宣導即時性，本次活動宣導之概念包含 SDGs 內容、減碳相關標誌、日常生活減碳行為等，希冀藉由陳處長詩鍾及本處主管的參與，體現落實淨零碳排行動的重要性。



淨零碳排概念認識



陳處長詩鍾與互動遊戲中獲得最高分
之主管合影



高雄市政府人事處 電子報

Kaohsiung City Government Personnel Department



淨零永續，等你來+1

環保行動有價值，輕鬆實踐綠色消費

為推動「綠色消費循環」的理念，行政院環境保護署推行「環保集點制度」，消費者可透過購買環保產品、搭乘大眾運輸、參與環保活動(如淨灘、假日市集、環境教育等)獲得「環保綠點」，100點「環保綠點」相當新臺幣1元，可兌換、折抵具有環保標章、碳足跡標籤、MIT微笑標章、台灣優良農產品標章(CAS)、有機農產品標章、產銷履歷(TAP)認證之環保產品；前往綠色服務業(環保旅館或環保旅行社)、生態遊憩及環境教育場所，也可享有住宿、遊憩、門票等折扣優惠；另外還可以做公益，將綠點捐贈公益團體。

行政院環境保護署「環保集點制度」已推行多年，其環保集點APP亦不斷更新，以貼近使用者生活及使用習慣，APP介面直觀，操作簡易，小編曾購買節能家電，獲環保綠點後，兌換環保衛生紙，節省日常開銷之餘，還能夠為地球盡一份心力，何樂不為，邀請您一同加入實踐綠色消費的行列。😊



參考資料：環保集點官網 <https://www.greenpoint.org.tw/GPHome/>

高雄市政府人事處 電子報

Kaohsiung City Government Personnel Department



淨零永續，等你來+1

搭乘大眾運輸聰明選擇，QR 乘車經濟便利又環保

為促進公共運輸的使用，減少自行開車所產生的負面效益，如塞車、停車與空氣污染問題，交通部運輸研究所與高雄市政府交通局 107 年合作推出 MeNGo 交通月票，旅客可選擇客製化運具定期票價優惠方案，以超划算的月票價格，在高雄地區享受 30 天公共運輸無限次數使用。

今(112)年 4 月 27 日市府交通局更推出高雄市區 399 通勤月票，適用範圍包括捷運、公車、輕軌、渡輪、YouBike 前 30 分鐘無限次使用等，在 MeNGo APP 上架，除提供實體 MeNGo 卡外，民眾亦可選擇 QR 碼虛擬卡，交通局也鼓勵民眾多使用 QR 碼，以省去購卡及過卡的麻煩，並節省 100 元購卡費。

小編透過 MeNGo APP 購買 399 通勤 QR 碼月票後，除了節省很大一部分通勤開銷外，發現 MeNGo APP 亦提供民眾查看，使用大眾運輸而減碳情形，每月 20 日 MeNGo APP 統計更新累積減碳量及前一個月減碳量，讓淨零碳排行動更有感。



參考資料：

- ◆高雄市政府交通局官網
<https://www.tbkc.gov.tw/Message/Bulletin/News?ID=ce0aa2d7-5151-48f3-a866-1ea9b7684a7b>
- ◆MeNGo 官網
<http://promote.men-go.tw/>

😊減碳計算讓減碳更有感😊