

文/化工碩/陳伸金

對於此次活動的意義，不外乎在節能減碳的推動，不管活動還是法規這樣的敘述，也都需要由自身的改善做起。對於這次舉辦的以爬樓梯來替代搭乘電梯，對於大家來說是一件小事，但對於節能卻是小小的一份無私的奉獻，同時也對地球是一份細心呵護。

如果以這次的活動做為借鏡，我們可以從很多生活習慣的改善做起，譬如:像是學務長所談論的離開房間可以將不必要的電器做關閉、包含這次的爬梯代替坐電梯、騎乘腳踏車或走路以及自備環保杯諸如此類的習慣，都能夠表達對地球環境的改善。還有另一點，對於身體健康也是有幫助，在騎腳踏車與走路，能夠充分的流汗與代謝，且也能藉著運動抒發生活壓力，對於自身來說不僅環保也有益身體健康創造出雙贏的局面。

對於這次活動，也在朋友們得知後一起報名，一邊爬樓梯一邊聊天，不知不覺就走完十三層樓，大家比較期待的是抽獎環節，結果我們當中還真的有人抽到保溫杯，令我們大吃一驚，我想他這次的收穫是最大，把大家想要的獎項給帶回家。雖然過去的環境已經無法復然，我們大家只能接受這個事實，但還是需要面對未來，對於如何改善環境並節能減碳，都是大家需要共同挑戰的難題，像是電影裡播放的紀錄片一樣，我們能夠到帶回去原來的自然樣貌?對於這

樣破壞生態習慣的持續，氣候的反撲是可以預期，人類的破壞是影片的加速鍵一樣，我們能做的改善卻是停止鍵，天氣的異常，顯然是地球對人類的訴苦與怒吼。我們能做的減少手上的塑膠杯，拋棄衛生筷的使用，使用環保餐具，使地球一點一滴的遠離危害；以搭乘公共汽車，減少汽機車的使用，過去的排放廢氣因該要終止，接受以前所做並面對未來挑戰，孤寂的力量，聚集之後對環境改變所做的改變影響甚劇，不僅僅是角落中的行動，遍地的大家都傾注一線生機，不管要花費十年、百年與千年之後，能夠改變回歸原來。

對於這次活動雖然參與的人數不多，可能是因為中午時段剛好大家要吃飯或是上課等等，但是還是有很多人因節能的話題讓我們聚集，表示大家還是很關心這個議題，而不是單純為了獎品而來；少了自私，多了呵護，能夠實現永續家園的理想將呈現，也需要好幾代人們的努力，但是這些努力將會像是地基一樣的堆疊起來，如同金字塔般一樣永垂不朽，樸實而華麗的活動，卻深深的刻印在每個人的心中。對於我們所期望的目標，同樣帶給下一代的希望，希望這樣的活動能在每個學校都能舉辦，讓大家好好重視環保的議題，同樣在活動中讓我們省思，明白我們那些事情是錯的能夠及時改進。雖然工業使我們生活更進步，但是同樣的也讓我們的環境大打折扣，所以在獲得的同樣也失去。

節能減碳北科登高-爬梯樓挑戰賽是一項充滿挑戰性及趣味性的活動，提醒我們關注環保，並鼓勵大家為地球減碳出一份力。在這項活動中，參賽者需要攀爬 13 層樓的樓梯，同時為環保事業貢獻力量。

隨著全球氣候變化問題日益嚴重，節能減碳已經成為每個人都應該關注的重要議題。這個活動通過提倡爬梯而非使用電梯，既能夠減少能源消耗，降低碳排放，又能夠增強參與者的身體素質，提高健康水平。這樣不僅有助於環保，還能使個人受益。考驗著我們的耐力及毅力。挑戰賽不僅能激發參與者的運動精神，還能讓大家在忙碌的生活中找到一個紓壓的方式，享受運動帶來的樂趣。

在爬梯過程中，保持穩定的節奏及呼吸至關重要。可選擇以適合自己的速度攀爬，避免一開始就過快消耗體力，同時保持深呼吸有助於緩解肌肉疲勞，維持良好的心肺功能，適當的休息及補充水分也是不可忽視的環節，以防止在挑戰過程中出現脫水等情況。在活動結束後，進行適當的拉伸運動有助於舒緩肌肉緊張，促進恢復。

最後針對此活動更是提升公眾環保意識及身體素質的平台。透過這個活動，我們可感受到體能挑戰的樂趣，同時也能體驗到為環保做出貢獻的成就感。作為公民，我們有責任關注環保問題，積極參與節能減碳行動，讓地球變得更美好，透過挑戰自己，我們能夠體驗運動之樂趣，提高自己肢體能，同時為環保出一份力。希望未來能有更多類似的活動，讓我們一起為環保盡一份心力，守護美麗的地球。除了參加節能減碳北科登高-爬梯樓挑戰賽等類似活動外，我們還可在日常生活中實踐節能減碳的理念，我分享一些可輕鬆實現節能減碳的日常行為，以期激發更多人的環保意識。

1. 選擇環保交通工具：在出行時，可選擇環保的交通方式，如步行、騎自行

車、乘坐公共交通工具等。這些方式不僅能夠減少碳排放，還可增加日常運動量，提高健康水平；2.節能用電：在家庭生活中，我們可選擇使用節能型電器，並且合理安排用電時間，減少能源消耗。如使用節能燈泡、開啟電器的節能模式等；3.減少浪費：在日常生活中，我們應養成節約的習慣，避免各種資源的浪費。如合理安排食物，避免浪費。適量使用水資源選擇可重複使用的產品，而非一次性產品等；4.垃圾分類：妥善處理垃圾，對環保工作至關重要。通過垃圾分類，我們可以讓可回收垃圾得到再利用，減少土地污染和資源浪費；5.植樹造林：樹木可吸收二氧化碳，減少碳排放。參與植樹活動，為地球增添一片綠意，具有意義的環保行動；6.宣傳環保理念：與身邊的親朋好友分享環保知識，宣揚節能減碳的理念，讓更多人參與到環保行動中來。

文/工程一/紀岱岑

四月末，一場攸關環保的挑戰賽如火如荼的在午餐時間中來開序幕，當日，氣候稍涼，天空似乎蒙上了一層陰影，卻絲毫澆不息參賽同學及教務員的熱情，只見每位參賽者臉上都洋溢著一股熱血沸騰的笑容，迫不及待地準備大展身手，除了展現平時訓練體能的成果，也一同加入響應節能減碳的行動。

起初看到挑戰目標是 13 樓，不禁為自己捏了一把冷汗，由於對自身的體力有深刻的認知，爬梯前十分擔憂無法順利能夠完賽，而真正站到科研大樓底下準備登高的時刻，內心五味雜全，所幸排隊時巧遇相識的朋友，我們便同行上樓，過程中我們以談話相伴，互相鼓勵扶持上樓，沈重的腳步在彼此的談笑風生間逐漸輕盈許多，身軀的負擔不再影響我的狀態，目標終於在一階之內觸腳可及，勝利的曙光向我招手，蓋上完賽的印章，疲憊之感瞬間湧上身體的部位，心中卻感到無比充實。

初次參加登高挑戰賽，有些顛覆我的想像，一直認為爬十三樓對我而言是可能性不高的任務，結果出乎意料地完成此小壯舉。我覺得此活動除了響應環保之外，也具備了趣味性，儘管活動時長不長，然而我們透過身體力行的方式，一同為環境貢獻自我的力量，為地球盡微薄之力，並加入環保的行列，使我從中得到成就感與喜悅之情，且正在為地球未來努力的我，深感自豪！或許日後的上學之路，不再依靠電梯上下樓層，而是改成爬樓梯的方式，我的一小步，對地球而言，卻是不可或缺的一大步。