



全球目标很重要, 改变世界的目标需要各国政府、国际组织和世界领袖合作。普通人似乎不可能产生影响。你要就这样放弃吗?

不要放弃! 变化始于你。真的。地球上的每个人, 即使是我们之中最冷漠、最懒惰的人也是解决方案的一部分。幸运的是, 我们可以日常做一些超级简单的事情, 如果大家都这么做, 会产生很大区别。

我们已为你提供便利, 汇编了一些你可以做的, 能够产生影响的事情。



你可以在沙发上做的事情

- 将家用电器 (包括电脑) 插入电源板, 在不使用时完全关闭, 以节约用电。
- 把灯关掉。你的电视或电脑屏幕提供了温馨光源, 所以, 如果你不需要的話, 关掉其他灯。
- 停止银行纸质对账单, 并在线或通过手机支付账单。没有纸就没有必要破坏森林。
- 做一些在线调查, 只从你知道具有可持续做法且不危害环境的公司购买。
- 大声说出来! 请你的地方和国家主管部门参与不伤害民众或地球的倡议。你也可以声援巴黎协议, 督促你的国家使其正式生效或签署协议。
- 举报网上欺凌。如果您发现在留言板或聊天室发现骚扰行为, 举报那个人。
- 不打印。在互联网上看到一些需要记住的事情? 在笔记本上记下来, 更好的办法是, 使用数字便利贴并节约纸张。



你可以在家做的事情

- 空气干燥。让你的头发和衣服自然晾干，而不是利用机器。如果你要洗衣服，请确保洗衣机满载。
- 短时淋浴。比起5至10分钟的淋浴，在浴缸泡澡需要更多的水。
- 少吃肉类、家禽和鱼类。肉类比植物需要更多的资源。
- 堆肥——把食物残渣制成堆肥可以减少气候影响，同时回收利用营养物质。
- 回收纸、塑料、玻璃和铝，使垃圾填埋场不再扩大。
- 购买最小包装商品。
- 堵住门窗漏洞，以提高能源效率。
- 调整温控器，冬季稍低，夏季稍高。
- 将旧电器和灯泡换成节能型。



你可以在户外做的事情

- 当地购物。支持社区企业，使人们维持就业，并有助于防止货车驾驶距离过远。
- 让您最喜欢的商家知道你的购物清单上有海洋友好型海产食品。
- 只购买可持续产品。现在有许多应用程序会告诉你如何安全消费。
- 骑自行车、步行或乘坐公共交通工具。有一大群人时再开车出行。
- 使用可再装的水瓶和咖啡杯。减少浪费，甚至可能会节省在咖啡店的花费。
- 购物时自备购物袋。不再用塑料袋，开始用可重复使用的购物袋。
- 使用更少的餐巾纸。在吃外卖食物时你不需要一把餐巾纸。到需要时再拿。
- 到二手店购物。全新的不一定是最好的。看看可以从二手店买到什么东西。
- 捐赠不使用的东西。当地慈善机构会给你的八成新的衣服、书籍和家具一个新家。
- 利用你的权利，选出国家和地方社区领导人。



你可以在工作中做到的事情

- 你不想要的水果或点心，别扔掉。把它送给有需要或正在寻求帮助的人。
- 在你的工作场所，是否每个人都能获得医疗服务？明确你在工作中享有的权利。与不平等作斗争。
- 指导青年人。这是一种指导他人走向更美好未来的体贴周到、有启发性、强有力的方式。
- 发出你的声音，支持同工同酬。
- 发出你的声音，讨论全世界还有许多社区缺少厕所的现象。
- 确保你的公司使用高效制冷制热技。
- 在工作场所大声抗议任何形式的歧视。人人人生而平等，不论其性别、种族、性取向、社会背景和身体机能。
- 骑自行车、步行或乘坐公共交通工具。有一大群人时再开车出行。
- 在工作场所组织一次“零影响周”。至少花一周时间尝试更可持续的生活方式：<https://www.un.org/sustainabledevelopment/zh/be-the-change/>