



# 懒人的救世指南

青年公益行动2022

你是否梦想过拯救世界？不过这件事好像只有超人或者世界领袖可以做到。像我们这种普通人似乎不可能有任何机会。难道我们要就这样放弃吗？

当然不！这个世界上的每一个人，即使是最懒惰的我们也有可能是拯救世界的一部分。幸运的是，这些日常中超级简单的事情，竟然也可以带来改变。

我们已经找到了一些方法，你可以一起行动。



## 你可以在沙发上做的事情

- 规整电源。把电脑等电源归拢在一个插排中，在不使用时随手关闭，可以节约能源。
- 餐具可持续。用手机定外卖时，拒绝使用一次性餐具。这可以帮助我们破坏森林。
- 在打游戏或上网的时候，顺便表达出你对社会问题的关注并提出自己的解决方案，从抱怨者变成一个倡导者。
- 不打印。在网上看到一些需要记住的事情？可以用脑图工具在笔记本上记下来，更好的办法是，使用数字便利贴来提高效率。
- 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。
- 做一些在线调查，找到那些具有社会责任并不破坏环境的企业购买产品，试着推动自己进行道德消费。
- 设置手机自动关机时间，确保自己就算在沙发上睡着也不会被吵醒。
- 购买最小包装商品。
- 我们正在征集54个沙发上可以让自己变得更好的事情，把你知道的告诉我们吧。



## 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，淋雨更卫生。
- 多吃蔬菜，植物比肉类需要更少的资源，而且也让身体更健康。
- 回收纸、塑料、玻璃和铝，通过手机软件实现上门回收，环保的同时增加小收入。
- 堵住门窗漏洞，以提高能源效率。
- 调整空调温度，冬季稍1度，夏季高1度。
- 将旧电器和灯泡换成节能型，如果有钱可以试试家居智能化。



## 你可以在户外做的事情

- 选择本地食材和产品，可以帮助社区可持续就业的同时减少远程运输，节省能源。
- 购买那些可持续的产品。了解共益企业与社会企业相关标识。
- 骑自行车、步行或乘坐公共交通工具。人多的时候选择开车出行。
- 不使用一次性水瓶和咖啡杯。选择能代表自己的常用购物袋。在吃外卖食物时按需拿取餐巾纸。
- 关注一下处理水果与食品，打折的水果有时更新鲜，临期食品食用也完全没有问题。
- 捐赠不使用的东西。当地慈善机构会给你八成新的衣服、书籍和家具一个新家。
- 利用你的权利，表达你对所在社区改进建议。
- 到二手店看看。新的不一定是最好。



## 你可以在工作中做到的事情

- 把单位废报纸及纸张捐出来，并在单位种一棵树或是一个小盆栽。
- 参与企业志愿服务队，试着去认识一些新朋友，顺便发挥一下自己的技能
- 指导青年人。这种指导可以是关心、启发与有力的，可以帮助他们对美好未来更有信心
- 发出你的声音，讨论你所在行业内的资源浪费和生态破坏问题。
- 反对工作中的歧视。每个人都有体面生活的权利，不论其性别、民族、社会背景和身体机能。
- 更同事们分享企业社会责任的内容，推动可持续发展目标的具体行动。下载手册：<https://www.youthdl.com>
- 确保你的公司使用更高效的制冷制热技。

