

- 1 消除贫困
- 2 消除饥饿
- 3 良好健康与福祉
- 4 优质教育
- 5 性别平等
- 6 清洁饮水和卫生设施
- 7 廉价和清洁能源
- 8 体面工作和经济增长
- 9 工业、创新和基础设施
- 10 缩小差距
- 11 可持续城市和社区
- 12 负责任的消费和生产
- 13 气候行动
- 14 水下生物
- 15 陆地生物
- 16 和平、正义与强大机构
- 17 促进目标实现的伙伴关系

# → 170项青年行动



改变  
我们的世界

2023



如果

邀请身旁的一位朋友分享了解的贫困村情况，通过互助交流会的方式大家一起商量解决方案。

1

在生日聚会上提供新选择，如用寿星的名义向一个公益机构捐款，来取代生日礼物。

2

购买所在贫困区扶贫产品目录中的产品，这可以帮助本地有效消除贫困。

3

在社区中教授一门技能或短期课程，例如制作简历、电脑技能等。

4

1 消除贫穷



参与蓝信封乡村儿童书信笔友活动，陪伴青春期的乡村儿童一起成长。

5

资助留守儿童，使他们能得到食物，接受教育。

6

关注爱心衣橱项目，直接为乡村学生提供衣物支持。

7

就贫困问题发起讨论，撰写一篇相关文章在网上发表，引起讨论。

8

给遇见的乞丐一个苹果、一瓶水或一个面包。哪怕一个微笑，也比什么都不给强。在冬天，在冒热气的管道旁或者商业街的黑暗角落能找到他们。

10

在救助站或慈善机构担任义工，你的时间会比金钱更有价值。

9

你

传播理念。参与光盘打卡线上行动。

1

参与“饥谨三十”活动，感受饥饿的同时为消除饥饿筹款。

2

为乡村学校提供免费午餐仅需4元钱。这可以帮助孩子补充营养的同时，促进当地经济发展。

4

参与粮食援助计划，为疫情或其他原因陷入困境的人提供食品，共同度过难关。

3

## 2 消除饥饿



年轻人的健康饮食。在健康食物分享的基础上，让更多青年分享健康饮食、健身、骑车、生态、农业、自然教育方面的信息，依托社区空间形成良性循环。

8

许多救助机构需要会计、社交媒体或写作方面的专业技能，每周当一次志愿者教授相关技能。

6

与孩子们一起把菜市场变成游乐园，探索食物的价值与背后的故事。

5

在车里备好一袋苹果或罐装食品，分给流浪汉。

7

读一本关于饥饿的书籍，对饥饿的理解越深刻就越能更好地改变

9

通过在农贸市场购买当地食物支持当地农民。

10

关心

不吸烟。  
健康饮食。  
多喝水。

1

加强运动。午休  
时间散步或  
骑车上班。

2

拒绝丧的生  
活，开始七  
天小确幸捕  
捉行动。

3

提高对抑郁症、  
药品滥用或  
阿尔兹海默症等  
精神疾病的  
认识和支持。

4

邀请朋友提前  
彩排一场80岁  
生日派对：我  
80岁生日时想  
见你。  
参加十方缘老  
人心灵呵护项  
目，成为一名  
临终关怀服务  
志愿者

5

学习不止。参与  
工作或教育活动  
可以让我们远  
离抑郁。因  
此，可以学一  
门新语言，大  
量阅读，组建  
读书俱乐部。

7

艾滋病毒没  
有消失。  
自我保护。  
自我检测。

6

找到5个不运  
动先生，邀请  
5个懒得动小  
姐一起走向  
自然。  
或者用第3天  
时间邀请5个  
好友一起对抗  
时代病。

8

3 良好  
健康与福祉



保卫睡眠。参  
与一千零一夜  
故事陪伴，让  
寄宿的孩子改  
善睡眠质量。

9

给自己和朋友  
留出时间。

10

未来，

## 4 优质教育



在青少年活动中心或其他地方分享或教授你的家乡话，讲一个故事给他们听。

1

用你或你最重要的朋友的名字命名一做公益图书馆。

2

教你的孩子认识到教育的力量，因为很多人没看到实实在在的好处。

3

为孩子或朋友播放一部励志又能带来思考的电影。

4

保持趣味性。旅行或去天文馆与博物馆。或者通过姓氏了解自己的根源。

5

支持在最贫穷地区从事教育的慈善机构。如果找不到考虑一下希望工程。

6

捐赠书籍。或者在「一面书房」来了一次书籍的蒙眼配对约会。

7

分享你的故事，或是一起用5个小时，完成你的「1/4人生回忆录」。

8

与学生们共建一个短期的另类学校，可以基于自然，也可以基于个人成长。或者一起庆祝失败。

10

同有需要的人分享技能。

9

请

发起了告白电台，帮助更多人在七夕匿名送上惊喜。

1

试着从女性的角度去了解哪些传承千年的手工艺，试试能否参与的文化表达。

在家中实行并向孩子们展示平等决策的过程。

2

帮助被家暴的人获得救助的机会。

3

4

参与女童保护项目，成为项目讲师或志愿者，支持五防儿童课程。

5

如果你是一名女性，了解并捍卫自己的权利。

6

将性别平等纳入培训和教育内容。青年，不论其性别，在选择有利于自身未来发展的职业时都应得到支持。

8

支持女生加油计划，参与小丫包的发放，帮助偏远地区女童改善生理卫生现状。

7

5 性别平等



性别平等从家庭做起。

9

资助一个需要榜样的女童。

10

参与

读一本关于水的书籍，更好地理解水对社会、经济和地球影响。

1

节约、节约、再节约。如果饮料中的冰块有剩余，不要扔掉它们。把它们放到植物周围。

2

支持联劝清洁小手项目，改善学校卫生设施和儿童的卫生行为。

3

6 清洁饮水和卫生设施



支持农村365安全饮水计划项目。

4

永远不将油漆、化学品或药物等有毒化学品倒入马桶。这些物质会污染湖泊河流，并危害海洋生物和人类健康。

7

修理家中漏水的地方。一个漏水的水龙头每年浪费的水量超过11,000升。

5

利用世界水日开展筹款活动，不过记得要选有公募权的公益机构开展。

6

用显微镜发现水中的塑料颗粒。

8

在刷牙、涂抹浴液时关闭水龙头。

9

雇用一个“绿色水管工”，减少你对水、能源和化学品的消耗。

10

变革。

给平底锅  
盖上盖子。  
将烧水的能耗  
减少75%。

1

外出度假时关闭  
电视机、电脑等  
电子设备。

2

如无人使用，请  
关闭房间电灯。  
不管是哪种  
类型的灯泡，  
即使只关闭  
几秒钟，所  
节省的能源也比  
开着灯所消耗的  
能源多。

3

推动绿色和再  
生能源在生活  
中的常态化使用  
，比如：太阳能  
热水器等。

4

使用节能灯泡，  
将家用电器  
设置成低能耗  
模式。

5

来一次地铁刷  
书行动：杀死  
碎片化时间的  
同时更加节约  
能源。

6

7 廉价和清洁  
能源



支持学校、家庭  
和办公室的  
太阳能项目。

7

赋予一次性筷子  
新的生命；或者  
让废铜烂铁变成  
艺术装置，试试  
加入风能设备。

8

参与“地球一小  
时”熄灯仪式，  
给自己一个安静  
浪漫的夜晚。

9

就历史建筑的  
能效问题寻求  
建议和指导。

10

帮助

鼓励设立“带孩子工作日”，向青少年展示一个健康的工作环境。

1

成为一名小额信贷提供者，为青年创业提供资金。

2

支持开展社会企业行动，推动共同富裕，奖励奋斗者文化，避免强迫劳动996。

3

提供稳定工作岗位。使青年专业人员能够在自己的岗位上发展。

4

为低收入者提供食物。

5

8 体面工作和经济增长



用一张纸做自我深度探寻，直到找到了自己的人生目标。

7

为努力工作创造动力。人们会对奖励制度作出回应。

6

来一场120小时职业交换：我们想邀请你来体验另一份职业。

8

鼓励为青年提供更多工作机会。

9

为青年培训和发展项目提供资金支持，加强他们的技能。

10

消除贫穷

了解一下坡道神器，在社区帮助无障碍人士出行

1

身临其境，亲身感受。组团探访基本需求无法得到满足的地区。这将加深人们对问题的认识，激励人们行动起来。

4

支持国内技术研发和创新，支持社会创新投资。

7

在工业部门雇用更多科研人员。

8

举办一次闲置手机小型捐赠活动。这能更好地让人们意识到通讯基础设施并不像我们想象的那么普及。

2

鼓励建造使用高效能源和环境友好型技术的可持续基础设施。

5

创建健康城市。把屋顶改造成绿色屋顶。它们可以改善空气质量，将保温效果提高 25%，吸收噪音，促进社会融入等。

9

9 工业、创新和基础设施



为学校提供医疗救助箱，或者救援基础设施，支持壹基金儿童安全小课堂。

3

紧跟最新技术和创新的步伐。

6

用捐赠替代丢弃。更新电子设备不可避免，但这些设备往往还能正常工作。捐出旧的但还能正常工作的设备或回收可以修好的零件。

10

减少不平等

鼓励孩子与不同文化背景的孩子交朋友。

1

每个月和与你有不同之处(无论是种族、信仰、文化还是年龄)的人喝一次咖啡。

2

学会尊重做事方式可能与不同的人。

3



去公园、读书会和其他公共场所，寻找机会与不同的人交谈。  
了解他们。  
理解他们。

4



环游世界，了解不同文化。

5

10 缩小差距



资助一名儿童上学。

6

来一次地铁陌生人社交，让1000个人搭上地铁的人不孤单。

7

同意提高最低收入者的最低工资。

8

建造更能满足老年人和残疾人需求的学校、住宅和办公室。

9



举办一场“贫富饭局”，让更多人了解发展不均衡带来的差异。

10

应对

试着了解历史文化和自然资产，挖掘城市与社区中的故事，打造共同认知。

1

提倡和支持发展体育与休闲场所。它们有助于建造更加强大、健康、幸福和安全的社区。

3

关注你所在城市的青年发展指数，组织城市品牌活动。

2

## 11 可持续城市和社区



推进社区营造或社区议事会，让公众事务和基层治理有更多民众可以参与决策进程。支持当地店铺发展，共同研发可持续的生活产品和服务。

6

使用公共交通、城市自行车，在拥堵地区拼车出行。

4

支持“义仓”项目，开展义集、一勺米、一人剧场等活动，推动社区邻里关系与公共生活丰富。

5

制作社区地图，让大家快速了解社区，或者制作一张社区立体明信片；用孩子的视角拍摄一段社区纪录片。

9

用音乐为渐冻人发声，或者举办一个社区发现小剧场，把爱与发现表演出来。

7

让老人轻松的使用微信，或者为他们免费拍摄一张可以保留的照片。

8

与社区小团体一起商讨女性、儿童、老人、残障人士的友好便利方案。

不可能实验室：5天来完成N件绝对不可能的事情。。

1 0

气候变化。

安排学校团体  
每周1个小时在  
沙滩、湖边或  
公园内捡垃圾，  
并提高对  
水污染的认识。

2

## 12 负责的 消费和生产



不要保留闲置的  
衣物和其他  
物品。把它们  
捐出去。

1

购买形状不规则  
和熟透的水果，  
把它们  
做成冰沙。

3

同旅馆和饭店  
合作，将会  
被扔掉的剩余  
餐食快递给  
有需要的人。

4

回收利用！  
来一场陌生人  
物品交换。

5

学习用一只空瓶  
子和干垃圾制作  
塑料垃圾砖块，  
利用他们制作一  
个小花园。或者  
让塑料包装袋制  
作成钥匙扣开始  
。

8

缩短淋浴时间。  
不要将水装满  
浴盆。过度用水  
会加剧全球  
用水压力。

6

购买可持续  
产品，包括电子  
产品、玩具、  
洗发水、海产品  
和有机食品。

7

来一场周末「全  
民放空日」。

9

在安全的情况下  
饮用自来水。尽  
量选择本地食材  
。

10

一起，

利用厨余垃圾  
制作堆肥。

1

参与面具设计计划，用创意口罩设计来表达对气候的正视和承担。

2

购物时带上  
可重复使用的  
袋子。

3

让头发和衣物  
自然干。

4

避免交通高峰期  
驾车。

5

支持“绿色离校”活动，让更多废弃物品在校内变成一棵绿树。

6

每年组织学校或公司植树。树木可以释放氧气并吸收二氧化碳。

7

占领整座球场，邀请600人来一次线下星空体验。

8

宣传如何防止  
全球变暖。

9

在3月的最后一个周六晚上八点半熄灯一小时。

10

13 气候行动



我们

如果住在海边，  
参与社区团体志  
愿服务，清理沙  
滩垃圾。

1

不要购买用  
珊瑚、龟壳或  
其他海洋生物  
制成的珠宝和  
其他物品。

2

潜水去清理一  
下海底垃圾。

3

参与河流守望  
者项目，一起  
守望母亲河，  
参与净滩行动  
，助力水源地  
保护

4

减少使用塑料  
制品，它们最终  
通常会被扔进  
海洋，导致海洋  
动物死亡。

5

## 14 水下生物



给海洋生物录  
制一首歌。

6

通过观看DVD  
教育片和纪录片  
了解海洋活动。

7

不购买  
野生海鱼放入  
家中鱼缸饲养。

8

参与守潮人-态  
保护前期协商  
项目，成为公众  
参与前期研究员

。

9

开展负责的  
休闲活动，如  
划船、钓鱼、  
浮潜和皮划艇。

10

可以

避免使用杀虫剂，它们最终会流入江河湖泊，对野生生物造成伤害。

1

食用应季农产品。它们不仅味道更鲜美，价格更低廉，并且对环境无害。

2

## 15 陆地生物



找到十个朋友，在深山一起度过32小时，并带走垃圾。

3

绝不购买以濒危物种为原料的产品。

4

为流浪猫搭建一个窝，喂食或协助他们绝育，收养后就不要遗弃他们。在冬天给流浪狗解决温饱，挑战一下给他们洗澡，顺便治疗他们。

6

循环使用纸张，如有可能实现无纸化。

5

参与无痕环境公益课堂，在都市生态微旅行、生态河流和生态赏鸟方面参与活动。

7

参观“劲草嘉年华”摄影展与生物多样性嘉年华，如有能力可以帮助在更多城市落地。

8

与3、5好友一起在城市里来一场定向越野马拉松吧。

9

在办公室把湿垃圾微生物菌剂前置化，去除异味的同时制作一个绿色小自然。

10

改变

了解政府的运作模式，并通过有效渠道提出你的建议。

1

了解党派与人民群众，根据你的经历和个人提点选择你的身份。

2

## 16 和平、正义与强大机构



消除针对少数民族的行为。

3

发现不同的人口结构、思想和信仰对于一个包容性社会的价值。

4

在家中营造和平的氛围。

5

关心国家决策，始终采用和平手段捍卫你的信念。

6

通过阅读、写作或制作视频的方式维护和平。

7

举办或参与社区活动，如体育运动、烧烤、节庆等，在安全的环境中了解彼此。

每周花些时间静静思考你想与他人建立怎样的关系。

8

在当地的反暴力组织和外联项目中担任志愿者。

9

10

世界。

寻找协同增效，  
建立更强大的  
多利益攸关方  
伙伴关系。分享  
知识、专长、  
技术和  
财政资源。

2

鼓励学校利用  
课外时间与当地  
社区和企业进行  
团队合作。

1

通过体育运动  
让孩子们知道  
什么是  
伙伴关系。

3

在你所热衷的  
领域里，与需要  
资金的相关组织  
开展合作。

4

学习用非暴力  
沟通的方式表  
达感谢，不求  
回报的去歌颂  
一个人。然后  
再跟好友来一  
场搏击游戏，  
用于释放压力  
与加深友谊。

5

同与你目标  
相同的不同  
国家的组织  
开展合作。

6

## 17 促进目标实现的 伙伴关系



通过讲述成功  
案例的纪录片  
展示伙伴关系的  
力量。

7

对你的社会目标  
有明确、具体和  
创造性的认识。

8

鼓励企业和非  
营利组织合作  
，为所在地的  
需求与相关者  
发声。

9

通过游戏的方式  
让更多人了解  
可持续发展目  
标。绘本也是  
好方法。

10





## 关于可持续发展目标

我们的地球是一个美丽的星球。我们很容易忘记它能给予多少，因为我们会不断地想起每天面临的诸如不平等、贫穷、气候变化等挑战。如果不做出任何改变去消除、预防或扭转这些挑战，情况只会变得更糟。

我们的一切主张都是为了给每个人创造更加光明的未来，人人都能充分发展并发挥自身潜能。我们想要守住存在于人类自身、世界各地和整个地球的善与美，并解决夺走希望的各种问题。为此，世界各国领导人齐聚一堂并通过包含17项可持续发展目标的《2030年议程》。

这关系到我们每一个人，因为我们所有人都有责任成为变革的一部分。我们今日的行动会在未来影响我们的子孙后代。每个人都应在生活中享有公平和平等。通过这些目标，我们可以产生广泛而深远的影响，因为这些目标具有普遍性，它们不让任何人掉队。我们还应看到这些目标相互关联。我们无法将贫穷和饥饿分开，也无法将教育与妇女赋权割裂。如果我们能抓住这一点，就能更好地理解需要回应的需求，因而也更容易实现这17项目标。现在，是回馈地球的时候了。这非常简单，也没有成本。

找到一些你可以付诸实施的简单行动，在实现地球繁荣这条道路上走下去。

2022年12月由青益社工中心进行本土更新



Produced by the Perception Change Project

可持续发展目标是人类为建设可持续地球必须完成的一份事项清单，也是为构建更美好未来的一份明确的路线图。



[www.youthdl.com](http://www.youthdl.com)

特别鸣谢

好公益平台 行动村

有趣人类行动



**UNOG**  
UNITED NATIONS OFFICE  
AT GENEVA



**Genève  
internationale**  
Peace, Rights and Well-Being