



## 垃圾减量十八招（精简版）

东西不用就扔了不仅浪费材料和能源，还对环境造成污染、导致气候变化。减少垃圾既省钱又有益于环境。

### 1. 明智购物

避免使用一次性用品，选用能反复使用、可回收、可修补的耐用产品。

### 2. 回收利用

了解当地回收哪些物品，通常可回收物资包括纸张、纸板、铝罐、玻璃、废旧金属、废旧电池、瓶子、泡沫塑料等。

### 3. 使用充电电池

购买充电电池及充电器，不仅可减少有害垃圾、节约原材料，长期下来还能省钱。

### 4. 不买瓶装水

在家配备饮用水过滤器，并使用可重复使用的水杯，避免购买瓶装水可以大量减少城市垃圾填埋量。

### 5. 用有机食材烹饪

选用当地生产的食材在家做饭，避免使用包装好的半成品，这样不仅减少垃圾，还更营养。

### 6. 捐赠闲置物品

把家中保存较好的闲置物品送到当地的二手店、旧货市场或是慈善机构。

### 7. 自带餐具

为满足中国对一次性筷子的需求，每24小时就要砍掉100英亩（607亩）森林。所以，出门就餐请自带餐具，杜绝使用一次性餐具。

### 8. 选购散装地产蔬菜瓜果

购买瓜果蔬菜请选择散装的本地产品，避免包装精良、经长途运输的外地产品。

### 9. 勿用塑料袋

城市填埋垃圾中很大一部分是塑料袋。所以，购物时请自带可重复使用的布袋。

### 10. 双面打印

在必要的时候才打印，并选择双面打印。

### 11. 厨余垃圾堆肥

别把食物残渣倒掉，可以用它们来堆制肥料，给花草施肥。

## 12. 减少包装

减少包装最简单的办法就是减少消费，购买你真正需要的产品，并尽可能选择最少包装的产品。

## 13. 电子缴费

设置电子银行自动缴费，缴纳水、电、气的费用甚至保险费，并让银行把电子发票发到你的电子邮箱。

## 14. 公众教育

帮助同事、邻里及学校了解当地关于垃圾处理的信息。

## 15. 志愿清洁工

志愿清洁大街小巷。即便每个人随手捡起地上的一片垃圾，也能为城市环境带来极大不同。

## 16. 可升级的电脑及电子产品

与其为赶潮流购买一台新电脑，不如简单升级旧电脑的某些固件。正确处理电脑、手机等电子垃圾。

## 17. 减少有毒垃圾

使用不含化学成分的天然产品代替有毒的化学合成家居产品，可以减少有毒有害垃圾。

## 18. 避免使用纸巾

不使用纸巾，改用小毛巾或是手绢。

### 联系我们：



### 加拿大和谐基金会

PO Box 50022

Unit 15 - 1594 Fairfield Road

Victoria, BC, Canada V8S 1G1

Email: [harmony@islandnet.com](mailto:harmony@islandnet.com)

<http://www.harmonyfdn.ca>

### 社区参与行动服务中心

Tel : 010-64214192

Fax : 010-84253541-603

Email: [team@ssca.org.cn](mailto:team@ssca.org.cn)

<http://www.ssca.org.cn>

### 诚谢以下资助方：



Canadian International  
Development Agency

Agence canadienne de  
développement international

Canada

