



GET AWARE



公众 气候行动 手册

PUBLIC
CLIMATE ACTION
HANDBOOK

野生救援 · 地球一援 | 商道纵横



写在前面的话

FORE
WORD

我们为什么 要做这本气候行动手册？

这是一份开放给全民共创的手册

这是一份提供气候变化解决方案的手册

这是一份助你找到气候行动灵感的手册

这是一份将不断迭代和更新的手册

提到气候变化，很多人的内心独白可能都是，“这和我有什么关系？”气候变化听起来既宏大又遥远，它出现在电视上、回荡在广播中，它是一幅幅冰川崩塌的画面，是末日电影里可怕的灾难，它好像一直在生活中，但又仿佛从未和我们产生过联系。

今年夏天，中央气象台连续发布高温红色预警。气候变化给我们打了个措手不及。炎热、持续高温、山火、河流干涸、蓄水量不足、电力短缺，灾难一环接着一环，无情地破坏着我们的生活和健康，而未来的风险，将比以往更加严重、复杂且难以管理。

科学家用“气候临界点”的定义来解释当下的危机。联合国政府间气候变化专门委员会（IPCC）把气候临界点定义为：“就气候系统来说，临界点（Tipping point）指的是全球或区域气候从一种稳定状态到另外一种稳定状态的关键门槛”。一旦临界点被激活，系统将无法复原，而全部“气候临界点”被激活后，地球系统可能将重新洗牌。

没有人愿意做温水里的青蛙，打无准备之仗。

对于气候变化，我们可以做到“有备而来”？

为了避免气候变化带来的灾难性后果，联合国将气候行动（climate action）列为 17 个可持续发展目标（SDGs）之一。**作为目标 13 的气候行动**同其他十六项环环相扣，协同增效，是实现可持续发展总愿景的重要一环。为了促进气候行动在全球范围内的合作，《巴黎协定》于 2015 年 12 月应运而生，近 200 个国家和地区将携手努力把本世纪末的全球平均气温升幅控制在 1.5°C 之内。作为《巴黎协定》的缔约方之一，我国高度重视应对气候变化，实施积极应对气候变化的国家战略，为推动全球气候治理做出中国贡献。

可持续发展目标



2020 年我国提出了国家层面的“双碳”目标，并推出了促进目标落实的“1+N”政策体系。在社会层面，我国从公民个人的角度推出了“公民十条”、《促进绿色消费实施方案》，倡导简约舒适、绿色低碳的生活方式。逐渐形成了全社会扎实推进碳达峰碳中和、积极应对气候变化的浓厚氛围。

尽管气候行动已然成为社会的新风向，但还有很多人不知道如何在生活中实践它们。根据《中国公众气候变化认知调研 2022》，超过 85% 的受访者希望多了解气候变化与日常生活的关系及气候变化解决方案。因此，我们想和大家一起共创这本手册，带大家走近气候变化，认识它，理解它，再去应对它，让气候变化不再是一个虚无缥缈、无关痛痒的词汇。这本气候行动手册不是站在道德制高点的规范，不是令人抗拒的说教，也不是循规蹈矩的操作说明。我们希望通过这本手册让人们看到气候行动更多的可能性，让大家能用属于自己的方式表达：我在乎，我行动！



同时，我们还想邀你共创这本手册，扫描这个二维码，在线告诉我们你日常 / 奇妙 / 有效 / 实用 / 另类 / 有趣……的气候行动，让更多的人因你的行动受到启发和鼓励，一起加入到我们的气候行动之旅！这本手册可能永远不会截稿，每个人对于美好生活和未来的向往和灵感将不断蓬勃生长，气候行动的旅程也将永无止境……

野生救援北京代表处首席代表
余冲

商道纵横合伙人、副总经理
郎华

致谢

我们由衷感谢来自清华大学气候变化与可持续发展研究院、清华大学地球系统科学系、公众环境研究中心、中国循环经济协会等单位的多位学者和专家为本手册的撰写提供科学支持。

感谢中国绿色碳汇基金会、中国环境报社、中国国际民间组织合作促进会等单位在野生救援·地球一援《气候行动本事不小》系列气候传播项目中给予的大力支持。

希望在推动与气候变化有关的具体问题解决的同时，可以有更多的伙伴加入我们，鼓励更多公众关注和参与气候变化议题，启发气候意识、开展气候行动。

目录

第一部分	我们为什么要气候行动?	4
	因为我们可以改变	5
	因为我们需要改变	6
第二部分	气候行动之旅——你在哪?	8
	提起气候行动时, 你会想到什么呢?	9
	五字“绊脚石”	10
	气候行动三阶段	11
第三部分	气候行动之旅——进阶秘籍	12
	气候潜力阶段——迈不出的脚	13
	气候参与阶段——行动在路上	18
	气候创变阶段——行动即生活	23
第四部分	气候行动之旅——故事分享	26
	气候潜力阶段	27
	气候参与阶段	28
	气候创变阶段	29
附录	气候行动小词典	32

第一部分

我们为什么要气候行动？



因为我们可以改变

气候变化是指温度和天气模式的长期变化。这些变化可能由自然原因造成，但自 19 世纪以来，人类活动一直是气候变化的主要原因。个体的生活和消费不可避免地产生着二氧化碳等温室气体，同时，个人的生活和行为紧密联系着上游生产端的排放，从而影响着气候变化。生活中的用水用电用气，身上的衣服，手里拿着的电子产品，家里使用的电器，每天消耗的食物，出行乘坐的交通工具都在消耗能源，同时产生温室气体。这些气体就像包裹着地球的毯子，捕获太阳的热量并使地球的温度不断升高，加剧全球气候变暖。

从能源电力，到粮食、出行方式，再到生活中的种种小事，我们其实都可以做出更低碳和气候友好的选择。如你要了解自己日常生活的碳排放，并从中找到减排的空间与可能性，可以使用**蔚蓝地图 app**的“**碳易查**”功能。

你或许会顾虑个人行动的渺小，力量的单薄，但请你相信星星之火的力量。这其中蕴含着巨大的潜力，需要我们每个人用**一点一滴的行动**将它释放。

中国科学院发布的相关研究报告显示，**居民消费**产生的碳排放量占全社会碳排放总量¹的

53%



食品



建筑



时尚



快消品

8

大与消费场景直接相关的**价值链**约占全球排放量²的

一半以上



电子产品



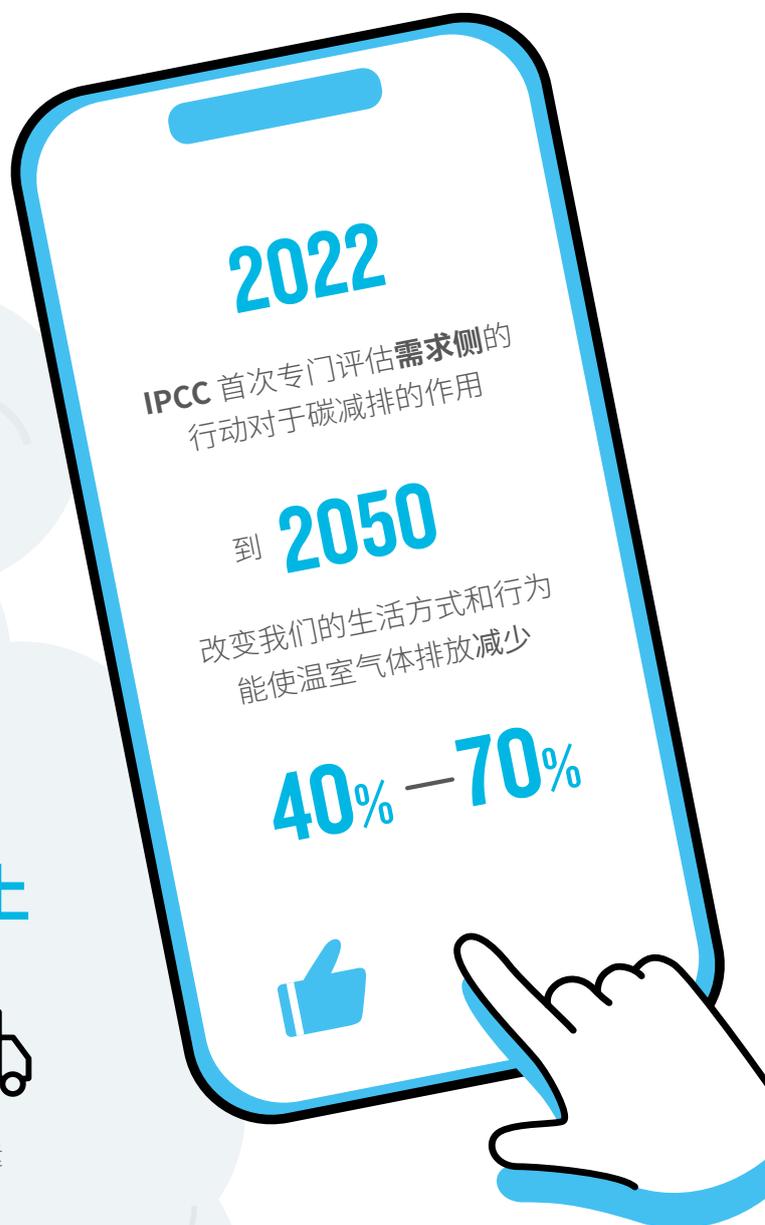
汽车



专业服务



货运



因为我们需要改变

通过实际行动应对气候变化，不止是因为我们可以做到，更是因为我们的健康、我们的生活都在提醒**我们必须这么做**。需要拯救的不仅仅是地球生态，更是我们自己。我们才是舒适宜人环境最大的受益者，因此我们需要马上采取行动。

健康风险

1

呼吸道疾病等季节性过敏更加严重，持续时间更长，甚至会引发哮喘

气候变化的影响

全球气候变暖导致花粉及其它气源性致敏原的水平更高，周期更长



2

蚊虫更多了，甚至冬天都有蚊子，且蚊虫传播疾病的情况更加严重

气候变化的影响

气候变化导致气温持续升高，更适宜蚊虫的繁殖和生长



3

过去 20 年里，全球与高温相关的老年人死亡人数³上升了

54%

气候变化的影响

老年人在受到气候变化影响时，发生相关疾病和意外伤害的概率高于一般人群



4

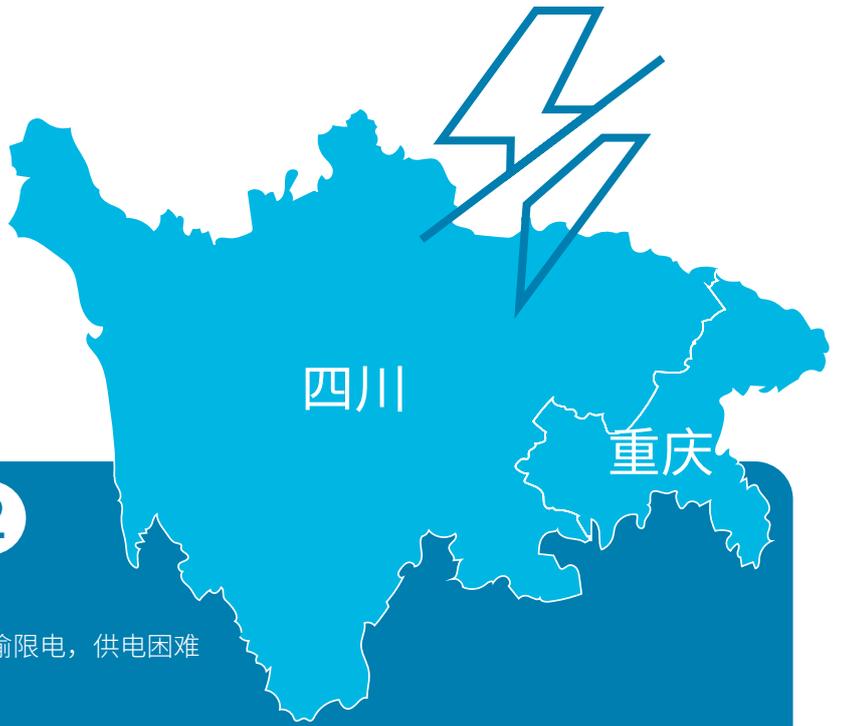
以前说热“死”了是感叹，现在真有可能热死了！

气候变化的影响

热射病是一种与高温天气紧密相关的疾病，属于中暑中最严重的一种类型，患者由于暴露在高温高湿环境中导致身体调节功能失衡。一旦发生，死亡率极高



生活品质



1

水果面临果实变小、形状畸形、口感变差的危机



气候变化的影响



极端气候的频繁发生可能会导致水果授粉不均匀，造成种子发育不全

2

川渝限电，供电困难

气候变化的影响



四川的水电⁴ 占全省总发电量

84.7%

往年能够“西电东送”的发电大省，今年却因持续的极端高温和干旱面临发电困难



3

天气太热，没办法在夏天远足、露营，甚至
在一些地区连晨跑都无法实现



气候变化的影响



今年7月气温⁵比去年平均升高

1°C

4

每年能户外滑雪、溜冰的时间
变短了



气候变化的影响



全球变暖导致雪季变短

第二部分

气候行动之旅 你在哪？



提起气候行动时，你会想到什么呢？

LAZINESS



ROUND 1	😊	- 今天晚上坐 地铁 回家吧！	
		- 可是下班好累天气好热，还是 打车 吧。	😞 TOO LAZY
ROUND 2	😊	- 很多咖啡店推出 自带杯 可以享受优惠的活动，既能获得折扣还能减少一次性杯子的浪费。	
		- 可是习惯直接在咖啡店打包的我总是忘带杯子，甚至想起来也 懒得拿 ，它要怎样才能成为我的习惯呢？	😞 GAME OVER

ROUND 1	😊	- 这个 一级能效 的空调品质高又环保，还能省电费！	
		- 比普通空调贵了好多呀，一次性付那么多钱 好心痛 ，还是买一个普通的好了！	😞 K.O



APATHY

ROUND 1	😊	- 今天看新闻又有人因为热射病去世了，感觉近年的 气候环境 越来越糟了！	
		- 但是我身边也没听说啊，这些灾难 离我还远 呢，能过一天是一天吧。	😞 LAID FLAT

ROUND 1	😊	- 最近很多媒体都在关注气候问题，有的省市竟然因为极端高温干旱天气而 限电 。感觉气候变化真的影响到了我们的生活，我是不是该行动了？	
		- 但是个人的行动这么微小和有限， 我一个人好像也改变不了世界 。限电总会过去，先这么过吧……	😞 NO ACTION



PESSIMISM

ROUND 2	😊	- 我想要 带动身边的人 去了解气候行动，让他们发现低碳生活的舒适与乐趣。	
		- 但我只是个普通人，我肯定影响不了大家，甚至担心别人和我相处会有压力， 不理解我 。	😞 GAME OVER

CONFUSION



ROUND 1	😊	- 在网上看到 低碳小妙招 、厨余垃圾做酵素，都很哇塞。	
		- 听起来有趣，做起来好难， 身边也没有人组织 ，我真的可以参与气候行动吗？	😞 K.O
ROUND 2	😊	- 看到过很多 低碳生活指南 ，我觉得都挺有道理的。	
		- 但很多建议都和我现在的 生活习惯相冲突 ，想想就做不到。	😞 NO CLUE

五字“绊脚石”

这样的场景你是否也曾经历过？随手关灯似乎就是比随手开灯要困难，当我们想到或提起气候行动时，总是很难自然而然地行动起来，各种纠结、顾虑和困惑在脑海中堆积，阻碍着我们迈出的脚步。但别灰心，现在就来带你拨云见日！

首先，我们将这些“绊脚石”提炼为五个字：懒、贵、躺、愁、晕。面对气候行动，每个人在这几方面都或多或少地存在一些行动障碍。我们进一步归纳和抽象这些“绊脚石”，发现症结就是人们在认知、意愿或行动能力上的不足。根据这三大障碍，我们将气候行动划分为三个阶段，包括：气候潜力阶段、气候参与阶段和气候创变阶段。通过对不同阶段的人群开展问卷调查，我们发现处于不同阶段的人因为差异化的生活方式，会面临不同的行动瓶颈。在这里，我们将带你发现这些瓶颈，帮你直面内心，用你喜欢的、感到舒适的方式疏通行动的阻碍。

LAZINESS

懒

觉得气候行动**麻烦、费劲**，
不愿意付出额外的时间精力，
克服不了自己的**惰性**

PRICE

贵

因为**价格因素**，
不愿意或是不能为气候行动
付出额外的**金钱**

APATHY

躺

觉得气候问题**很遥远**，
对自己的生活没有造成实际影响，
和自己**关系不大**，
不行动应该也没问题

PESSIMISM

愁

认为气候变化会对生活产生很大的影响，
但对气候行动持**悲观态度**，
就算行动了也没用或是**用处不大**

CONFUSION

晕

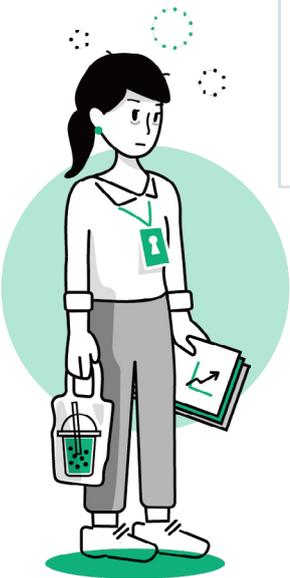
不了解气候相关知识，
或是不知道如何参与气候行动，
觉得自己**没有能力、做不到**

气候行动三阶段

01

气候潜力阶段

“迈不开的腿”



没感觉气候变化对生活造成什么影响



环保的念头仅仅在脑海中飘过了

瓶颈



不相信、嫌麻烦、没人带、没动力，不想为气候环境改变自己的生活，**迟迟没有行动。**



工作 / 学习太忙了没时间!



图省事儿，点外卖和网购是家常便饭



太麻烦了，身边也没人指导，算啦

02

气候参与阶段

“行动在路上”



已经认识到气候行动重要性，会做些低碳环保的事

SAVE ENERGY



免不了要打车、开空调、用一次性餐具时，责任心总在苛责自己



气候行动和舒适生活总是难以兼顾，不得不“二选一”



03

气候创变阶段

“行动即生活”

瓶颈

乐在其中的他们想要影响更多人，但往往感觉自己没有能力。想用实际行动带动大家，又担心不合群，让身边的人感到压力。



对低碳环保的生活方式乐在其中，希望带动更多人参与



喝水不用一次性杯具、乘坐公共交通、养绿植、废物回收利用、手冲咖啡…



认为保护气候与健康生活从来就是一件事，愿意花更多精力去好好生活

瓶颈

有一些实际行动，但是找不到认同和乐趣、看不到成效、感到负担和疲累，很难坚持下去。

第三部分

气候行动之旅——进阶秘籍



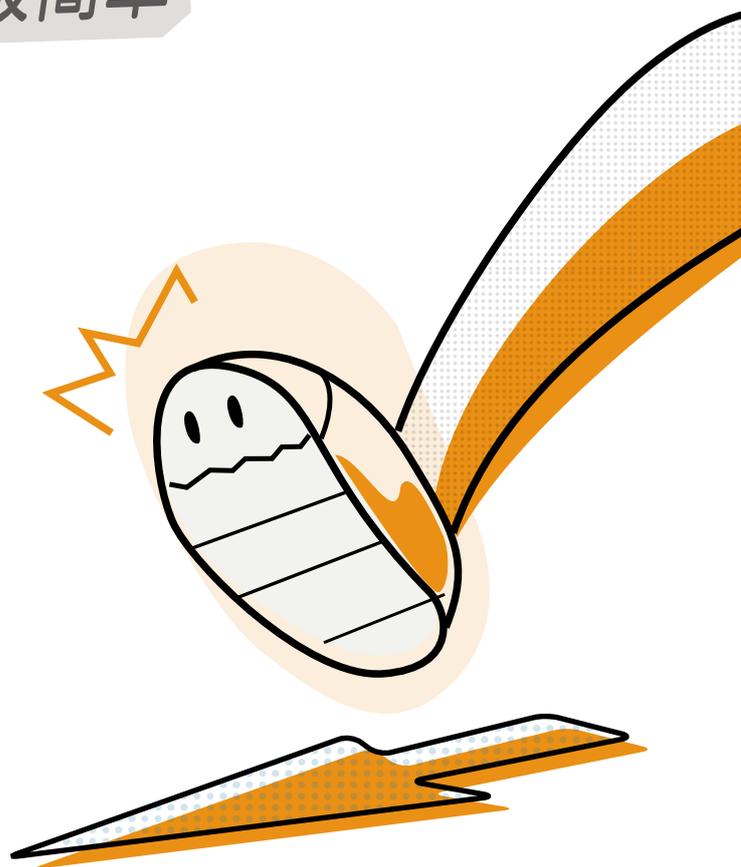
气候行动**不是一蹴而就**的，没有人能够一开始就事无巨细地做到减排和环保，关注气候变化的人也不需要为自己做不到事事低碳而感到内疚。在气候行动的旅程中，不论你在什么阶段都不会掉队，只因我们都有同一个愿望——在人与自然和谐美好的世界里幸福生活、代代相传。

我们将为身处**气候行动不同阶段**的你带去一个简单好上手、有趣可持续的路书，帮助每个人去一点一滴地打造适合自己的、同时也有益于生态的旅程。在这里，我们为你提供了众多选择，不管你是谁，总能找到适合自己开展的行动。你可以根据自己目前所处的阶段，或是简单的按照个人喜好，去抓取你觉有用的、好玩的小点子。我们希望你们不是因为被吓到或是被说教而有所行动，而是由衷地觉得这会是一个对自己、对自然都更好的选择。

气候潜力阶段——迈不出的脚

新气象 试试看! 新体验 小调整一下
给个机会吧 有趣 弄潮儿
拒绝单调乏味 超级简单

缺乏兴趣和动力的你或许只是因为还没有机会去发现气候行动的乐趣和魅力，其实它并不是你印象中那些站在道德高地、乏味、苛求自我的责任行动。在这里，你不用改掉自己的习惯，只需要**在舒服的状态里尝试一点新鲜的事物**。如果你也感到日复一日的生活有些乏味和单调，不如停下来去尝尝鲜，一次简单的调整就能带来新体验，新气象。我们为你准备了一些**超级简单的行动**，甚至像在冰柜挑一个新口味的雪糕那样简单，在你不经意间就可以做到，不如现在就挑一个试试吧!





● 还在手机冲浪的你， 绝不能错过的 气候行动弄潮儿

○ 你印象中的环保“说教官”已经过时啦！新鲜的可持续生活方式、零废弃故事、气候桌游派对，正等你发现，在社交媒体软件搜索关键词，在各式各样的公众号和话题里，探索年轻人最新潮的绿色低碳生活吧！或许这些**公众号**里会有你想要的内容：大吃益经、野生救援 WildAid、一分钟扯碳、CTeam 气候行动、CYCAN、野声 WildBound、BottleDream、不成气候 No Such Climate……

○ 极简生活、可持续旅行、旧物改造、阳台种菜、堆肥、地中海饮食……在互联网的汪洋大海里，总有一个行动主题能勾起你的好奇心，去加入相关的**线上社群**，和志同道合的朋友聊聊，或许某一天你们会成为一起行动的盟友。

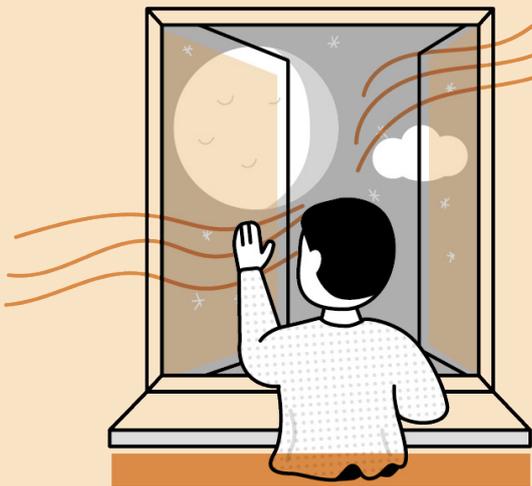


● “减碳”即减压 ——你不知道的事

○ 睡前 **1-2 个小时**洗个温水澡，能够显著改善睡眠质量，而且仅需 **10 分钟**就能让人拥有更好的睡眠⁶。总习惯在劳累一天后洗个长长的热水澡的你，适当缩短一点淋浴时间，并尝试把淋浴温度调低 **1°C**，这

1°C

不仅能减少碳排放，最重要的是让你收获一夜好眠。



○ 在有风的炎热夏夜里**开窗**，让风在你的梦中穿梭吧！晚上八点到次日早上八点开窗通风，能让室内空气更清新凉爽，不用空调也能给房屋降温。既能省电，又能在安静的夜晚收获更高质量的睡眠。

○ 天气好的日子就把阳光请到家里做客吧！**拉开窗帘**，让阳光点亮你的房间，新的一天也要元气满满！

○ 如果你习惯使用烘干机，不如选一个阳光明媚的午后，让你的衣服也和你一起**晒晒太阳**，呼吸一下新鲜空气。在避免烘干机的耗电和碳排放的同时，也让你的衣物充满阳光的味道。

● 照顾好自己的胃

○ 麻辣烫、涮肥牛、烧烤、蛋糕……承载了很多人的幸福，但同时也增加了肠胃的负担。不如一周吃一顿**轻食**，给肠胃放个假吧！轻食更注重食材原初的营养和风味，强调用最简约的烹饪方法为人们提供简单、均衡、营养的餐食。它不仅是一种低消耗、低排放的烹调方法，更是一种简约、健康的生活方式。

○ 你家是否囤着很多开袋即食的零食、泡面、自热米饭、罐头……生活再忙也要好好吃饭，**少吃一些深度加工的食品**。深度加工的食品要经过更漫长的工业化流水线，导致维生素、矿物质、膳食纤维等营养素流失的同时还会产生大量碳排放。



○ 买一套餐具放在办公室，这样在点外卖时就可以选择“不需要餐具”，打一个勾即可减少 **52.7g** 碳排放。最重要的是，用自己喜欢的餐具吃饭喝水可以显著地提升幸福感。

○ 如果办公室楼层不高，尝试在一周中有一天不坐电梯，**爬爬楼梯**，让工作起来就一动不动的你有机会伸展一下筋骨，一周进行一次锻炼。

○ 不管你是“社恐”、“懒人”还是“时间管理大师”，**在线会议**都会是你的好搭档。“云会议”不仅节省了开会路上的精力、时间，还能让线下会议因交通、场地布置产生的碳足迹无影无踪。

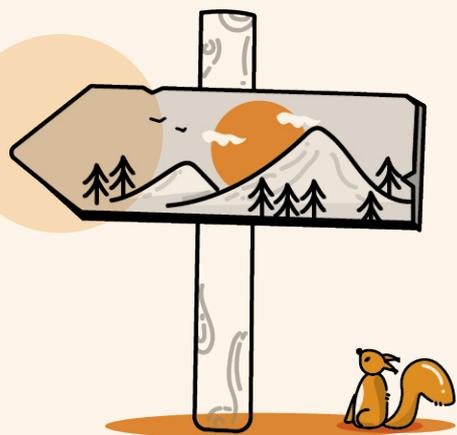
○ 用一盆**绿植**装点你的办公空间吧，午休时看着它发发呆，坐久了给它浇浇水。让生机勃勃的它送你一天好心情。不要小看它，再小的植物都能净化空气哦。



○ 每天都在挤地铁、或打车堵半路的你不如在天气好、离得近的时候**骑车**回家，零排放的交通方式带你远离“晚高峰”的烦躁。吹着晚风哼着小曲，让工作的疲惫慢慢褪去。

○ 下班碰上雨雪天气，很想打车的你不如试试**拼车**回家，尤其在高峰时段，排队太久、无车可用时拼车最高效。使用拼车的用户越多，越有助于缓解道路拥堵，从而减少车辆产生的尾气排放。





○ 周末太短来不及旅行，还在做躺着玩手机、看电视的“费物”？试试**户外徒步出行**吧，夜晚躺在野外看星星，回归自然的怀抱。

○ 出门逛街带上**帆布袋**，去市场买菜带上**菜篮**，你就是街上最靓的仔！别让美丽的生活被一次性的便利“支配”，少带一个一次性袋子回家，就可以少一些温室气体排放。



○ 总怕自己跟不上潮流，不断买买买的你，尝试去**古着商店**和**二手市集**“寻宝”吧，看看那些经岁月沉淀还留下的时尚，让他们重新被利用，并让你成为人群中最有时尚态度的那一位。

○ 在野餐垫上、散场的聚会桌上、球场边的长椅上……总上演着被遗弃的“半瓶水”的一生。因为嫌麻烦、怕搞混了不卫生，无数瓶装水还没喝完就被抛向垃圾桶的深渊。你可以尝试用笔或即时贴给自己的水瓶做上标记，别让它走丢，**喝完每一瓶开封的水**。

○ 给亲人朋友买礼物时不要被繁琐的包装绑架啦，简约大方也是一种美，让你的心意“**轻装上阵**”。我国每年包装废弃物总量达**1.5亿吨**，

70% 其中**70%**以上由过度包装造成⁷。包装最终都会变成垃圾，不要把资源浪费在垃圾上。

气候参与阶段——行动在路上

别再把气候行动作为你的 Plan B，因为我们没有 Planet B！不要再苦恼于要多么卖力才能坚持下去啦，那些零碎的、点滴的行动就在潜移默化中拼凑你的新生活！你不用在生活之外付出太多精力，也不用在气候行动和舒适体验间面对“二选一”的难题。试试我们的小妙招，**把气候行动变成健康轻松、容易坚持的生活方式**。选择一个你喜欢的方式，化身气候行动的“享乐者”！



● 舒舒服服家里坐

○ 为了解压经常宿醉？玩手机玩到忘了关灯睡？第二天醒来还是觉得很累？你是不是经常晚上不睡，早上不起，脑袋昏昏沉沉，黑眼圈有拳头大。你以为的放松并没有让你得到放松！不如在家**关灯冥想，早睡早起**，少当夜行僧。

○ 天气太热，心静都不凉？不得不开空调的你可以把温度调到**26°C**或以上哦。空调上调一小度，全国每年就能减少约**329万吨**的二氧化碳排放⁸！**1°C**很难影响你的舒适感，却能大大减少碳排放。

○ 你知道吗？很懒不想洗衣服的你也能减排！添置一个**脏衣篮**，不着急穿的**脏衣服攒够一桶再洗**，让洗衣机的空间每次都得到充分利用，既能省电还能节水。比起只放半桶衣服，每洗**1Kg**衣服可以节水**15.2L**哦⁹。

○ 衣服还没坏但是没有新鲜感了？别扔！你可以将它们捐赠给需要的人，还可以试试动手改造，新款式衣服、布艺玩偶、背包，有趣又实用。如果我国废旧纺织品全部得到**回收利用**，能够减少**8000万吨**的二氧化碳¹⁰！让衣物用的久一点，产生的布料浪费少一点。

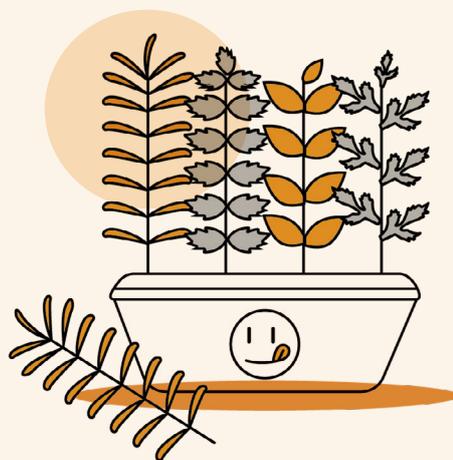
8000万



○ 化妆品没了？洁面乳没了？洗衣液也没了？！购买**替换装**，既能减少包装浪费造成的碳排，还能划算又方便，多备几个，出门时都无需分装。

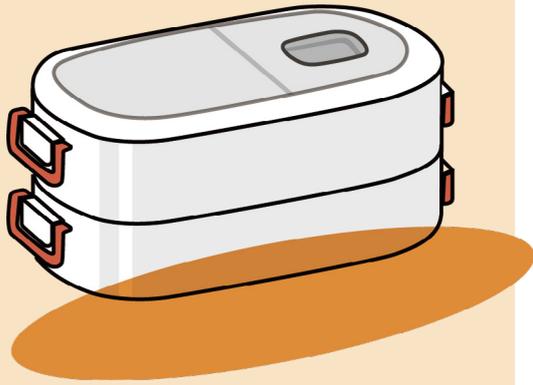
● 藏在柴米油盐里的智慧

○ 市场上大部分香料都打包卖，一次用不完，总是还没用就坏了？你可以把你的阳台利用起来！香菜、迷迭香、罗勒……家里一般的香料都可以**种植**，既可以吃，还能当作盆栽装饰。边吃边长，运输、包装、浪费产生的碳排放统统都不要。



○ 变废为宝，用**厨余垃圾堆肥**，让它成为能被植物利用的养分，让你的小菜园茁壮成长。如果人们能够将**57%**左右的厨余用于堆肥，那么预计到2050年，全球可减少**22.8亿吨**的二氧化碳当量排放¹¹！

○ 直接倒掉剩下的**咖啡渣** = 损失一个亿！从垃圾废物到爱不释手的万能宝贝，“渣渣”多的是你意想不到的用途。咖啡渣 + 蜡油 = 咖啡味香薰蜡烛，咖啡渣 + 沐浴露 = 身体磨砂膏，咖啡渣 + 不要的丝袜 = 地板打蜡油，咖啡渣还是天然的除味剂，放到冰箱、鞋柜、车厢都能吸附异味哦。



○ 自己做饭，用看得见的食材，吃得更放心健康。用**自制饭菜**代替外卖，能够减少塑料袋和塑料餐盒，从锅里到碗里，没有配送费也没有交通碳排放。

○ 就近购买**本地应季**生产的蔬菜。让自己吃的新鲜，也吃的“低碳”，产地距离越近，越能够在运输环节降低碳排放。

○ 常常不知道自己做菜怎么选购和搭配？不如试试连续几年被评为最健康饮食的“**地中海饮食**”，这是一种以蔬菜水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油为主的饮食风格。大部分的植物类食品相比于大部分动物类食品都拥有非常低的碳排放，甚至只占动物类产品碳排放的五十分之一到十分之一。尤其是红肉中的牛肉，因其在生长过程中会通过打嗝、放屁排放大量甲烷，它的碳排放更是猪肉、禽类、鱼肉的近十倍¹²。尝试这种健康的饮食结构，帮你一边减脂一边减排。

○ 冰箱里囤的蔬菜常常还没吃完就坏了？买的水果经常忘了吃，等想起来已经腐烂了？我国每年因食物损失与浪费产生的温室气体排放约为**11亿吨**¹³。所以请把买到的都

11亿 吃进肚子，不要把让我们茁壮成长
的能量变成为气候变暖添的一把火。你可以在饱腹的时候购物或是提前写好**购物清单**，这样能帮助你买到真正需要的食物。



○ 你是否经常因为公共交通站离目的地的“最后一公里”而选择打车？不如向**共享单车**“求助”！要知道，出租车每人每公里的能耗，是地铁的**41倍**，公交车的**6倍**左右¹⁴。快让公共交通和共享单车成为你进行气候行动的左膀右臂吧！

41倍



○ 不得不开车上班的你可以选择购买纯电动汽车、混合动力汽车或其他**新能源汽车**，它们一般以电能作为动力来源，能够产生更少的碳排放，让你的每一次出行都成为气候行动。

○ 一直稳居饮料界“碳排之王”的咖啡，仅**237ml**就能产生**6.32Kg**的二氧化碳排放，相当于家用小汽车

6.32 Kg

行驶**154.14公里**¹⁵。每天都要用咖啡续命的你要怎么办？很难戒掉咖啡的你也别丧气。你可以选择会对咖啡包装进行回收的品牌，不购买会造成更多废弃物的挂耳和咖啡胶囊；少使用电动咖啡机，选择更环保的冲煮方式。在晨起睡眠惺忪的时候给自己做一杯**手冲咖啡**吧，在磨豆时舒展筋骨，让豆子的香气唤醒你的一天，冲泡时使用能重复利用的滤布（Coffee Sock），减少一次性滤纸的浪费。

○ 办公室文件尽量**双面打印**，单面打印后不用的文件也别急着扔，攒一攒，把它们做成**草稿本**吧。节约纸张，就是在保护森林。





○ 习惯带上纸巾出门的你可以选择使用更天然且和木浆漂白纸价格差不多的**竹浆原色纸**。相比于树木，竹子的生长周期更短，成材时间快，以竹代木，保护森林。同时，竹浆纸不用漂白，且含有天然抑菌成分“竹琨”，更安全健康，同时免去漂白工艺，省水节能。

○ 外出旅行记得**自带洗漱用品**，用惯了的清洁用具更舒服，家里备的拖鞋毛巾更卫生。酒店提供的一次性用品虽然方便，但仅全国星级酒店每天消耗的一次性洗漱用品就多达**120万套**¹⁶。拒绝酒店提供的一次性用品，不拿舒适环保换方便。



○ 家里那么多漂亮的杯子，不如在买咖啡奶茶的时候拿出来溜溜。**自带杯**比一次性杯子更节省资源，坚持使用它们比随用随扔的一次性杯子更低碳。悄悄告诉你，自带杯去买咖啡，可能还会收获意外优惠哦。

○ 买衣服前多考虑一会儿，给自己一个“**购物冷静期**”，时间能证明“真爱”，不要着急带新衣服回家，一不小心就养了一群霸占衣柜的“吃灰”怪！全球服装行业的碳排放量超过了所有国际航班和海上运输的总和¹⁷，仅一件纯棉T恤就能产生**7kg**的二氧化碳¹⁸！选购衣服简而精，解放衣柜也解放自己。

7 Kg

○ 买回家的衣服一洗就成一盆染料？这样的“衣服刺客”想必你也遇到过，既浪费钱也浪费资源。纺织品染色是世界上第二大的水污染源，每年需要使用的水足以填满**200万个**奥运会使用的游泳池¹⁹。不如尽量选择一些**白色或浅色**的衣物，更少的工序将带来更少的碳排和污染。

○ 选购家电的时候眼睛都要看花，不如看看有中国能效标识的**节能家电**，一级能效最省电，长期使用更省钱。



气候创变阶段——行动即生活

一定要成为达人才可以影响别人吗？别忘了，人类是一种多么容易受到别人影响的动物呀。影响他人，是一件自然而然、水到渠成的事情。**你的行动和声音总有一天会打开别人的心扉。**

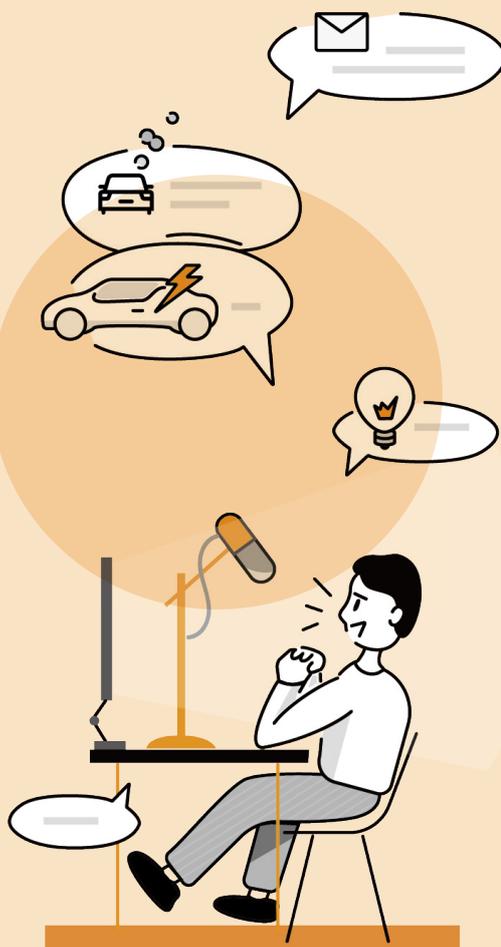




○ 看到和气候议题有关的好文或是好玩有趣的气候活动，别忘了**转发和评论**，动动你的手指就能让更多人看到。

○ 脑海中有许多 idea 想和大家分享？除了和人唠嗑，你还可以动起手来。写一篇文章、录一期播客、拍一个视频，**idea** 你可以在喜欢的社交媒体软件上选择感兴趣的主题进行**创作和记录**：科普气候相关知识，分享低碳生活故事，种草环保好物，旧物改造展示和教学……分享你的灵感，播种气候行动的种子。

idea



○ 打开你的手机，看看你加入的线上社群都在聊什么。你可以选择一个对社会议题较为关注的社群，组织一次有关气候行动的线上茶话会，或是建立一个低碳生活小妙招的共享文档，让大家都有机会来**学习和分享**。

○ 一个人的力量太小？那就利用团队的力量一起培养好习惯吧，在你的学校或公司**组织简单的打卡活动**，比如“这周不用一次性餐具”、“这周只乘坐公共交通”，还可以定期开展科普活动和气候志愿行动。

○ 旧物市集、二手商店、二手书展怎么能一个人逛！邀请你的**好朋友同行**，把满意的照片 /Vlog 发到你的社交媒体圈吧。



○ 拉上你的好朋友，一起参加可持续生活节等和气候行动相关的**公众活动、志愿行动**。

○ 组织一次**低碳出游**，可以在家人、朋友、社区或更广泛的人群中寻找同行者，让他们亲身了解、体验和享受这样的出行方式。

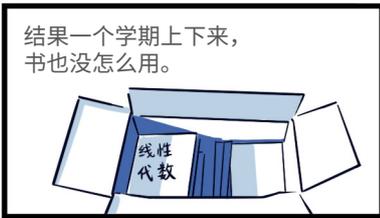
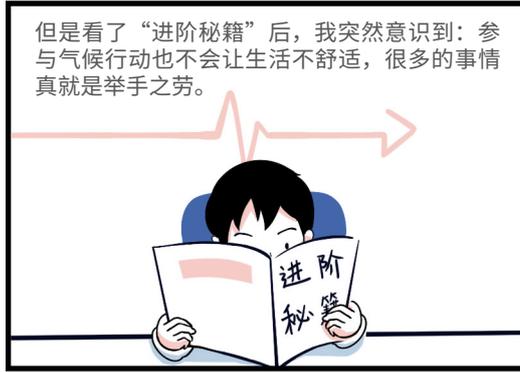
第四部分

气候行动之旅—— 故事分享

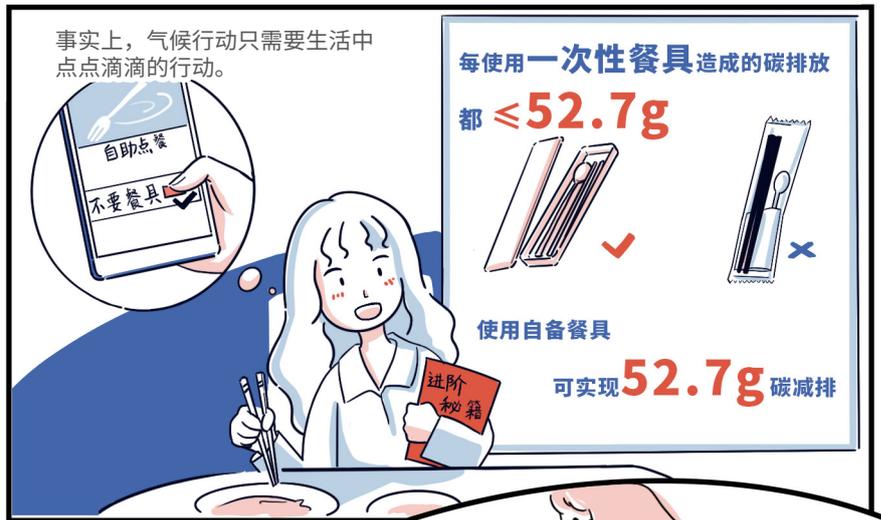


气候潜力阶段

@夏天 职业 / 大学生 年龄 / 20 所在地 / 成都



@林走 职业 / 广告公司白领 年龄 / 25 所在地 / 北京



记得最开始参与气候行动，是我在国外工作生活的时候，那边垃圾分类的要求十分严格。

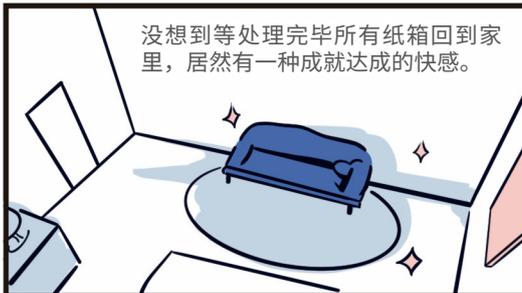
但当时的气候行动是为了遵守当地的法律，自发性的动力并不强。



后来因为疫情，和室友在家里囤积了足足三米多高的纸箱子。



没想到等处理完毕所有纸箱回到家里，居然有一种成就达成的快感。



之后，我就很喜欢攒一些用剩下的空瓶、纸箱等，在积攒到差不多的数量时，送到回收站进行回收。



像是我做到了在循环利用层面上的一种极简生活方式——主动让不必要的消费变少。

除了选择了和自己不理性的消费欲望做对抗，我还一直坚持“光盘行动”这类力所能及的环保行为。



在我关注气候行动之前就已经有很多低碳生活习惯了。

小时候，妈妈就用保温水瓶，做果汁或是泡茶让我带到学校喝，所以我一直都有自带水杯的习惯。

但是这样的习惯在大学时期随着周围人慢慢改变了，我变得出门爱喝奶茶、买饮料，不再带水杯了。



其实，自带杯能够减少很多一次性杯子的浪费

最近我把以前做志愿者发的纪念水瓶找出来了。



冰美式，自带杯。



出门就带上它作为专用咖啡杯，用它带水或是买饮品就会很开心。

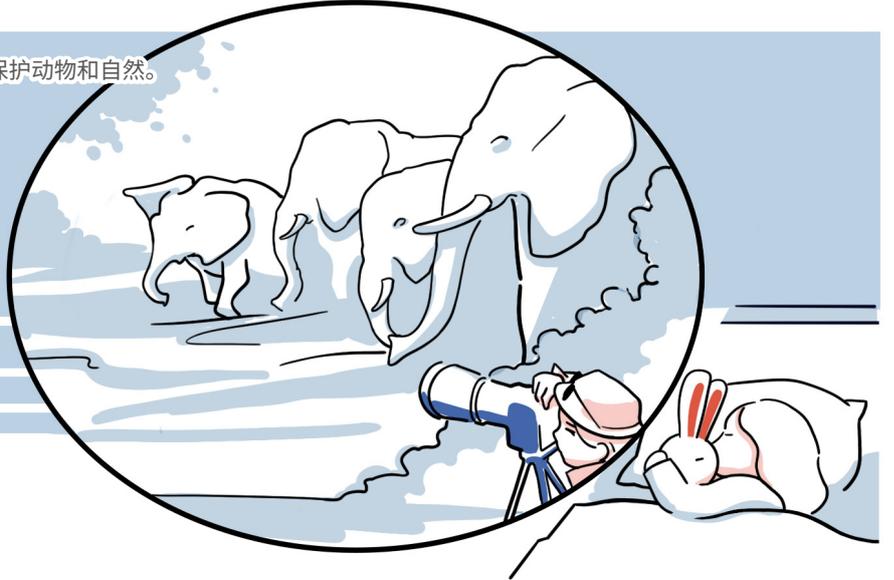
我似乎形成了“使用一次性用品，就等于带了个垃圾回家”的想法。



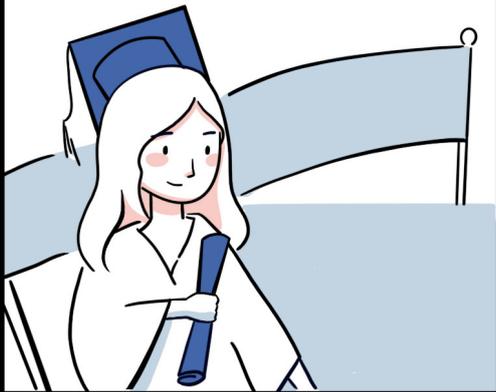
如果做了高碳行为，我会相应的用更多的低碳行动去补偿。



我能坚持气候行动还是因为我从小就想要保护动物和自然。



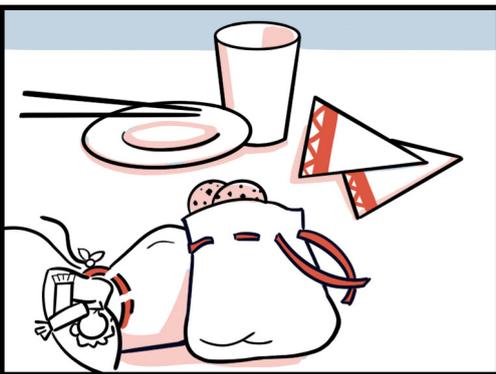
最后我在大学也选择了和环境相关的专业。



毕业后在工作中做了很多推动绿色消费和生产、倡导消费者购买可持续产品的活动。



我前不久就为自己策划了一场“低碳婚礼”。在婚礼现场，我们所有的布置包括餐具、装饰品、小礼物都没有使用塑料，糖果和曲奇饼也没有独立包装。现场用的鲜花我们最后都用盆栽替代了。



一场“低碳婚礼” 可以减少的碳排放数据



交通
17.7吨



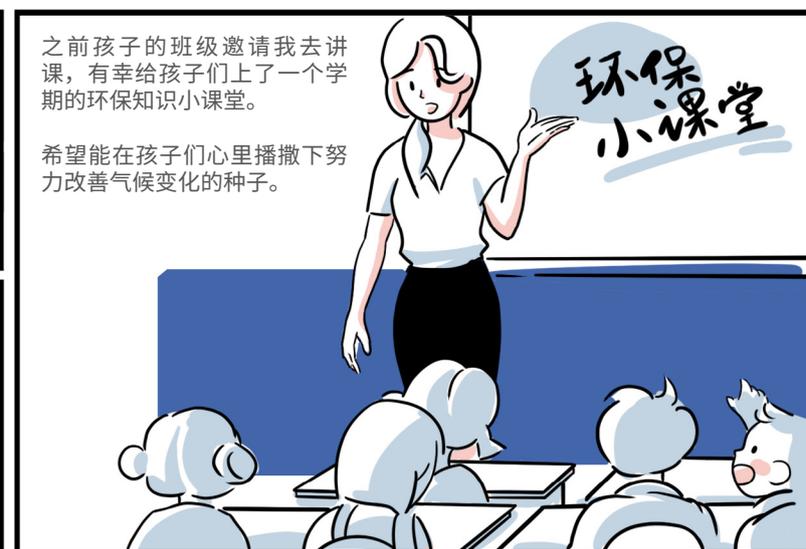
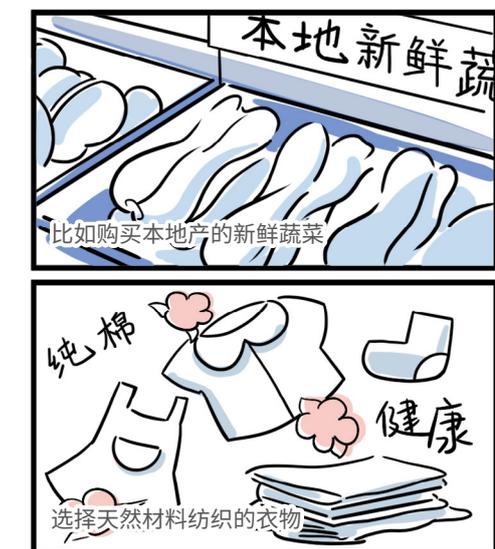
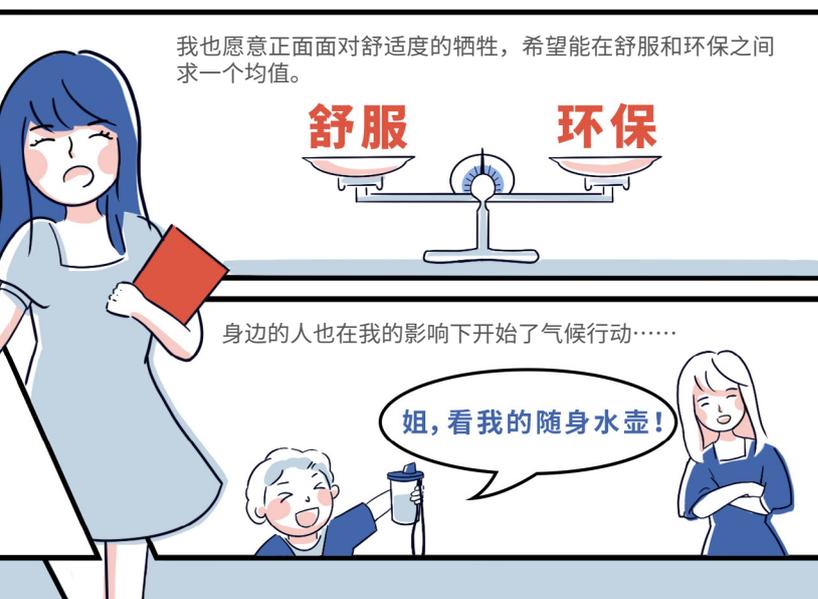
餐饮
0.2吨



住宿酒店
4.4吨



花材布置
0.5吨



结语

相信这本气候行动手册已经让你意识到，气候行动看似离我们很远但其实很近，听起来很难但也可以生动有趣。气候行动并不意味着苛责自己，也不意味着事事“禁欲”，它是舒适的、健康的、愉悦的。如果你还想进一步了解气候相关的科普知识，可详细参见手册附录——《气候行动小词典》。我们相信在气候行动旅程中的每一个人，只要一直走下去，一定能达成我们共同的愿望——在人与自然和谐美好的世界里幸福生活、代代相传。

那么就从现在开始，从手册中最触动你的那一条秘籍开始，尝试焕新自己的生活吧！戳戳手指，扫描二维码，让我们一起奏响美好生态的新乐章！我们会把你的行动、你的启发、你想要分享的气候行动小妙招用一段旋律记载，让它回荡在更多人的耳畔！每个人分享的气候行动灵感都有机会被收录到这本手册不断迭代的未来版本中，它将因你的加入在未来不停地生长、丰盈，去点亮更多人的气候行动。让我们听见你的声音，让我们一直听到你的声音……



野生救援 (WildAid) 是非营利国际环境保护机构，通过“借传播来保护 (Conservation Through Communication)”模式，在世界范围内减少濒危野生动物及其制品非法贸易，加强海洋保护区执法和能力建设，减少海洋塑料污染，以及通过激励气候行动、促进消费端减排来应对气候变化。野生救援 2005 年开始在中国开展工作，并于 2017 年成立北京代表处。

气候变化是当今时代的最大挑战之一。野生救援通过“气候与健康”和“气候与文化”等传播项目，加强公众对气候变化议题的理解与关注，激励气候行动，促进消费端减排，并创立了气候行动的品牌——“**地球一援 EarthAid**”。

商道纵横 是中国领先的企业社会责任 (CSR) 领域的独立咨询机构，专注于企业社会责任、可持续发展与责任投资 (ESG) 的咨询服务。我们凭借全球化视野和本土化实践，致力于携手客户制定及实施可持续发展解决方案，在获取竞争优势的同时，也为社会创造共享价值。特别在可持续消费领域，商道纵横自 2016 年起连续六年发布了《中国可持续消费报告》，用以研究可持续消费发展趋势，为企业推动可持续消费提供建议。其研究成果已经成为政府、行业协会、NGO、媒体、企业了解可持续消费的重要参考。

附录

气候行动 小词典

GLOSSARY



温室气体

是指大气中能吸收地面反射的长波辐射，并重新发射辐射的一些气体。《京都协议书》明确需要控制的六种温室气体为：二氧化碳（CO₂）、甲烷（CH₄）、氧化亚氮（N₂O）、氢氟碳化合物（HFC_s）、全氟碳化合物（PFC_s）、六氟化硫（SF₆），其中二氧化碳在大气中可以留存 1000 年，甲烷为 10 年，氧化亚氮为 120 年。

温室效应

是指太阳短波辐射穿过大气层射入地面，而地面增暖后放出的长波辐射又被大气中的温室气体所吸收的过程。温室效应本来是一种自然现象，能够使地球保温，但由于化石燃料燃烧等人类生产、生活活动产生了大量温室气体，导致温室效应不断增强，进而加剧了全球气候变暖。

碳排放

可指温室气体排放或特指二氧化碳排放。温室气体排放指的是能源活动，工业生产过程，农业活动，土地利用和林业，废弃物处理五个领域所排放的《京都协议书》中规定的六类温室气体，一单位的温室气体排放以二氧化碳当量表示。

二氧化碳当量

造成温室效应的主要气体是二氧化碳，所以二氧化碳当量被用作度量温室效应的基本单位。因此，在比较不同温室气体对地球温室效应的影响效果时，需要将它们统一转换成二氧化碳当量。

碳足迹

人类在进行生产和生活活动时产生的温室气体总排放量。

固碳

也叫“碳固定”、“碳封存”，是指将二氧化碳捕获并安全地封存起来，为二氧化碳寻找除了大气层之外的家，固碳技术可以增加碳汇。目前，森林是陆地上最大的“碳库”，植物和一些细菌能够将二氧化碳转化为碳水化合物固定在植物体内或土壤中，即生物固碳。此外，人类还可以通过技术将二氧化碳长期储存在开采过的油气井、煤层和深海里，即物理固碳。

碳汇

是指减少大气中温室气体浓度的过程、活动或机制。如：森林碳汇就是指森林吸收并储存二氧化碳的多少，可以用来衡量森林吸收并储存二氧化碳的能力。



《联合国气候变化框架公约》

于1992年在联合国大会上通过，并于同年6月在各政府首脑参加的联合国环境与发展大会上签署。这是世界上第一个为全面控制二氧化碳等温室气体排放，应对全球气候变暖给人类经济和社会带来不利影响的国际公约，也是国际社会在应对全球气候变化问题上进行国际合作的基本框架。

《京都协议书》

于1997年12月制定，是《联合国气候变化框架公约》的补充条款，同时也是人类历史上首次以法规的形式限制温室气体排放的文件。其目标是“将大气中的温室气体含量稳定在一个适当的水平，进而防止剧烈的气候改变对人类造成伤害”。

《巴黎协定》

于2015年12月达成，这是史上第一份覆盖近200个国家和地区的全球减排协定，正式生效后取代《京都协议书》。该协定要求把全球平均气温升幅控制在2°C之内（相比于工业革命前水平），并努力将气温升幅限制在1.5°C之内（相比于工业革命前水平）。要求缔约方尽快达到温室气体排放峰值，于本世纪下半叶实现碳中和。

双碳目标

2020年9月22日，国家主席习近平在第七十五届联合国大会上宣布，中国力争2030年前实现二氧化碳排放达到峰值，努力争取2060年前实现碳中和目标。

碳达峰

是指在某一个时间点，二氧化碳的排放量不再增长，达到峰值，此后逐渐回落。

碳中和

碳中和并不是指不排放温室气体，而是通过一系列措施将产生的温室气体吸收或固定，不使它们排放到大气中。让温室气体的排放量 = 消耗量，从而在总体上实现“零排放”。

气候行动

气候行动是联合国可持续发展目标的第十三项，指采取紧急行动应对气候变化及其影响，以适应气候变化，减缓气候风险。气候变化是指温度和天气模式的长期变化（如：全球气候变暖），这些变化可能由自然原因造成，但自19世纪以来，人类活动一直是气候变化的主要原因。

引用资料

- 1 中国科学院研究报告显示
- 2 Net-Zero Challenge: The supply chain opportunity, World Economic Forum
- 3 《柳叶刀人群健康与气候变化倒计时》2020 年报告
- 4 国家统计局 2020 年数据
- 5 国家气候中心统计数据
- 6 Haghayegh S , Khoshnevis S , Smolensky M H , et al. Before-bedtime passive body heating by warm shower or bath to improve sleep: A systematic review and meta-analysis[J]. Sleep Medicine Reviews, 2019.
- 7 全国人大环境与资源保护委员会调查数据
- 8 《全国低碳日系列线上宣传活动——普及低碳节能小知识》，蚌埠市生态环境局
- 9 《公众绿色洗涤行为指引》，中华环境保护基金会
- 10 中国纺织工业联合会测算数据
- 11 Hottle T . Drawdown: The Most Comprehensive Plan Ever Proposed to Reverse Global Warming[M]. 2017.
- 12 World in Data 统计数据
- 13 《厨余垃圾全生命周期低碳管理综述》，中华环保联合会
- 14 数据来源于前瞻产业研究院
- 15 数据来源于蔚蓝地图碳足迹测算
- 16 《全国酒店一次性用品情况报告》，零废弃联盟
- 17 UN launches drive to highlight environmental cost of staying fashionable, the UN
- 18 数据来源于由碳足迹开发的碳足迹计算器
- 19 These facts show how unsustainable the fashion industry is, World Economic Forum



地球的生动，源自你我的行动

野生救援
WILDAID

地球一援
生动源自行动

商道纵横
SyeTao—Sustainability Solutions

联系我们: wildaidchina.org.cn

