



“The LIST-TEN” of Ways to Improve the Environment for *LISTEN – Paris 2015*

Simple Steps Where You can Make a Difference!

简单的步骤来拥抱更美好的环境

每一天，通过几个非常简单的方式，您便可以为环境作出改变。从以下选择一个或多个，看看你是否能够激励他人跟随你的步伐！有意义的地方在于，我们只是仍旧继续我们的日常生活及活动，但足以改善我们的环境，及减少对环境的影响。我们每人都可以为我们的地球付出，作出改变，并减少浪费。消耗更少浪费更少，就是这么简单。

城市生活

1. 关掉电器：

灯、家电、小工具、空调或所有电子产品。无论是任何的家居电子产品，如果你不使用它、它不需要在待机状态下，如果把电源插头拔出，这将节省电能。

2. 改变出行方式

如果是步行距离 - 步行。如果不可以步行，尝试骑自行车。几个人共同乘坐的汽车和公共交通工具能减少出行的能源使用。

3. 避免使用一次性和即弃塑料产品

每天出门时，带一个不锈钢水瓶，或甚至玻璃水杯，而不是在街上买以塑料瓶包装的饮用水。

4. 购买以再生材料制造的产品

寻找并使用以再生材料或回收材料制造的产品，而不是那些没有回收成分的产品。一旦你开始寻找，你会惊讶什么塑料可以制造什么东西、并将未来可以变成怎样的模样！尝试避免购买全新产品，而尝试使用再生和再用的东西。

5. 但是，如果你有买“新”的产品，那么要确保回收：

完全避免使用塑料似乎有点牵强，而且并非一个可以在一天内完成的“简单的步骤”。所以，如果你购买的东西有塑料容器包装时，一定要记得要回收。这是值得的。

6. 节约用水：

当你刷牙、刮胡子或洗碗时开着水龙头会浪费了大量的水。一个漏水的水龙头也会令你的水用量大增。你用的水越少，水费便越便宜，这是对你个人和环境直接的好处。即使你的洗菜水，不要让它白白流走。你可以用来浇灌花园或室内植物。收集雨水即是另一种方便的方法来浇灌室内植物。还有，选择淋浴而非泡澡。

7. 慎用化学品：

漂白剂和化学清洁剂会对环境造成不良影响。尝试减少使用，或以更环保的化学品或清洁用品来代替，最后确保合适地处理有毒废料。这些事情虽然简单，但能直接减少空气和水的污染，避免破坏性的后果。

8. 把垃圾放在垃圾箱：

另一个简单而有效的方法：把垃圾放在垃圾箱。这样能保持环境清洁及减少空气的污染。

9. 更加小心注意！

想想你正在使用多少能源。这样做你会作出更多的有意识并对环境更好的选择。帮助他人采取同样的积极措施，以保护环境及让人们更注意到这问题的重要性。

10. 数码化：

票据、银行交易和月结单能够以完全无纸化的方式在网上进行，这样能节省大量的树木。减少使用你的打印机，或在网上阅读新闻。

乡下地方

1. 种一棵树：

这是这样一个简单的方法，直接改善环境。树木给我们的氧气，吸收二氧化碳（CO₂），**在夏季提供绿荫**，是无数物种的栖息地！若每个家庭成员种植自己的树，那将会作出更大改变！

2.多支持本地食物：

支持当地的社区和企业，促进地区增长和繁荣。这能间接降低航运和运输所造成的污染。

3.充分利用您的堆肥

双重益处：厨余和植物废物可转换成植物养份，帮助他们健康成长，从而减少垃圾量及堆田造成的空气污染。

4.将你的空调调高1-2度：

如此小的调整可能看似作用不大，但升高每摄氏温度约等于减少能耗3%。**因此，提升2度就等减少约6%能源使用。**

您也可以买个恒温器，根据当天气温调节温度。但不要忘了，打开窗户，或使用风扇，比使用空调更划算。

5.加入一个环保小组！

在您自己的社区，人们的意见和担忧很可能会比你想象的多。如果现时没有**一个环保组织**可以加入的话，自行创立一个！一个专门的议题可更容易得到关注。这将更有效地解决影响你的环境问题。当更多的人站出来，变化将会更大。

6.不可缺少的可循环使用用品

电池、灯泡和许多其他基本生活用品都有可持续发展的产品，设计都基于以降低有害气体的排放。尽量购买可再充电的“绿色”电池和节能灯。当用完后，记要拿去回收，至少确保他们被妥善处理。

另一个例子是你作为消费者，你可以选择购买纸棒棉花棒，不买塑料棒棉花棒。选择纸棒棉花棒所带来的改变，能节省一吨石油的能源。否则塑料棒棉花棒使用过后，只能被扔掉，非常浪费。

7.洗菜和洗衣服时不要过度用水

以常温水洗净，挂干衣服，而不是使用干衣机，浪费电力和能源。避免穿着要一天洗一次的衣服！如果每个人用水时都不理会水资源，能源和水的消耗会持续剧烈上升。使用洗碗机前不要冲洗碗碟，节约用水。在有需要时才将烤箱预热，否则请你在把食物放入后才开启。

透过玻璃观察食物而不是打开烤箱！这些都是简单的方法，只要我们都愿意改变，就能改变更多。

8.再利用，不只是循环再造：

在拿去回收前，重新使用物品。当然回收远远比到垃圾堆填区好，但重复使用它能比原来增加一倍寿命。如果重新使用几次，更加节省！您可以真正地用尽产品。

其他方面，可以将一些旧物品以其他用途再用。例如，旧的T恤，可作为家用清洁布，无需购买一条新的布，重新使用将被掉到垃圾桶的物品。

9.支持地区环保推动者：

公共交通工具没有足够位置摆放你的自行车？这样你不能以更'环保'和高效的方式上下班？想想大众运输系统应采取的措施，如何能变得更环保及节省费用？想更广泛使用太阳能吗？多参与他们正在做的工作，并鼓励他们自己的城市争取更多。

10.留待雨天：

如果天气预报是可以信的，等下雨天才清理你的窗户 - 节约用水量，减少浪费。确保你的植物健康，这是免费的。

拥抱替代品。