

公众 气候行动 手册 2.0版

Public Climate Action Handbook

野生救援 · 地球一援 | 商道纵横

愁怪



晕怪



懒怪



贵怪



躺怪



写在前面的话

《公众气候行动手册》2.0 版和 1.0 版有何不同？

这是一本基于全民共创而开发的手册

这是一本提供气候变化解决方案的手册

这是一本帮你找到气候行动灵感的手册

这是一本助你成为气候行动英雄的手册



1.0 版

2.0 版

气候变化给我们每个人带来了什么影响？这可能是公众最关心的话题。答案是，气候变化的影响无处不在，不仅广泛而迅速，并且正在不断加剧。今年夏天，突破纪录的高温，持续的暴雨，以及因极端天气引发的洪水、山火，严重威胁到全球无数人的生命财产安全。《中国版柳叶刀倒计时人群健康与气候变化报告（2022）》也发出警示，随着气候变化，热浪、风暴、洪水和野火变得更为频密，公共卫生系统将难以负荷。极端天气不仅对我们的健康造成严重危害，也对水和食品安全、以及空气质量构成威胁。

2023 年 8 月 8 日，联合国气象组织（WMO）正式宣布：2023 年 7 月被确认为有记录以来全球平均气温最高的月份。联合国秘书长古特雷斯称：“全球变暖（Global Warming）时代结束，全球沸腾（Global Boiling）时代来临，我们必须立刻采取行动。”而如何参与气候行动，能从哪些方面行动，公众需要了解更多气候变化解决方案。

为此，去年我们发布了《公众气候行动手册》1.0 版，借鉴了联合国政府间气候变化专门委员会（IPCC）第六次评估报告中提出的需求侧能够开展的 60 种气候行动，将公众划分为潜力、参与、创变三个阶段，并按照居家、办公和休闲娱乐三大场景，为处于不同阶段的人群提供更有针对性、更适合的气候行动指南，使之更贴近生活、更有趣、更易行，帮助公众更好地在日常中践行气候行动。

面对新的生存挑战、新的生活方式、新的社会热点，2023 年，野生救援在万科公益基金会的支持下与商道纵横继续联合推出《公众气候行动手册》2.0 版本，为公众提供**更紧急、更落地、更丰富、更权威**的气候行动指引。

更应急——扩大行动范围：减缓和适应是应对气候变化的两大对策，二者相辅相成，缺一不可¹。除了减少碳排放减缓全球变暖的速度外，我们还必须适应气候变化的后果，从而保护自身和我们的社区²。《公众气候行动手册》2.0版在1.0版的“减缓行动”之外，增加了应对极端天气和气候灾害的“适应行动”，为公众提供更全面的气候行动指引。

更落地——纳入社区主体：《国家气候变化适应战略2035》中指出，在适应气候变化的行动中，“社区”在增强公众意识、推进相关行动示范、加强公众参与和能力建设、配建基本公共服务设施、健全应急管理机制等方面可以发挥显著的作用，更有助于公众气候行动的实践。《公众气候行动手册》2.0版新增了“社区”这一参与主体，为社区中容易受气候变化影响的重点人群提供自救、互助指南，帮助社区提升气候适应力。

更丰富——创新表现形式：我们现在已经到了“气候危机纪元”的第四年。如何才能在这场危机中幸存下来？面对各路“鬼怪”（气候行动绊脚石，详见《公众气候行动手册》1.0版），各路英豪（就是我们自己）通过获取手册中的“打怪秘籍”一步步闯关，努力打败“懒、贵、躺、愁、晕”五怪并赢得这场生存游戏。我们将继续收集公众共创气候行动的点和故事，通过“武侠”、“漫画”、“条漫”等年轻人喜欢的电子社交化阅读形式呈现。

更权威——融入权威洞察：《公众气候行动手册》2.0版获得了清华大学地球系统科学系、清华大学气候变化与可持续发展研究院、中国绿色碳汇基金会、公众环境研究中心、中华环保联合会等权威机构的支持。

气候变化不是高高在上的科学论断，也不是眼花缭乱的数据堆砌。我们从日常生活场景出发，挖掘生活中每一个细节与气候行动的关系，为大家提供充满趣味和冒险精神的气候行动秘籍。希望每个人都能成为自己的气候行动英雄！

同时，我们还想邀你一起共创这本手册的下一个迭代版本，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、商道纵横

致谢

我们由衷感谢来自国家应对气候变化战略研究和国际合作中心、清华大学地球系统科学系、中国气象局公共气象服务中心、公众环境研究中心、中国循环经济协会、中华环保联合会、能源基金会、中国国际民间组织合作促进会、中国科学院大气物理研究所等单位的多位学者和专家为本手册的撰写提供科学和内容支持。

感谢中国绿色碳汇基金会、中国环境报社、清华大学气候变化与可持续研究院、清华大学新闻与传播学院气候传播与风险治理研究中心等单位在野生救援·地球一援《下一个气候行动你来定义》系列气候传播项目中给予的大力支持。

特别感谢万科公益基金会、美团青山计划支持本手册的共创及撰写。

目录

第一回	为什么要气候行动?	4
	我们正处在气候危机纪元	5
	如何反败为胜——气候行动是应对气候危机的密钥	6
	谁来拯救我们——英雄就是你	7
第二回	做自己的气候危机英雄	8
	阻碍我们的绊脚石	9
第三回	打败五怪，让危机不危	12
	打败“懒怪”——迈出关键第一步，以静制动	13
	打败“贵怪”——辨明真相，精打细算	16
	打败“躺怪”——知己知彼，魔从心中去	19
	打败“愁怪”——每个行动，都充满力量	21
	打败“晕怪”——拨云见日，众人齐心共创气候行动	23
第四回	气候行动英雄榜	28
附录	打通气候行动“任督二脉”——气候行动修炼计划	34

第一回

为什么



要
气候
行动

1

我们正处在气候危机纪元

气候危机纪元是什么

2020年，联合国秘书长古特雷斯呼吁全球进入到**气候紧急状态**；2020年，我国提出了碳达峰、碳中和战略。气候危机纪元也正从2020年开启，意味着我们不光处于气候变化之中，而且已经置身气候风险之中。

今年，作为气候危机纪元四年，我们已经看到，全球气候变化还在加剧，极端天气带来的影响不断扩大。**2023年8月8日，联合国气象组织正式宣布：2023年7月被确认为有记录以来全球平均气温最高的月份。**据估计，该月的气温比1815年至1900年的平均温度高出约1.5摄氏度，即突破了高出工业化前水平1.5摄氏度的阈值³。我们也切实感受到了难以忍受的破纪录高温，连续不断的超强降水以及应接不暇的天气预警。

气候变化带来了哪些危机



我们的健康正受到威胁

根据《中国版柳叶刀倒计时人群健康与气候变化报告（2022）》，与1986年至2005年的平均值相比，2022年中国人均热浪暴露增加了7.85天，安全户外活动的时间缩短了48.2%；潜在的劳动时间减少了7.1%，野火暴露增加了62.7%。



粮食不断减产，吃饭成为难题

全球气候变化严重打击了农作物产量，推高了粮食价格，对我们的生存造成了直接影响。联合国政府间气候变化专门委员会（IPCC）预测，全球平均气温每升高1摄氏度，小麦减产6.0%，水稻减产3.2%，玉米减产7.4%，大豆减产3.1%。至2040年，高温将使全球粮食减产30%-40%⁴。



致命的自然灾害——热浪

热浪是致死率最高的自然灾害之一，每年造成数千人死亡。热射病已成为高频关注词。根据柳叶刀倒计时亚洲中心团队的研究，在1986到2005年间，北京一年内平均热浪天数约为4天，2022年已经增加到15天左右，而在RCP8.5高升温情景下，一年平均热浪天数可能增加到40-50天。



其它极端天气发生的频率也更高

如果说极端天气是一个个潜在的炸弹威胁，那么气候变化就是这些威胁的放大器。目前全球主流研究观点认为，随着全球气候持续变暖，台风最大风速和降水很可能会继续增加，相关模拟研究和理论分析显示，当海表温度每升高1摄氏度，台风的风速将增强3%至5%⁵。2023年，暴雨和洪水也在世界多个地区造成了严重的破坏和人员伤亡。

2

如何反败为胜 ——气候行动是应对气候危机的秘钥

什么是气候行动

联合国可持续发展目标第十三项“气候行动（Climate Action）”定义为**采取紧急行动应对气候变化及其影响**，行动主体包括各国家和地区政府机构、国际组织、私营部门和个人。

简单来说，**一切为减缓和适应气候变化所做的努力都是气候行动。**

气候行动包括什么

气候行动包括减缓和适应两个方面，二者相辅相成，缺一不可。**减缓**主要是指减少人类活动带来的温室气体排放，从而减缓并阻止气候变化的发生，是解决气候变化问题的根本出路。减缓行动包括国家层面推动能源结构转型；企业层面测量与报告温室气体排放情况，加大可再生能源使用量；公众层面践行节能减排、低碳出行、减少一次性物品使用等等；减缓作为从源头解决气候变化的长期手段，一直受全社会重视。

适应主要是基于气候变化已经发生，短期内已无法避免，人们不得不增强自身的各种能力去更好适应这一变化，从而降低气候变化对生命、财产以及健康带来的各种损失和影响。适应行动包括国家层面加强气候变化监测预警和风险管理，加大适应性基础设施投入；企业层面制定运营应急计划、转向灵活和适应性的供应链；公众层面在高温天在室内开空调避暑、台风天减少外出、准备灾难应急物资等。随着气候风险不断加剧，适应行动愈加迫切。世界气象组织秘书长佩特里·塔拉斯表示，“我们必须加大努力，帮助社会适应不幸成为新常态的天气。”



为什么要采取气候行动

因为人类活动而加剧的气候变化，威胁着我们的生活和地球的未来。根据联合国政府间气候变化专门委员会第六次评估报告 (IPCC AR6) 所示：以 70 岁为基准，1950 年出生的人生活在升温 1.1 摄氏度的世界；“80 后”则要面对升温 1.5 摄氏度的诸多风险；**而如果我们仍对现状无动于衷，等待下一代的，将是升温 4 摄氏度后灾难般的生活⁶。**

通过解决气候变化问题，我们可以为所有人创造一个可持续的世界。

现在遏制这些趋势为时不晚，但必须立即行动。我们有能力和责任去创造一个绿色的未来，而这一切取决于每一个人的选择。

3

谁来拯救我们？ ——英雄就是你

在气候变化危机面前，个人看起来是如此渺小，也许你会担心：“我的气候行动能起到作用吗？”

2022 年，IPCC 首次专门评估需求侧行动对于碳减排的作用。报告指出，到 2050 年，改变我们的生活方式、消费和生产模式能使碳排放减少 40%-70%⁷。

《中国公众气候变化与气候传播认知状况调查 2022》显示，超过 85% 的受访者希望多了解气候变化与日常生活的关系，以及气候变化解决方案。

这本手册恰好针对公众的这两个实际需求入手，告诉你最切实可行的气候行动“秘籍”，帮助你从容应对气候变化。



第二回



做自己的

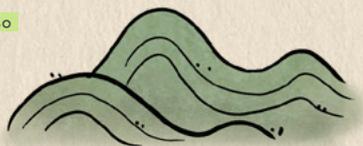
气候危机 杞英雄



提起气候行动，也许你的脑海中还充满着各种纠结、顾虑和困惑，气候行动的脚步总被阻碍，这都是“五怪”在作祟。别灰心，让我们来点儿刺激的，在闯关刷怪的过程中拨云见日！

公元 2023 年，地球气候危机纪元四年，气候危机还在加剧，人类面临着巨大的生存威胁，消除危机刻不容缓。但地球上的人类被五大怪物——“懒怪”、“贵怪”、“躺怪”、“愁怪”、“晕怪”所扰。这些怪物用尽手段扰乱人类守护地球的心智，严重阻碍了气候行动的进程，地球岌岌可危。

消除危机、守护地球、刻不容缓，舍我其谁。



1

阻碍我们的“绊脚石”

✘ 懒怪

怪物技能：能瞬间使人们觉得气候行动麻烦、费劲，不愿意付出额外的时间和精力，让人无法克服自己的惰性，并能为此找到借口。高级技能还能使人们反复中招，无法自拔，直至懒无可救。

懒怪



❖ 贵怪

怪物技能：该技能作用于人的内心，总觉得买贵，就是买亏，让人们只关注价格，忽略其它一切。最终导致被攻击者，只因为价格因素，不愿意或是不能为气候行动有更多的付出。



❖ 躺怪

怪物技能：看似与世无争，实则为击溃人奋进向上和自我提升着实厉害的精神攻击。

该技能诱导人们“躺平”，认为气候问题离我们很遥远，对生活没有造成实际影响，个人没必要承担任何责任。更可怕的是，它还能使出“好了伤疤忘了疼”的绝招，让人们在短期内就忘了之前的恐慌，成为气候问题漠视族。



愁怪



✧ 愁怪

怪物技能：让人们的气候行动持悲观态度，情绪低落，产生无限焦虑。认为就算个人行动了，也是杯水车薪，对大环境的改善没什么用。“愁怪”的隐藏技能是让被攻击者成为“丧愁小怪”在其朋友圈内肆意传播生态焦虑情绪。



✧ 晕怪

怪物技能：最擅长把简单的事情给讲糊涂，让人觉得无比复杂、深奥，导致人们抵触或不愿意了解气候变化相关的科学知识。

此外，它还会通过“伪科学小喽啰”来散播错误的气候认知，增加人们获取正确的科学知识难度。最终导致人们不知道气候变化的成因、不知道如何参与气候行动、不知道自己能做什么，觉得自己没有能力、做不到、很困惑。

晕怪



第三回

打败五怪



让 危机 不危

打败“五怪”，首先要修炼好内功。在武侠小说中，主角打败大反派的前提都是偶然获得了武功秘籍，练就绝世神功。请拿好下面这部“气候行动秘籍”，并逐一击破阻碍气候行动的“五怪”吧。

一切为减缓和适应气候变化所做的努力都是气候行动，秘籍中不仅包括减缓气候变化的行动，也包括在极端天气下的气候适应行动。

1

打败“懒怪”—— 迈出关键第一步，以静制动！

第一关，你来到了被“懒怪”掌控的“懒怠山”，这里的人们觉得气候行动麻烦、费劲，不愿意为气候行动付出额外的时间和精力，要想打败它，气候行动秘籍请收下。



克服不了懒惰，那就干脆加入！有些时候，以静制动反而有奇效。其实，当你认为自己“懒得动”的时候，你已经节省了出行、娱乐、消费等多方面的碳排放。正所谓，懒人也能拯救世界！下面请看招式拆分：

招式一 ✖ 懒有所为:不熬夜也是气候行动

是的，偶尔剧荒的时候，不妨早睡一小时（这也很健康！），靠闭眼入睡就能减少一个小时的灯光、电视、手机或平板所产生的能源消耗和碳排放，听上去是不是很简单？实际就是这么简单！

招式二 ✖ 以懒制懒:购物精简包装也是种气候行动

线下购物与网购各有利弊，线下购物会增加一部分消费者交通出行、卖场售卖及相关的能源碳排，但能有效减少过度包装和物流带来的碳排放压力。

你在网购时也可以通过一些方式减少包装、物流带来的环境影响。例如在**购买卫生纸、纸尿裤等耐挤压的商品时可以主动勾选无额外包装选项。**

同时，当你“懒得”包装送礼时，就减少了包装纸的使用和胶带等废弃物，其实这也是气候行动哦，省钱省力，懒得可以！

招式三 ✖ 懒出新境界:懒得吹干头发,偶尔也可以!

如果不是马上要入睡或者着急出门，很多人在洗完头之后并不着急吹干头发，毕竟拿起吹风机吹头发也要耗费一定的时间、精力和体力。

在不赶时间时，偶尔也可以让我们的头发在阳光下或舒适的环境中自然风干，这也同时节约了电力资源。

同理，赶上阳光正好的日子，也不妨少用一次烘干机，晾晒并自然烘干衣物吧！（平均来看，用一次烘干机耗4度电、产生1.8千克的碳排放。）

招式四 ✖ 懒无可懒:一键勾选“无需餐具”,超级简单

美团外卖等外卖平台都推出了“**无需餐具**”选项，在点外卖的时候一键勾选无需餐具，使用自己的餐具，不仅质量更好，使用起来更舒适，还能减少一次性餐具的使用。此外，勾选“无需餐具”也会获得积分或其它奖励哦。

2017年8月，美团外卖启动“青山计划”，探索全产业链环保解决方案，持续推动外卖行业绿色转型。目前已有超过3.6亿用户使用过“无需餐具”功能⁸。



招式五 ✖ 懒而有理:打车时选择拼车,实惠还减排,助力实现“双碳”目标!

当你结束一天的工作和学习,懒得乘坐公共交通工具回家时,也可以选择网约车平台的“拼车”选项。

根据 IEA 对全球 2050 年净零路径的预测,到 2030 年,公众从私家车转向共享汽车,全球可减排 1.85 亿吨二氧化碳⁹。可以说与快车、传统出租车、自驾车等单人乘车出行相比,拼车有显著的减排效果。

招式六 ✖ 懒到极致:脏衣服可以攒够一桶再洗

一两件衣服换下来,就扔进洗衣机开始转,不仅多消耗洗护产品,还要想着及时去取出晾晒,但更关键的是,洗得少但用的水和能源却不见得少。

当我们懒得洗衣服,不妨把脏衣服攒够一缸一起洗,这也是在无形中做了很赞的气候行动。

根据公众环境研究中心(IPE)的测算,攒够一桶衣服再洗,比半桶衣服洗两次,节水节电,每周洗一次整桶衣服与洗两次半桶衣服相比,一年可减少 24.58 千克碳排放。

招式七 ✖ 懒而有道:无为也可以保护环境

稳定的生态系统,是抵御气候变化的坚实基础。保护生物多样性也是气候行动,旅行时不购买非法动物制品和纪念品,在海边涂抹海洋友好型防晒霜,这些都不需要多付出额外的努力,就可以为大自然做出自己的贡献。



你知道吗?

你的社区也可能在为保护生物多样性做努力!

深圳梅沙碳中和先行示范区拥有丰富的生态资源,为了摸底梅沙片区生物多样性基线信息,万科公益基金会联合数家科研单位及社会组织,两年来先后开展植物基线调研、海洋近岸物种调研、动物基线调研等。基于调研成果,他们精准识别出外来入侵物种对梅沙本地生态系统带来的问题,联合专业伙伴落地内湖湿地生态修复项目、万科中心屋顶生态改造项目等,积极探索碳中和背景下城市生物多样性综合解决方案。通过共建社区花园,为传粉昆虫等生物创建栖息佳处,同时,也为社区居民提供了生态教育和观察的空间。举办“自然观察大挑战”、“打水怪”等活动,让社区居民亲身触及身边的生物多样性,清除外来入侵物种,成为保护生物多样性的英雄。



2

打败“贵怪”—— 辨明真相,精打细算

打败了“懒怪”后，第二关你瞬移至“贵怪”的“崇财殿”，在这里，人们普遍因为价格因素，不愿意或是不能为气候行动或可持续产品付出额外的金钱。想要击败“贵怪”，教你一招——乾坤大挪移！



人们可能普遍认为，选购可持续产品，需要付出额外的价格，比如有机蔬菜、有 FSC 认证的纸张、用可再生材料制作的产品等。但其实，**很多真正的“可持续产品”就在我们身边触手可及的地方**，只是你还没有发现，这就需要我们将对日常生活的巧思“挪移到”为应对气候变化的行动上。来，上秘籍：

招式一 ✘ 积蓄劲力:刷牙、洗手打肥皂时关掉水龙头

先从最容易的开始！刷牙、洗手打肥皂时，很多人会任由水哗哗流着，这样不但浪费水，水表也在飚飚地走啊！仅仅在刷牙的两分钟时关掉水龙头这一个动作，每天就大概能节水 28 升。从一分一毫做起，每个生活小细节都能是有效的气候行动。

招式二 ✘ 借力打力:优先购买能效节能产品， 电费省到难以置信

购买家电可以认准带有中国能效标识的高能效节能产品。例如，目前，国内常用的家用空调能效等级标准是《家用空调能效限定值及能效等级》。其中，家用空调能效等级分为一级、二级、三级、四级、五级。1.5 匹的空调，三级能效的比一



级能效的每 10 小时就要多耗电 4.5 度。购买更高能效家电，多花一点钱却能在未来每一天都节省电费，投入产出比真的很可以。

在家中可以考虑采用智能灯光调节系统——智能照明设备可以对灯光控制系统和温控系统进行亮度和温度的控制，实现智能化调节。根据 IPE 的测算，假如一个家庭全屋灯光都降低 10% 的亮度，一年下来，可减少 385 千克的碳排放，相当于一个月不开车。



招式三 ✖ 换于无形:化妆品、洗涤、洗浴用品 都可使用替换装

目前，各大美妆及日化品牌在售卖时，都会有同款产品的“替换装”，省钱达人们一定不会错过。其实，这也是全球可持续消费新趋势。如果全球美妆消费者都选择替换装，每年可以减少 70% 的碳排放、节能 65%、减少 45% 的用水量¹⁰。

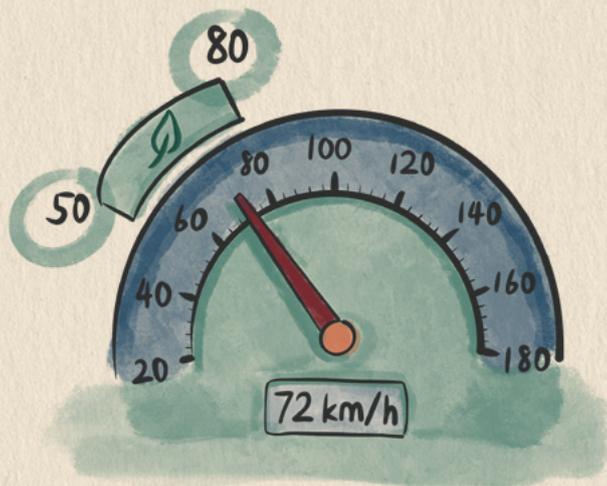
招式四 ✖ 众人齐移:乘坐公共交通出行,省钱又低碳

乘坐公共交通虽是老生常谈，但却是个非常有效的省钱 + 节能减排方式。打工人们每天的地铁都不是白挤的，当地铁的载客量增加 20%，每人每公里的碳排放就会降低 17%。

招式五 ✖ 精准控制:老司机自然有“低碳 (shěng yóu) 驾驶法”

靠改变驾驶方式也能省油费？驾驶其实也有秘籍。保持理想的行驶速度，每种车型都有其最佳的经济速度，绝大多数车辆的理想行驶速度是在 50 ~ 80 公里 / 小时之间。若超过理想时速 10 公里 / 小时，每行驶 100 公里，燃油消耗就会增加 0.5 升，碳排放就会增加 2.26 千克¹¹。

车主也可以给爱车“减负”，车上每增加 10 千克物重就需要增加相应的“动力”，每百公里要多消耗燃油 10 克，也会增加 0.03 千克碳排放。另外，轻踩油门，缓慢起步，一个小动作就能降低 11% 左右的油耗！



招式六 ✖ 以小博大:“鸟胃型选手”,请选小份菜!

点餐时，是不是常常眼大肚子小？**建议你在点外卖时选择“小份菜”。**“小份菜”的分量通常为标准量的 1/2—1/3，价格也相应下调，既满足了消费者灵活点餐与适量用餐的需求，又避免了因单份菜品分量过大而产生的浪费。

根据美团《青山计划六周年进展》，已有超过 100 万餐饮商户提供超过 620 万份“小份菜”。

招式七 ✖ 无需无求:大胆地精简购物车吧!

随着快时尚的流行,过度消费的问题也越来越凸显。许多买回来的衣服穿不了几次就被闲置。**每人每年少买一件不必要的衣服,可节约 2.5 千克标准煤,相应减少 6.4 千克碳排放¹²。**抑制冲动消费,在省钱的同时也能减少资源浪费,践行低碳生活。

招式八 ✖ 包罗万象:自己带购物袋去超市,几毛钱也能积少成多

选一个好看的购物袋去逛超市,心情都变好了,更何况还能减少使用商店的塑料袋。我国塑料袋日常用量极大,如果全国增加 10% 的塑料袋使用量,那么每年将多使用约 1.2 万吨标准煤,多排放 3.1 万吨二氧化碳¹³。



招式九 ✖ 开收自如:空调分时段开,既能避免高温,还能省电

天气太热但一直开空调又太耗电——可以试试每天分时段开空调,在午后高温时期利用空调制冷以防中暑,晚上可以设置空调定时关闭或者打开窗户利用自然风乘凉。家里没有安装空调的,也可以去社区服务中心或商场等公共避暑中心“蹭空调”。

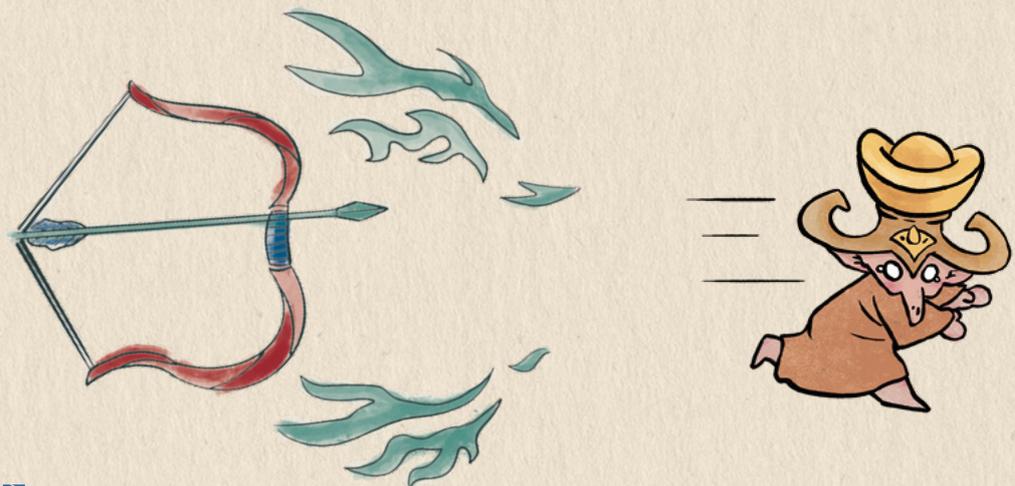
招式十 ✖ 防患未然:极端天气提前预警,避免财产损失

当暴雨、台风来袭,提前保护好财产才能不损失更多 money! 当关注到预警信息后,要重点检查用电安全,先关掉总电源,不使用受潮或有故障的线路、设备和电器,因为暴雨后最大的安全隐患就是漏电!

招式十一 ✖ 以退为进:入口前仔细辨别,避免花更多钱看病

在极端天气下,长期存放的食物容易变质,这时请一定注意食品健康问题,不喝生水、不吃被水淹过的食品,以及变质发霉的食物;药品也要注意防潮保存。有些家里老人可能舍不得丢弃食物,但很有可能到时候要花更多的金钱和精力跑医院!

掌握了这部分应对气候变化武功秘籍,你已经找到了攻克“贵怪”的诀窍。贵只是一个相对概念,其实只要从观念上转变,就能看懂低碳生活和精打细算的生活有着相当程度的重合,“贵怪”K.O.!



3

打败“躺怪”—— 知己知彼，魔从心中去！

“躺怪”的信徒众多，而且传播力极强，四海八荒无处不在。想要打败它，就要想办法拨开它的“迷魂阵”，需认清问题的严重性，搞清楚自己要干什么。

气候变化就在我们每一个人的身边，没有任何回避直杀过来，已不容我们“躺平”。



破阵第一式 ✖ 知己知彼:

从改变观念开始,正确认识气候变化

虽然气候变化经常出现在电视、新闻报道里，但你真的了解什么是气候变化吗？很多人还会觉得，热一些、气温上升是很自然的事儿。但实际上，气候变化关乎着整个地球生态系统的改变。

今年的极端天气，密集且多次出现。记忆犹甚的是北方地区五、六月的极端高温天气和七、八月的暴雨、洪水。

遗憾的是，目前气候学界的主流观点是：**随着全球不断升温，极端天气不再是偶发事件，而将成为常态，其程度也会越来越强烈。**

正视气候变化，从观念上不再躺平，是打败“躺怪”的第一步。

破阵第二式 ✘ 主动出击:

从被动接受到有所作为,主动适应气候变化

认识气候变化的凶险之后,未雨绸缪。不妨主动适应正在变化的气候,及时关注极端天气的预警信息,了解正确的预防措施。研究表明,一年中的首次热浪造成的死亡最多,热浪之后的第二和第三天的死亡风险比第一天更高¹⁴。因此,如果每个人能及时关注热浪预警,在热浪到来时减少户外运动、降低暴露度等适应性行动,就可以有效降低死亡率。

在夏天多关注本地天气和高温预警信息,及时做好防暑降温,多喝水,减少户外运动。

沿海地区应对台风可以说是“必修课”,但随着气候变化,北方及内陆地区的居民也需要掌握更多的相关知识。风雨欲来,你还在躺平吗?出门留意天气状况和预警信息,暴雨来临前非必要不外出,保护人身安全;出门前查看天气预报,远离路灯杆、信号灯杆、广告牌、危墙、积水区等;记住紧急求救、求助热线;关照低楼层邻居和重点人群,遇到困难时与社区联系,共同守护你和身边人的安全。

如果台风即将来袭,那就绝不能躺平啦!沿海地区请密切关注当地气象台发布的天气预报。提前准备好至少3天的生活必需品和药品等物资;减少出门,注意用电安全,并保持通讯,为自己的人身安全做好保障。

中国作为全球气候变化的敏感区和影响显著区¹⁵,正势不可挡地迈向一个必须与气候变化共存并努力适应它的未来。如果我们的适应行动不够快,就不得不接受一次又一次与气候灾难迎面相撞的悲剧。



破阵第三式 ✘ 破局反思:

面对气候变化,你做好准备应对了吗?

如果答案是还不确定,想要了解更加详细的气候适应及应对办法,可以扫描二维码查看这本《**气候变化下社区健康风险防范手册**》,堪称救命级别的防范气候风险宝典!



4

打败“愁怪”—— 每个行动,都充满力量

击退“躺怪”后，继续前进，来到第四关“大悲墟”。加油，胜利在望！

“大悲墟”内“愁怪”与众多“丧愁小怪”正在兴风作浪，肆意传播生态焦虑：

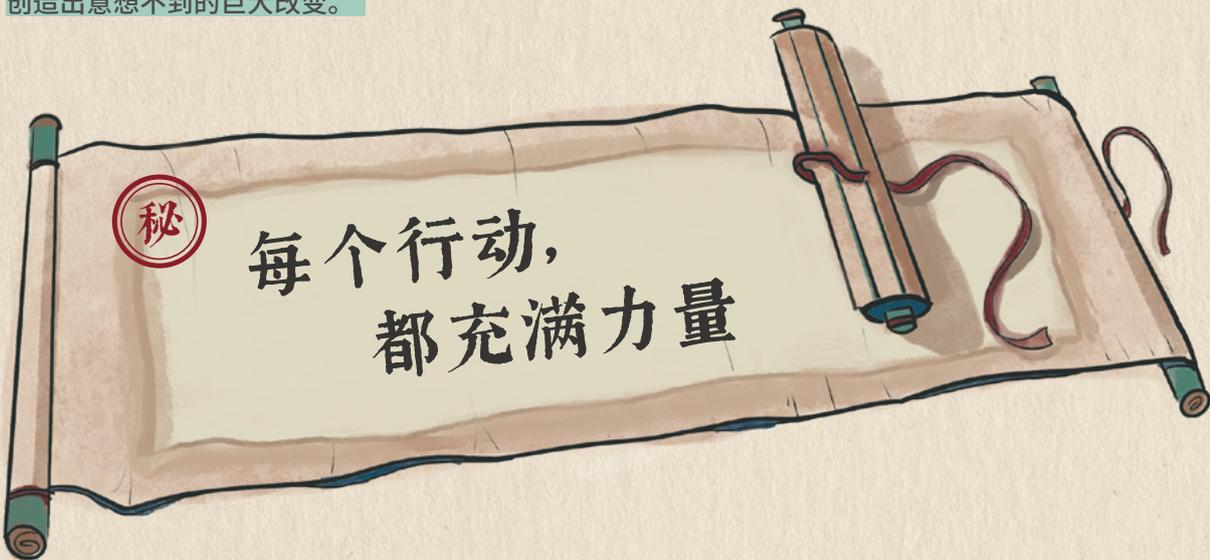
“气候危机已经不可阻挡啦，人类已经无法挽回败局……”

“仅凭一个人的行动又有什么用呢？”

“愁死算了，还坚持什么？”……

“大悲墟”陷入一片愁云中，几乎无人幸免，大家越来越沮丧，悲观地认为个人的行动根本无法应对气候危机。

武侠小说里常出现这样离奇的桥段，主角无意间修炼成了盖世神功，过程经常连他们自己都未察觉到。气候行动很多时候也是如此，每个微小的行动也会形成蝴蝶效应，创造出意想不到的巨大改变。



招式一 ✨ 绝愁斩:关掉电器电源,省电看得见

“愁怪”：“随手关灯倡导了多少年，但是作用大吗？”

据调查，一户家庭每日浪费的能耗可达到 1.5 度电。按此计算，每户日待机能耗 0.2 度电计算，一个 500 万人口的中小型城市（按 190 万户家庭计算），全年待机能耗近 1.39 亿度电¹⁶。

所以答案是，真的有效。

“绝愁斩”手起刀落，立时拿下第一回合。

招式二 ✘ 断水流:节约用水,真的能省很多水!

一个关不紧的水龙头一个月流掉1至6吨水,一个漏水的马桶一个月流掉3至25吨水,如果全国的城市家庭都把坐便器或淋浴器换成节水产品,每月就可望节水4.9亿吨,折合减少9500万吨碳排放¹⁷。

所以拧紧水龙头,真的能省水!“断水流”乘胜追击,“愁怪”慌了。



招式三 ✘ 四两拨千斤:轻松一个勾选,节约百亿张纸

按下“打印”键前,记得勾选“双面打印”。还能有比这个再简单的工作吗?如果全国10%的打印能做到这一点,那么一年下来全国可减少耗纸约5.1万吨,相当于节约100亿张A4纸,算下来将节能6.4万吨标准煤,减少16.4万吨碳排放。

所以省纸,也真的很减排。

三招过后,“愁怪”落荒而逃,众“丧愁小怪”也早已散去不知去向。

为了防备“愁怪”卷土重来,我们先把剩下的“攻愁招式”告之与你,以备不时之需。

招式四 ✘ 循环诀:先分类、再回收、全利用,变废为宝真奇妙!

现在各地都在执行垃圾分类政策,垃圾收集过程中把可回收物分出来,就能直接对可利用的部分进行回收和资源化再利用,减少了不必要的运输和处理流程的碳排放。

比如回收一吨废塑料,就能减少多达1.5-2.2吨的碳排放。

赶紧把家里的可回收物收拾收拾,可能比你想象的更多呢!

如《全民节能减排手册》所说,回收的旧纸张并不是全部都成为了垃圾。用原木为原料生产1吨纸,比生产1吨再生纸多耗能40%。如果将全国2%的纸张使用改为再生纸,那么每年可节能约45.2万吨标准煤,减少116.4万吨碳排放。

Plus,再生纸也更加护眼哦。

招式五 ✘ 一扫光:不铺张不浪费,老生常谈的光盘行动但很有用

据统计,我国每年浪费的粮食约3500万吨,这个数字接近我国粮食总产量的6%。城市餐饮业仅餐桌上食物浪费量就高达1700万至1800万吨,相当于3000万至5000万人一年的食物量¹⁸。

不储存过量食物,在外合理点餐,珍惜粮食,从我做起。



5

打败“晕怪”——拨云见日， 众人齐心共创气候行动

终于，在打败了前面四大怪后，来到了最后“晕怪”的镇守之地——“眩之境”。这里的人们被“晕”怪控制后，有的脑袋空空，不了解气候知识；有的大话连篇，故意散播错误信息；还有的看不出是真蠢还是假笨，总觉得自己没有能力、做不到……“眩之境”里嘈杂一片，乱成一锅。

在攻克前面四大怪的历练中，想必你已经了解，缓解气候危机的招式就隐藏在生活的方方面面。用心找到它们，打倒“晕怪”就不在话下。

保险起见，再传授你一套由气候大家归纳的“降碳六式”，可保你在多险峻的气候变化面前，都安然无事。



招式一 ✨ 多看气候科普文章

气候变化远不止天气热和下雨多，想要了解更多气候相关知识，推荐关注以下几个公众号，每天都有更有趣、好读，也更有深度的气候知识护驾！

野生救援 WildAid、大吃益经、一分钟扯碳、星球公社、BottleDream、千篇一绿、CTeam 气候行动、科学有温度……也欢迎你的推荐和分享。

招式二 ✨ 多问什么是高碳,什么是低碳?

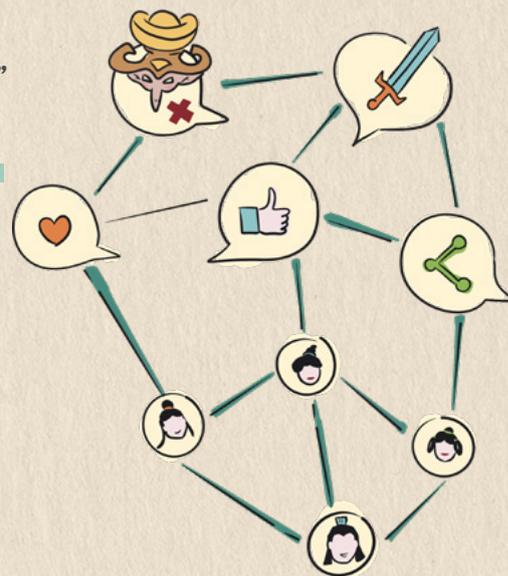
在居住、出行、饮食、办公、娱乐生活各个场景中，碳排放几乎无处不在。应对气候变化，我们可以去选择相对低碳的方式。

比如长途出行，动车高铁碳排更低，**对于 1000 公里以上的出行，飞机的人均碳排低于公路自驾。**再比如，不同食物产生的温室气体排放量也不同。偶尔来顿轻食，尝试更多植物蛋白（如干豆、鹰嘴豆、小扁豆、坚果和谷物），减少动物性食物（肉类和奶制品）和饱和脂肪（黄油、牛奶、奶酪、肉类），可以显著减少温室气体排放量。

了解更多碳排放相关知识，可以上“蔚蓝地图”APP 查找你生活中的碳足迹。

招式三 ✖ 分享转发本手册,号召更多人一起“打怪”

一切为减缓和适应气候变化所做的努力都是气候行动，**包括将相关气候科普信息传递给身边的朋友。**看到好的气候科普文章、播客、视频，一键转发三连，让更多人能够有力量 and 信心一起应对气候变化，分享也是你的气候行动哦！



你知道吗？

在梅沙万科中心碳中和实验园区，万科公益基金会创新性引入碳排放较低的“黑水虻厨余处理技术”——利用黑水虻生物式处理社区厨余垃圾（小小的黑水虻幼虫能够在 8 天内吃掉比自身重 20 万倍的厨余），由此成功构建起“黑水虻—社区堆肥—共建花园”的循环模式。2022 年全年处理有机废弃物 30.8 吨，产出有机腐殖质 14.7 吨，还充分利用这些有机质建造了万科大梅沙中心屋顶花园，入选了深圳市首批社区共建十佳共建花园。

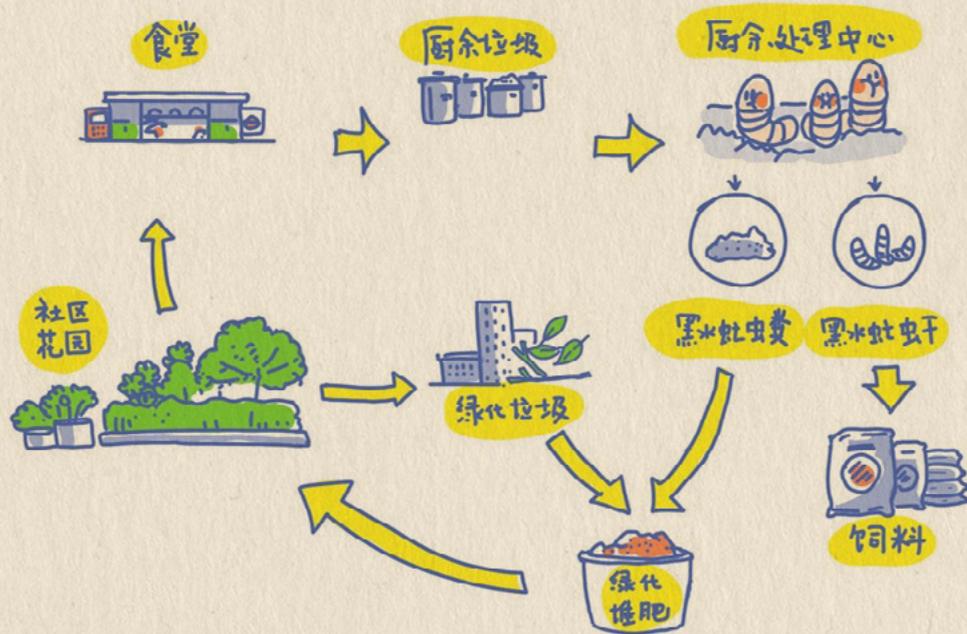
另外，园区还在 2022 年进行了微电网和能源管理系统技术提升，整体更换建筑体空调、启用更高效的机房系统，实现节能 55%；更换屋顶太阳能板，清洁能源发电量提升到 3 倍。通过可再生能源、绿色环保建筑材料、数字能源三大技术的深度耦合，结合大范围的屋顶光伏系统，将园区建筑综合节能率提高到 85%，并在运营期实现 100% 绿电使用。

招式四 ✖ 关注自己社区的低碳举措与科普活动

目前，许多城市与社区已经大力开展碳中和试验工作。如于 2021 年底入选深圳市近零碳排放区首批社区试点，2022 年入选深圳市“十四五”期间应对气候变化的重大工程，纳入《深圳市应对气候变化“十四五”规划》碳中和示范项目的“梅沙碳中和先行示范区”已经在社区范围内开展如厨余垃圾在地资源化、城市生态多样性保护，并倡导公众在社区内积极参与共建绿色低碳社区等。

政府相关部门也正在紧扣近零碳社区建设指标推进梅沙碳中和社区建设，包括持续扩大居民住宅小区、公共区域范围内的室外停车场等区域进行光伏发电改造，完善新能源汽车充电桩设施，分批加装新能源汽车充电桩，满足社区居民和外来游客的低碳交通需求，联合社区六大行业伙伴（酒店、办公、学校、景区、菜市场等）推动低碳行动等，逐步将梅沙打造成为名副其实的“碳中和先行示范社区”。

园区物质流循环综览图



图片来源：万科公益基金会

招式五 ✨ 提前备好应对极端天气物资

当灾害来袭，家中如果有一定的物资，就能做到心中不慌，从容应对。在可能受到极端天气干扰时，选择耐储存的食品，保持干净和适当储存的环境，以便在需要时能够应对紧急情况。

你知道吗？

耐储存（保质期2-5年）的食品有：罐头、花生酱、咖啡、泡面、硬糖、奶粉、蜂蜜；此外，还有一些建议储备的非食品类物品：如打火机、卫生纸、香皂、瓶装水、维他命、药品、绷带等



招式六 ✖ 看懂极端天气预警信号才能助人助己

看到就学到，学到就赚到。随着极端天气发生的频率增加，正确认识天气预警系统会让我们在灾害到来之前提前做好准备。看懂预警信号，才能根据相关预警做足准备，助人助己¹⁹。



高温预警信号

识别 预警 信号			
预警 信号 下的 防范	<p>黄色 连续 3 天日最高气温将在 35 摄氏度以上。</p> <p>橙色 24 小时内最高气温将升至 37 摄氏度以上。</p> <p>红色 24 小时内最高气温将升至 40 摄氏度以上。</p>		
应 对 策 略	<p>中国气象局规定日最高气温达到或超过 35 摄氏度以上为高温天气，连续 3 天以上的高温天气称为热浪。</p> <ul style="list-style-type: none">● 黄色预警时，午后最热时段尽量减少户外活动。● 橙色预警时，尽量避免在高温时段进行户外活动，高温条件下作业的人员应当缩短连续工作时间。● 红色预警时，停止户外露天作业（特殊行业除外）。 <p>建议当气温超过 35 摄氏度，上午 10 点到下午 4 点，不在户外长时间停留。</p> <p>当高温热浪来袭时：</p> <ul style="list-style-type: none">※ 尽量待在室内，记得开风扇和空调※ 去社区服务中心 / 商场等有免费空调的地方，避暑又省钱※ 提前备好常用药并及时补充水分※ 具体请参见《气候变化下社区健康风险防范手册》		

台风、暴雨预警信号



识别预警信号



蓝色 24小时内可能或者已经受热带气旋影响,沿海或者陆地平均风力达6级以上,或者阵风8级以上并可能持续。



黄色 24小时内可能或者已经受热带气旋影响,沿海或者陆地平均风力达8级以上,或者阵风10级以上并可能持续。



橙色 12小时内可能或者已经受热带气旋影响,沿海或者陆地平均风力达10级以上,或者阵风12级以上并可能持续。



红色 6小时内可能或者已经受热带气旋影响,沿海或者陆地平均风力达12级以上,或者阵风达14级以上并可能持续。



蓝色 12小时内降雨量将达50毫米以上,或者已达50毫米以上且降雨可能持续。



黄色 6小时内降雨量将达50毫米以上,或者已达50毫米以上且降雨可能持续。



橙色 3小时内降雨量将达50毫米以上,或者已达50毫米以上且降雨可能持续。



红色 3小时内降雨量将达100毫米以上,或者已达100毫米以上且降雨可能持续。

预警信号下的防范

当看到台风、暴雨橙色、红色预警时尽量不出门。

夏季可以密切关注当地气象台发布的天气预报,提前做好准备。

- 台风蓝色预警时,建议老人和孩子待安全区域。
- 台风黄色预警时,应当停课、停止室外大型集会。
(广东规定遇到台风黄色、橙色、红色预警,和暴雨红色预警可停课。)
- 台风橙色预警时,学校应当停课,居民勿随意外出。
- 台风红色预警时,12级风在陆地上已经是非常少见,摧毁力很强,在海上也能掀起滔天巨浪。此时需要更严格执行停止集会、停课、停业、人员躲避等防御工作。

应对策略

台风、暴雨预警来临不要慌,做好以下应对措施:

- ※ 提前加固门窗或玻璃
- ※ 移除阳台杂物、清理下水道
- ※ 平房居民在雨水来临前注意检查和维修房顶,确保下水道通畅,不在周围堆放杂物
- ※ 遇到暴雨时待在2楼或更高处,关好门窗
- ※ 屋内有积水时,记得要切断电源
- ※ 备好常用药和手电筒等
- ※ 出现危险及时拨打120、119或者所在地区服务热线
- ※ 具体请参见《气候变化下社区健康风险防范手册》

第四回

气候 行动

水



英雄榜

要给孩子做榜样的 二孩宝妈陈君超

陈君超，今年 38 岁，
一名来自广东肇庆的环境教育工作者。

陈君超起先也不清楚什么是气候变化以及它的影响是什么。直到近几年频发的极端天气才开始关注。她回忆道，“那时候一出门就看到暴雨内涝导致的交通堵塞、汽车泡水等现象，而且每年都在重复发生，当了解到这是因为气候变化导致的问题且日益严重，感觉很无力，未来怎么办？”

2023 年，陈君超和当地几位环保志愿者一起，在千禾社区基金会的支持下，**组成青年行动社群**，用大家喜欢的方式，办生态读书会、共建零废弃生态花园、进社区和学校宣讲可持续生活方式、举办低碳环保市集等，用社群的方式推动更多人接触和参与这些活动，并逐步提升大家对气候问题的认知。就这样，大家聚在一起，**通过身边微小的行动抱团取暖应对气候变化**。带动身边人的行动是她持续坚持的能量来源。陈君超和伙伴们会把活动继续办下去，他们坚信，当大家都关注到了，行动合力才会越来越大。



图图和她的减塑生活

她有一系列妙招直击“五怪”的痛点。

图图，原名胡新悦，是一位小红书博主，也是一名环境教育讲师。她的小红书自我介绍让人印象深刻：“可持续 | 物尽其用 | 用心生活。努力为生活减塑的不完美环保女孩，**分享谁都可以实践的减塑心得。**”



图图的生活**充满了对可持续生活的热爱**。她喜欢在日常生活中寻找一次性塑料物品，并努力寻找可持续的替代品。她相信物品能够陪伴我们很长时间，因此她提倡物尽其用，享受低塑料生活。她的减塑想法独具匠心，但行动力十足，令人钦佩。

减塑心得

❖ **牛皮纸胶带**：采用玉米水溶性胶水，使用前需先打湿有胶面。牛皮纸质感很好，使用体验也很神奇，最重要的是，胶带可降解！

❖ **帆布包**：方便折叠的帆布包，购物时代替一次性塑料袋。

❖ **茶籽粉**：是油茶籽榨油后剩余的残渣，含有天然茶酵素和茶碱，可以杀菌、去污、去油，是厨房的天然好物。

❖ **有机棉手帕**：纯棉手帕的吸水性很好，无论在家还是出门都能随手使用，减少纸巾的使用频次。

❖ 有一次，她还和朋友们一起在咖啡厅举办了交换马克杯的活动，鼓励大家都尝试**自带杯**，用自己喜欢的杯子喝水。



美团青山计划构建 可持续餐饮生态圈

美团作为餐饮外卖行业的领头军，早在 2017 年就开展了关注环境保护的“青山计划”。六年以来，美团青山计划将可持续纳入平台机制，让可持续成为行业底色、更加深入人心。



❖ 截至目前，累计孵化创新 41 种绿色创新包装，累计投放共计 291 万件创新环保包装制品；

❖ 餐盒回收项目覆盖 1,500+ 个社区，收集塑料餐盒超过 1.27 万吨，减碳约 1.97 吨；“无需餐具”界面设计不断迭代，提示公众每次可减碳 38 克，引导超过 3.6 亿用户做出低碳选择；

❖ 约束和激励机制引导超过 100 万餐饮商户提供超过 620 万种“小份菜”，每份可减少约 164 克碳排放；

❖ 为了规避因份量、口味等信息不透明原因产生的食品浪费，餐饮商家须按照规范填写“份量”信息²⁰。

美团发挥自身链接优势，将可持续嵌入产品设计，让公众在不知不觉中以更简单的方式参与气候行动，并与多方合作助推全餐饮行业可持续发展，开展一系列绿色低碳宣传教育活动，**致力于在全社会层面扫除气候行动障碍**，让气候行动变得不再难理解、人人可参与。

建筑设计师 任军

在北京大兴，有一座近零能耗建筑“零舍”，它的建筑设计师名叫任军。

任军从小在乡村长大，田野和大自然就是他的游乐场。无拘无束的童年经历一直在影响着他，尤其是在他成为一名建筑设计师后。

除了多年在可持续建筑领域的探索外，任军也常常与年轻人分享**日常家居场景中的低碳行动**。比如在居室中，保持室内恒温十分重要，他建议可以适当减少在空调房和采暖季的开窗；此外，水和废弃物的处理也是碳排放的一大来源，可以在家中装上节水龙头，在水池上装上厨余垃圾的粉碎机等等。



小气候行动

任军有一个坚持了8年的小行动，叫作“一个建筑师关于气候变化的田野调查”。从2015年1月1日开始，他每天在办公室窗外拍一张蓝天，就这样一直拍了八年。从每年每月每天的蓝天变化中，看到国家这八年来对雾霾和环境综合治理非常直观的变化。任军说，“每当有特别蓝的蓝天时，大家就会发朋友圈，我管它叫‘朋友圈蓝’”。根据他的统计，从照片上体现出来的“朋友圈蓝”大约占15%，和我们国家2015年的AQI指数优的比例14%基本对应上，再到2021年AQI指数优的比例达到38%，就可以直观看出来我国的空气污染治理成果。



柳叶刀倒计时亚洲中心 主任、清华大学地学系 蔡闻佳教授

蔡教授从 2005 年攻读博士学位起就跟随导师学习和研究碳减排的多维影响，目的是为设计选择趋利避害的低碳转型路径提供科学支撑。特别是全球各国陆续公布了碳中和目标之后，各地区各行业都需要兼顾经济发展、社会稳定、生态环境与健康等目标**制定碳减排路线图**，她越来越认识到深入此领域研究的重要性。

她所在的柳叶刀倒计时亚洲中心每年都会**发布《柳叶刀人群健康与气候变化倒计时中国报告》**，2021 年和 2022 年都详细梳理了我国受气候变化的影响程度。



她的团队主要研究两方面内容：气候变化健康影响的经济评价、兼顾多维影响（特别是经济和健康影响）的碳中和路线图设计。前者是为了帮助决策者和公众理解与社会经济联系最为紧密的气候变化的影响维度，以及应对气候变化问题的紧迫性；后者则是为了帮助各地区各行业寻找更高效、更公平的碳中和转型路径。

附录 打通气候行动

“任督二脉”——气候行动修炼计划

历尽千帆，你终于成为自己的气候行动英雄！
你是否也摩拳擦掌，准备分享自己的“打怪攻略”？
太好了，气候武林全书，就靠大家啦！

21天，我的气候行动修炼计划（也称：日常打怪记录）

可从如下气候行动 Tips 中选择，也可由你自己定义专属的气候行动，坚持打卡 21 天，成为了了不起的气候英雄！

打败懒怪

-  准备极端天气应急物资
-  买咖啡自带杯
-  点外卖勾选无需餐具
-  理智消费按需采购
-  坐公共交通
-  适量买菜
-  上下楼走楼梯

克制贵怪

-  天热采取避暑手段
-  夏季空调温度 26 摄氏度
-  购买高效电器
-  安装智能灯光调节系统
-  日光晾晒衣物
-  阳台种菜
-  点外卖选小份菜

击败躺怪

-  采取极端天气应对措施
-  观看一部环保纪录片 / 电影
-  转发一条气候变化资讯
-  采用一次极简包装
-  少使用一次性物品
-  购买本地商品
-  尝试骑行

挫败愁怪

-  学习户外自救措施
-  随手拔电器插头
-  尝试一次净滩带走塑料垃圾
-  使用再生纸
-  双面打印
-  光盘行动
-  衣服攒够一桶再洗

抵抗晕怪

-  了解各种天气预警信号
-  知道如何帮助中暑患者
-  尝试选择植物蛋白食物
-  优选本地本季食材
-  进行一次外卖餐盒回收
-  购买新鲜非冷冻食品
-  垃圾分类



气候行动打卡表



1	2	3	4
	5	6	
7	8	9	10
11	12		16
13	14	15	
17	18	19	21
		20	

The calendar grid consists of 21 numbered slots. Each slot is a colored rectangle (green or teal) with a white number. The slots are arranged in a non-sequential order: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21. Each slot contains a small illustration: Slot 5 has a sword; Slot 6 has a cloud raining over waves; Slot 7 has gold coins; Slot 9 has a recycling bin; Slot 12 has a cloud; Slot 14 has two swans; Slot 15 has waves; Slot 17 has waves; Slot 21 has a sun behind a cloud; Slot 4, 10, and 16 are empty. There are also larger illustrations: a woman with a parasol at the top left, a mountain building at the top right, and a bearded man at the bottom right.

野生救援 地球一援

野生救援是 2000 年成立的国际非政府环境保护机构，致力于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，激励气候行动，促进消费端减排，从而实现保护生物多样性和应对气候变化的长期目标。



野生救援的“借传播来保护 (Conservation Through Communication)”模式是充分发挥明星公益大使的榜样力量，以低成本制作出高水准的公益内容，通过各种媒体渠道触发公众的情感共鸣从而促成理性思考和行动参与，最终改变不可持续的消费和生活方式。为应对气候变化和助力双碳目标，野生救援创立气候项目暨子品牌“地球一援 EarthAid”，通过科学传播气候影响、全民共创气候行动、推动可持续出行领域低碳转型，来提升公众气候认知，提高社会气候适应能力，推进可量化的消费端减排。



商道纵横

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 年起连续七年发布了《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。



万科公益基金会

万科公益基金会是由万科企业股份有限公司发起，经国家民政部、国务院审核批准，于 2008 年成立的全国性非公募基金会。2017 年被认定为慈善组织，2021 年被民政部评为 4A 级全国性社会组织。在新的五年战略规划 (2023-2027 年) 框架下，万科公益基金会以“美美与共的未来家园”为愿景，实践和传播可持续社区理念。基金会当前聚焦碳中和社区先行探索与推广、社区废弃物管理瓶颈突破、中国气候故事讲述三大重点战略模块开展工作。



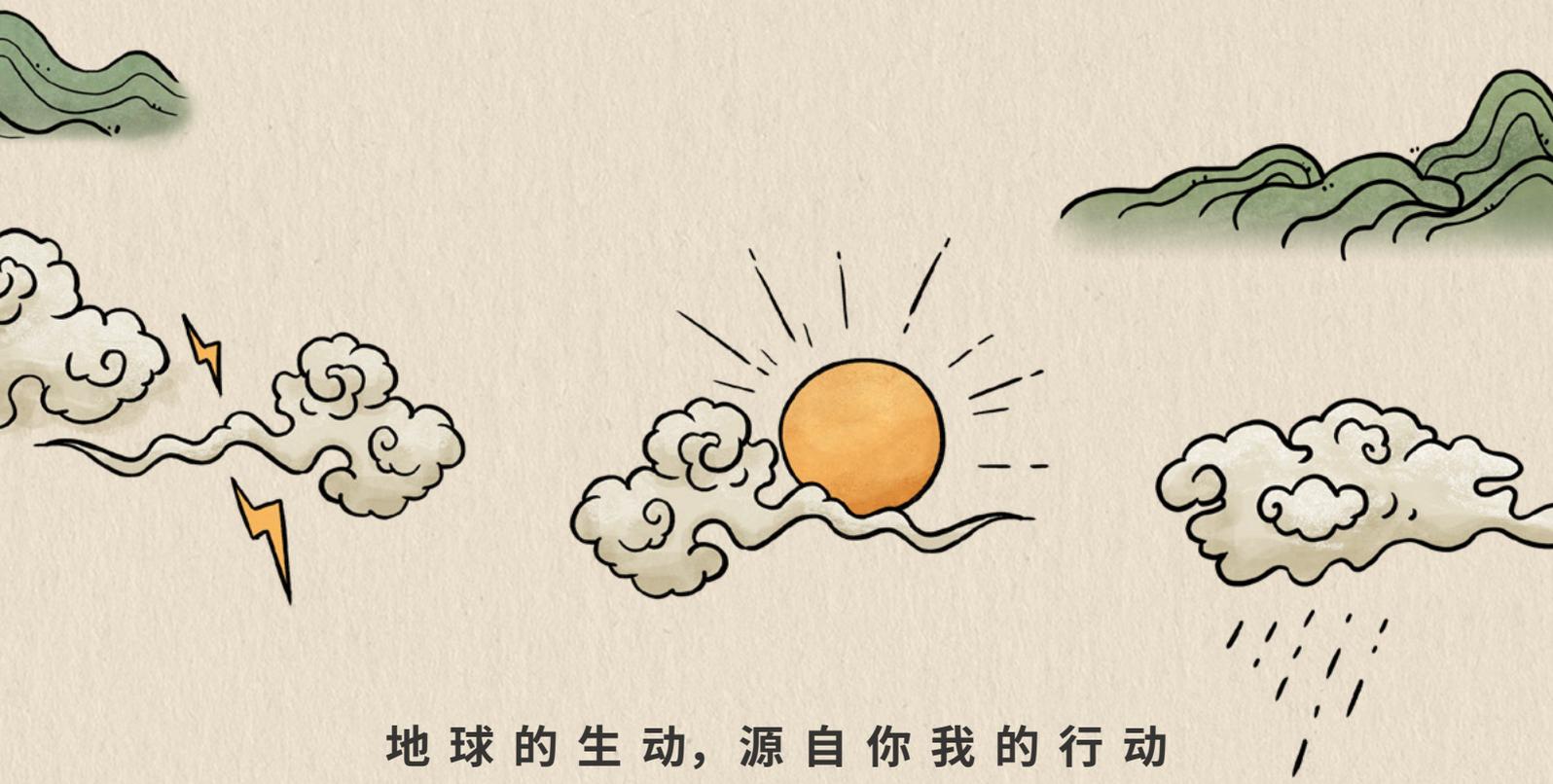
美团青山计划

青山计划是美团发起的外卖行业首个环境保护行动。秉承“更好生活、更美自然”的愿景，青山计划不断更新迭代，形成了绿色包装、低碳生态、青山科技、青山公益四大板块，推动构建外卖行业全价值链绿色低碳消费生态，助力国家和社会低碳转型。



引用资料

- 1 生态环境部：专家解读 | 坚定不移实施积极应对气候变化国家战略 主动做好适应气候变化工作，2022
- 2 联合国《气候适应变化策略》
- 3 气象组织正式宣布 2023 年 7 月为有记录以来最热的月份 联合国新闻 (un.org)
- 4 全球食物经济与政策研究院：全球大范围高温干旱天气威胁全球粮食安全？ 2022.07
- 5 清华大学地球系统科学系：超强暴雨、高温、极端干旱，今年又是“水深火热”的一年？ 2023.6
- 6 IPCC：AR6 Synthesis Report: Climate Change 2023
- 7 IPCC：AR6 Climate Change 2022: Impacts, Adaptation and Vulnerability
- 8 新华网：《超 3.6 亿用户选择“无需餐具” 美团“青山计划”取得绿色低碳新进展》，2023.08.31
- 9 IEA，Net Zero by 2050 A Roadmap for the Global Energy Sector[R], 2021
- 10 《美妆替换装消费者调研白皮书》，2022.12
- 11 公众环境研究中心：听听老司机的“低碳驾驶法” | 低碳生活·交通篇（2），2023
- 12 国家科技部：《全民节能减排手册》，2007.09.01
- 13 发改委：塑料污染全链条治理 减塑行动全方位开展，2022
- 14 柳叶刀倒计时：《中国版柳叶刀倒计时人群健康与气候变化报告（2022）》
- 15 新华社：中国应对气候变化的政策和行动，2021.10
- 16 人民网：偷电费的“待机能耗”，你了解吗，2022.09.19
- 17 中国政府网：从生活点滴做起，珍惜每一滴水，2021.12.14
- 18 人民网：人民日报新知新觉：从节约每一粒粮食做起，2020.09.18
- 19 《气象灾害预警信号发布与传播办法》，中国气象局，2007
- 20 《美团青山计划六周年进展报告》，2023



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
SynTao—Sustainability Solutions



联系我们: wildaidchina.org.cn

