

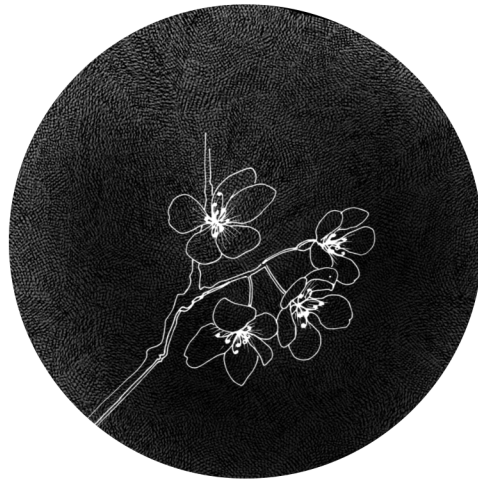
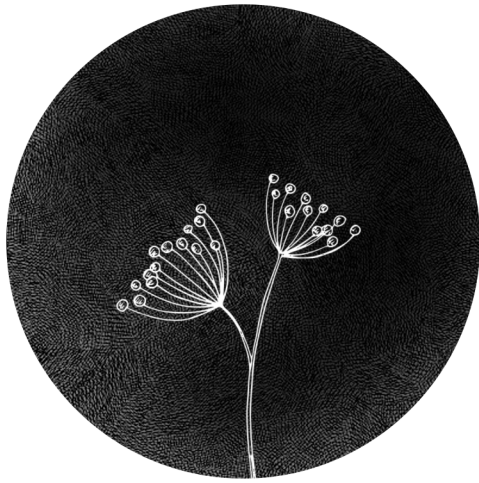
我的 零垃圾 生活

#BERSAMAKITAZEROWASTE



目录

简介	<u>1</u>
谁应该读这本指南?	<u>2</u>
为什么我们应该实践零垃圾生活	<u>3</u>
如何实践零垃圾生活?	<u>4</u>
日常生活 	
• 自备	<u>5</u>
• 垃圾日记	<u>6</u>
• 选择永续	<u>7-9</u>
• 轻松学习法	<u>10-11</u>
• 以物换物、租借和二手	<u>12</u>
• 维修	<u>13</u>
• 我要当个环保吃货!	<u>14</u>
• 零包装	<u>15</u>
• 共享交通	<u>16</u>
• 环保饮食	<u>17-18</u>
• 重复使用	<u>19-20</u>
• 垃圾回收	<u>21</u>
• 堆肥知识	<u>22-23</u>
提升社区对生态永续的支持 	
• 成为社会组织的自愿者	<u>24</u>
• 零垃圾活动	<u>25</u>
制度改革 	
• 与品牌商或人民代表对话	<u>26</u>
• 说出来	<u>27</u>
• 与环境友好企业建立良好关系	<u>28</u>
鸣谢	<u>29</u>



零垃圾的终极目标是不将垃圾送往填埋场。而您是否认为零垃圾生活是非常可怕以及遥不可及的？如果您的回答是“是，零垃圾非常可怕！”，先别急着离开，因为这本指南就是为您量身定制的！

别因为零垃圾的美好目标而退缩。这本《我的零垃圾生活》指南集齐了所有现实生活中的零垃圾知识和经验。只要跟着这本指南，入门零垃圾就会变得无比轻松、易如反掌！

这本指南覆盖了所有非常实用且容易实现的零垃圾生活方案，有助于改善日常生活、提升社区对生态永续的支持以及帮助国家制度改革。这本易于阅读以及简洁的指南一共有四种语言版本：马来文、英文、华文以及淡米尔文。如果喜欢这本指南，记得转发让更多人受惠哦！

使用手册指南：

- 第一：理解改善原本生活习惯以及零垃圾的重要性。
- 第二：加以理解零垃圾如何改善日常生活、提升社区对生态永续的支持以及帮助制度改革。

日常生活  社区对生态永续的支持  制度改革 

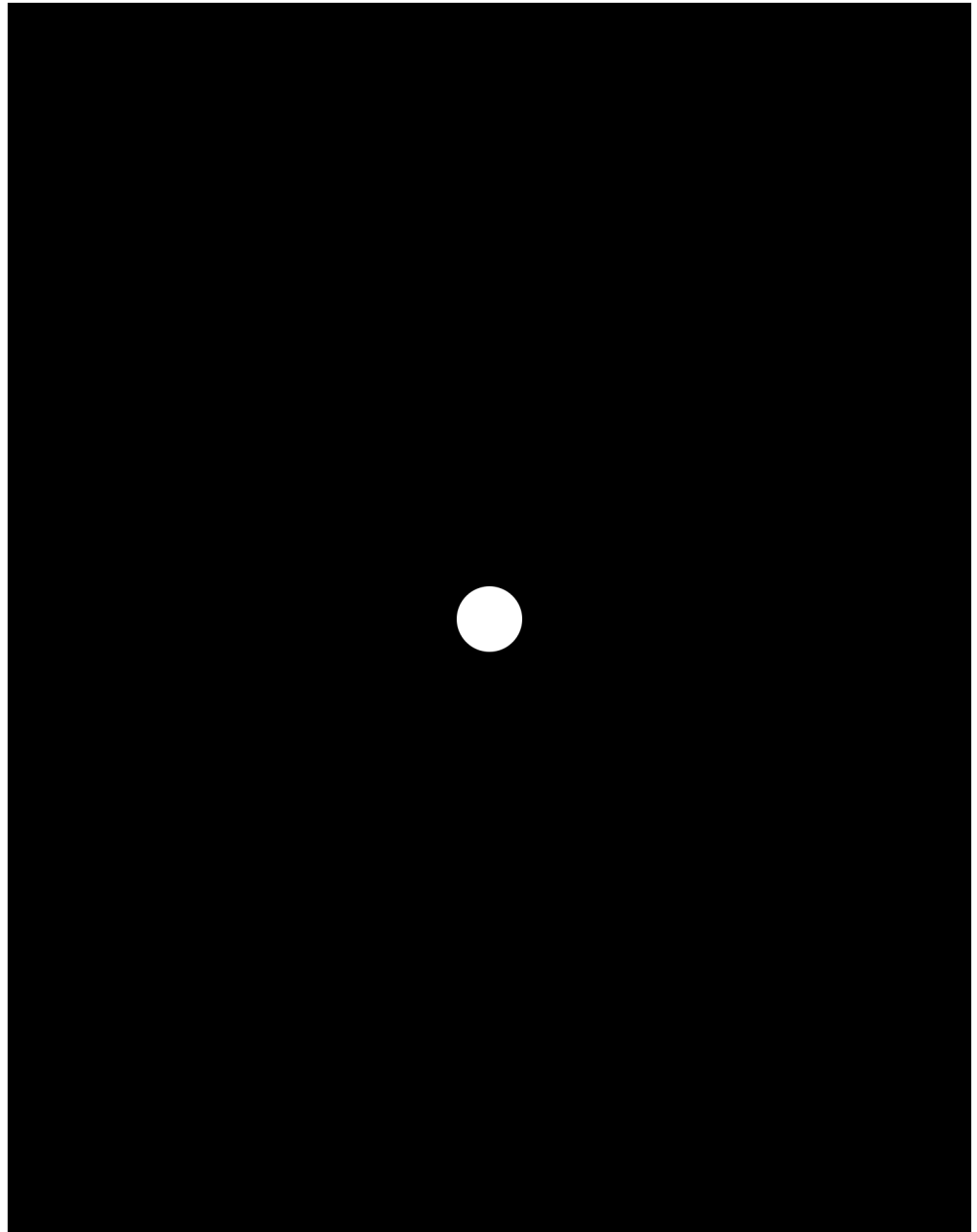
- 这份指南仅供参考，不构成任何强迫实践建议。
- 零垃圾生活不是一夜之间就可以实现的事情，所以请别跟其他人做比较。请按照自己的步伐与节奏，往预设目标前进。
- 希望你可以轻松坦然地面对零垃圾，因为这样零垃圾就会自然而然地成了你生活中不可割舍的一部分，加油！

我们正式向各位读者发出挑战，呼吁大家利用指南里的零垃圾挑战及贴士来：

- 策划您的个人零垃圾之旅！
- 提升朋友和家人环保意识！
- 在校园或办公室开创零垃圾团队建设活动！

简介

谁应该读这本指南



这本指南是写给_____ (所有人的)

这本指南既适合初学者也适合有经验的民众。不管你是零垃圾新手或达人，我们都希望这本指南对你实践零垃圾生活有所帮助。

我们会从零垃圾的基本概念出发，帮助新手和达人们在复杂的生活世界里打下稳固的环保知识基础。希望这本指南可成为你将来设定生活目标、无论是在校园、办公室、社区或企业里做出生活改变的灵感来源。

无论透过哪种方式，我们都为您想尝试零垃圾的决心点赞！

最后，请记住您开始零垃圾的初衷，因为零垃圾生活不代表完全不制造垃圾。**小进步，大影响** - 坦然地面对零垃圾生活，尽自身能力减少垃圾就是对地球最好的回馈。

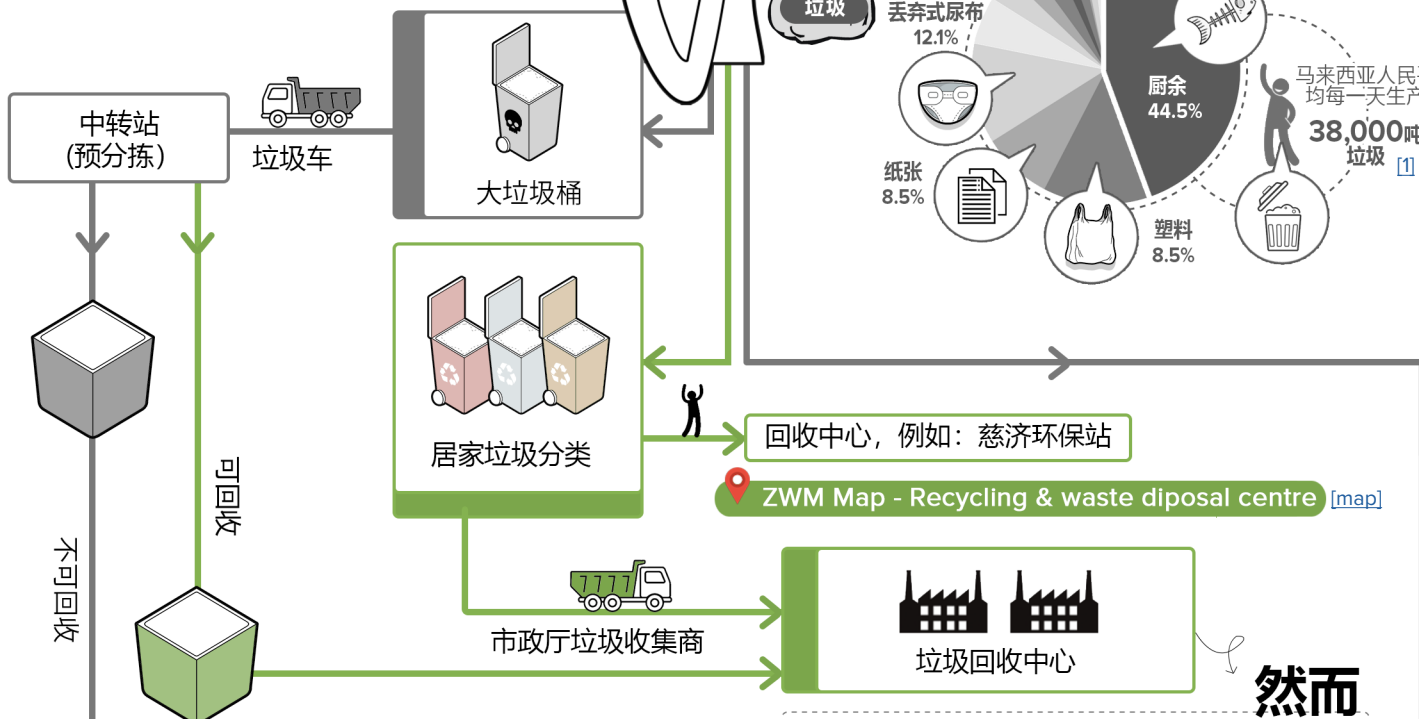
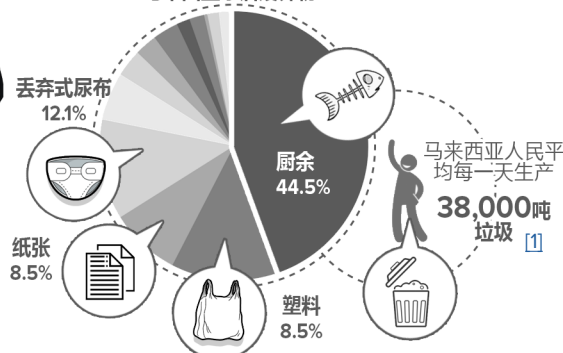
为什么我们该实践零垃圾生活？

为什么我们应该实践零垃圾生活呢？让我们一起深入了解当中的缘由吧！



事实

马来西亚家居废弃物

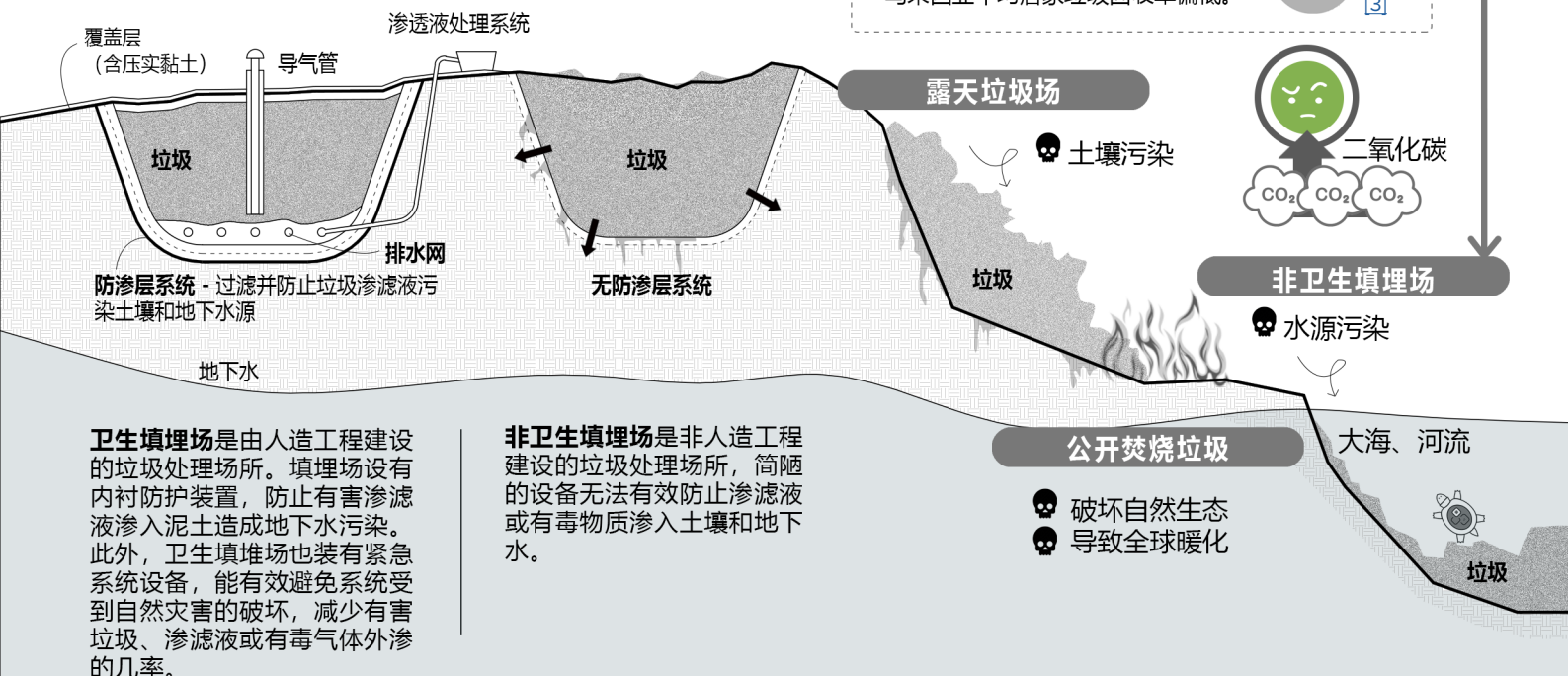


然而

为什么很多“可回收垃圾”都没有真正被回收？

- (1) 可回收垃圾太脏或被污染了
- (2) 由混合材料制成
- (3) 一部分的可回收垃圾回收利润价值低，导致回收科技和回收中心严重缺乏
- (4) 缺乏明确回收标签

马来西亚平均居家垃圾回收率偏低。只有 9.7% [3]



卫生填埋场是由人造工程建设的垃圾处理场所。填埋场设有内衬防护装置，防止有害渗滤液渗入泥土造成地下水污染。此外，卫生填埋场也装有紧急系统设备，能有效避免系统受到自然灾害的破坏，减少有害垃圾、渗滤液或有毒气体外渗的几率。

非卫生填埋场是非人造工程建设的垃圾处理场所，简陋的设备无法有效防止渗滤液或有毒物质渗入土壤和地下水。

如何

实践零垃圾生活？

自备

今天，我自备了

日常生活中，我尽可能避免使用一次性吸管，所以我常随身携带环保吸管以备不时之需。我为孩子准备儿童折叠式硅胶吸管，而我本身则拥有两支不锈钢吸管。每次使用后，我会用清水冲洗一遍再收进收纳袋里。回到家中，再用吸管刷清洗一遍，确保吸管内的污迹完全去除。

*你知道吗？

纸吸管并不是最环保的替代品，因为纸吸管里含有无法被回收和被生物降解的塑料层。

我的手提袋和车内都备有环保购物袋。相比起一次性塑料袋，这些环保袋更加耐用。若是我哪天忘了自备环保袋，被迫使用商家提供的一次性塑料袋时，我一般都会把标签去掉并在下一次购物时带上它，以便可再重复利用。

无论在任何场合或地方买东西，我都对使用自己的环保袋感到骄傲 - 不过记得在购物完离开前结账就好啦！

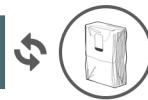
1 手提袋



2 吸管



3 手帕



生活中，不管是外带或者堂食，我已习惯自备容器以防不备之需。不锈钢和玻璃容器适合用来外带冷或热食，非常实用。除此之外，我也会选择使用自己的餐具，如汤匙和叉以减少不必要的一次性垃圾。

无论是在家中还是外出，我都会使用手帕，因为这能够大大减少我对纸巾的依赖。我会利用家中的碎布来制成手帕 - 你可以从网上搜获的DIY视频获得更多灵感哦。

4 餐盒



5 水瓶



注释

针对“亚洲最严重的海洋污染者”的分析表明，马来西亚人是使用塑料包装的最大个人消费者群体。

塑料制品被送往垃圾填埋场后将需要1,000年才能被降解。^[5]

如果非塑料制品不能够被回收或堆肥，那该物品依旧不是最好的环保替代品。

摘要

善用你已有的物品，减少使用一次性物品。



日常生活



Tejal

我的零垃圾生活

记录

一起来做垃圾日记吧！

“

在断舍离的过程中，你是否遇见了选择困难的问题 - 保留或丢弃？

”

别再为堆积已久的杂物感到烦躁，根据以下简单的步骤就可以轻松地进行断舍离。

1 集齐所有物品

2 为断舍离企划设定期限



每两个星期

3 将所有物品先进行分类，如固体、液体、可回收、有机以及有害物品

原子笔
作业簿
塑料杯子
玩具/玩偶
...

油漆
洗涤剂
...

纸张
玻璃
铝制品

香蕉皮
厨余
...

喷雾罐
...

固体废物

(非有机)

液体垃圾

可回收物品

有机垃圾

有害垃圾

称

报纸

4 列出物品种类和数量，如：塑料餐盒、外卖包装、湿纸巾、塑料鸡蛋包装盒、零食包装或护肤品等，然后依据物品数量进行排序。

5 从排序中选出前三名数量最多的物品，再判断该物品是否有更环保的替代品（例如：可重复使用的水洗布卫生棉 vs 一次性卫生棉）。

Material type	Quantity (number) List the total number of items	Weight (grams) List the total weight	Percentage (%) Amount in total x 100%
Inorganic - Solid			
Organic			
Liquid			
Recyclable			
Hazardous			
TOTAL			100%

扫描二维码下载零垃圾课程

注释

《垃圾日记》是一份针对我们每日制造的垃圾种类和数量情况所作的记录，帮助自己进一步了解和分辨当中可回收的垃圾数量。

这也是一份可帮助我们审视以及判断我们将来对该物质需求的指南，从而做出改变，例如：减少购置一次性或不可回收用品，帮助减少不必要的浪费和垃圾。

摘要

花点时间记录和捋出自己最常丢弃的垃圾，可大大减少垃圾产量以及更有效地发掘替代一次性垃圾的生活方式。



Janice



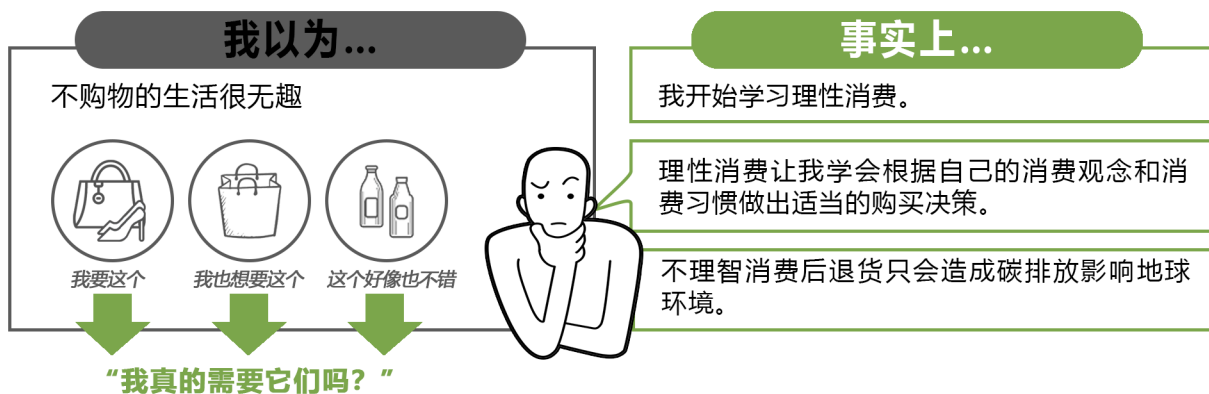
日常生活

我的零垃圾生活

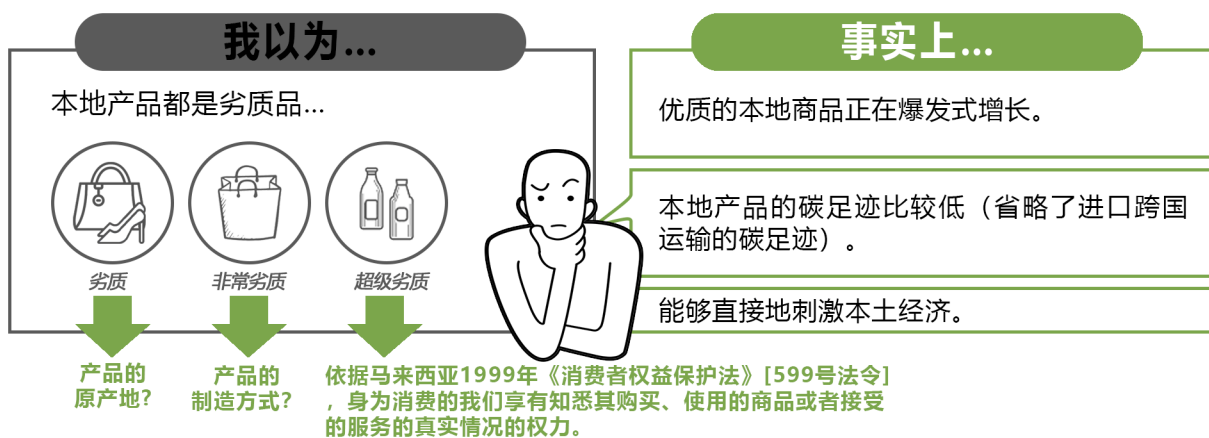
购买

今天，我选择永续

1 买我所需：“我真的需要这个东西吗？”



2 当个精明的消费者：支持本地产品



3 当个精明的消费者：理智消费



购买

今天，我选择永续

4 购买二手物品 / 物物交换 / 租借物品

参考“二手”：#swap #rent #borrow 第12页

物品的旅程

请给予我们
第二次生命吧！



我不想
被焚化！



我可以为你
随时待命！



5 支持小本生意：手作产品

我以为...

手作都是低级且不值得购买的东西



卖千层糕的
砂拉越大姐



卖手作豆浆
的大叔



卖手作口红
的小姐姐

其实，他们都投入了大量的精力和时间
研发和制作手作产品



事实上...

不断增长的消费能力和需求促使厂家选择批
量生产便宜的产品，从而导致市面上出现越
来越多的劣质产品。

支持及购买手作产品可助阻断批量生产线，
并有效地提升大家的创作能力。

现在，我购买的每一件物品都是独一无二的，
那是不是更值得吗？

6 慎选永续包装和阅读包装上的标签

我以为...

很难在市面上购买永续产品



FSC



MSPO
RSPO



VIVE



事实上...

许多行业已推出各种各样的可回收和永续商
品，所以消费者只需要做点功课来便可做出
正确的选择。

然而有些时候，塑料还是无法被避免，但我会
尽能力去重复使用和确保它会被妥善回收。

我也会根据产品包装来选择我要购买的物品 - 确认所买物品是否可再重新补充、商家是否接受
容器归还、包装是否可被回收、重复使用及堆肥等等。我也偏向于购买能被长期重复使用的物
品，例如：可充电碱性电池和水洗布卫生棉等。

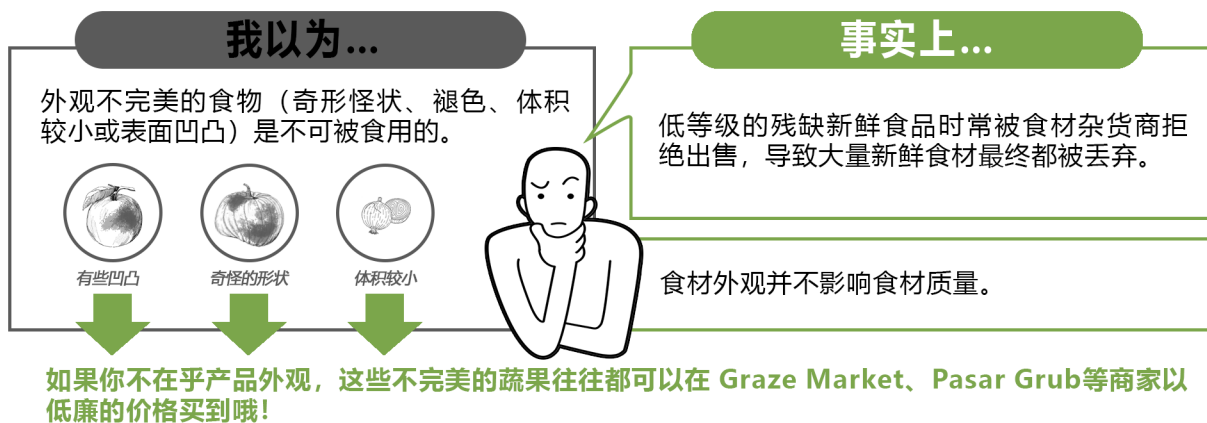
欲知更多资讯，请阅览“可重复使用的个人物品”第19页 & “生态标签指数” [\[7\]](#)



购买

今天，我选择永续

7 接受不完美：选择外观不完美的产品



注释

消费主义正以前所未有的高速度增长。20世纪的大规模生产造成了供过于求的现象。这促使大部分的制造商选择投资市场营销，以操纵消费者的支出意向。

身为消费者，我们拥有众多的产品选择，这当中包括了不同品牌和价格的商品。五花八门的商品也导致我们经常购入许多日常生活中不被需要的东西。

随着市场的竞争越加激烈，企业往往选择在消费者营销上投入巨资，目的是为了说服消费者消费非必需品。这当中所衍生的问题是，人们在每年进行大扫除后才意识到这些非必需品已经被闲置，然而最后这些物品只能被当作垃圾处理。

过度消费将导致塑料污染和食物浪费等问题，温室气体也会随着时间的推移而有增无减。其实一个简单的理性消费习惯就能帮助你减少生活中的浪费。

摘要

你能通过成为有意识的消费者来改变现有的消费市场。



Beatrice



轻松学习法

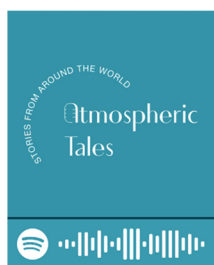
笔记 - 自我学习*.txt

悠闲地阅读、观看、聆听和学习环境相关的知识成为了我日常的休闲娱乐。
接下来就跟随我一起探索更多有趣地学习方法吧！



我喜欢聆听播客(Podcast)，也关注生态环境时事，所以我的播客清单中不乏与生态环境永续性相关的广播节目。每当无聊时，我也常到Youtube网站游览和搜索有趣的生态环境时事影片。

1 - 博客 (Podcast)



Atmospheric Tales
by Shahzad Gani



Sustainable Asia
by Sustainable Asia



Climate Rising
by Harvard Business
School Environment
initiative



**Sustainability
Defined**
by Jay Siegel
& Scott Breen



Sustainababble
by Sustainababble:
comedy, nature, climate
change



**Getting in the
Loop**
by Katherine Whelan

*扫描Spotify二维码以聆听相关广播

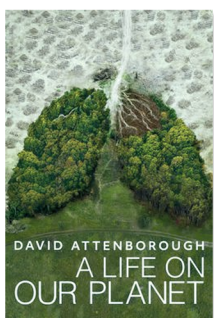


每当我想观看影片，我都会选择观看与环境课题相关的影片。

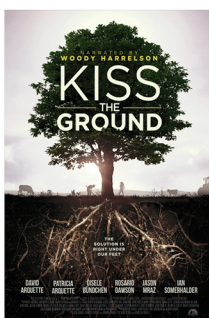
2 - 影片



**Minimalism:
A Documentary
About the
Important Things**
(2015)



**A Life on Our
Planet (2020)**
ft. David Attenborough



Kiss the Ground
(2020)



Cowsspiracy (2014)
by Kip Andersen



**An Inconvenient
Truth (2006)**
ft. Al Gore



**The Island
President (2011)**
ft. Maldives President
Mohamed Nasheed

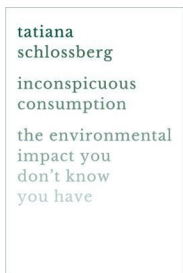


日常生活

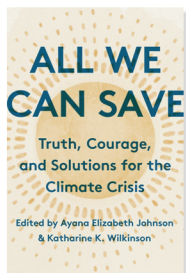
我的零垃圾生活

轻松学习法

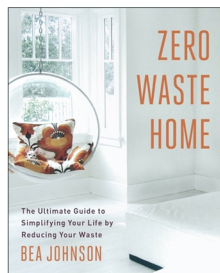
3 - 书籍



Inconspicuous Consumption
by Tatiana Schlossberg



All We Can Save
by Ayana Elizabeth Johnson



Zero Waste Home: The Ultimate Guide to Simplifying Your Life by Reducing Your Waste
by Bea Johnson



Sea Monkey Project comics
(free e-book available on website)



在Instagram，我会选择关注不同的绿色勇士以获取最新资讯，同时也以他们为我环保生活的学习榜样。此外，我也偶尔参加免费的线上课程，以学习更多与生态环境永续性相关的知识。

4 - 免费课程



Ellen MacArthur Learning Resources [8]



Wira Zero Waste Online Course [9]
by Zero Waste Malaysia

“

我是格蕾塔·桑伯格。在这次的听证会上，我未做出任何准备。反之，我想借此机会附上一份于2018年10月8日发布的《IPCC全球升温1.5°C 特别报告》。我所说的话不足以改变什么，只有聆听科学、团结在科学之中才是守卫地球和家园不被破坏和污染的正确姿态。

气候活动家 - 格蕾塔·桑伯格

她曾在联合国气候行动峰会上演说了其中最简短的气候课题演讲



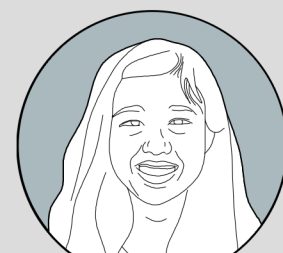
注释

正所谓“知识就是力量”，我们学习得越多，我们就拥有更多的知识和能力去改变自己，甚至影响和引导身边的家人和朋友做出改变。

科学和证据已证实人类必须为缓解环境污染、地球暖化做出改变。请自行搜索和发掘更多与气候暖化、垃圾危机相关并有趣、易懂的资源 and 知识，让它们成为你做出改变的强大后盾。

摘要

团结在科学之中 - 只有不断地增强知识和开拓视野才能让我们更加了解守护地球的重要性和舍弃人类任何会破坏环境的行为。



Tze Ni



日常生活

我的零垃圾生活

二手 # 以物换物 # 租借

1 购买二手物品

我以为...

购买二手物品
显得我很廉价.....
二手物品不仅老旧,
还过时.....

事实上...

当我选择逛二手商店时, 我也不过是人群中一部分的消费者。况且, 我还能够以较便宜的价格获得我想要的物品, 甚至一些古董或高级商品。

时尚是个圈, 一直在轮回, 当中甚至有些款式是永远不会过时的

本地一些买卖平台:



Carousell



Lelong.my

ebay

e-bay (MY)



Books n Bobs (线上二手书店)



Wonder Bundle (八打灵再也)



Refash (SG store / 线上)

" 当我从别人不再需要的物品中找到有趣或是我刚好需要的东西时, 真的很让人激动又兴奋。这就像是我个人的一项寻宝活动。 "

2 以物换物

我以为...

以物换物很老套...
物物交换?
6000 公元前才有的事吧?

事实上...

2019年12月, 我参加了**零垃圾衣物交换活动**。在这个活动中我不仅交换到一些新衣物, 还结交了不少新朋友。

由马来西亚人发起的一个以物换物的市
#tukartangan



The Swap Project (定期活动)

" 我也可以在自己的社区举办物物交换的活动或聚会, 在鼓励大家交换衣服、鞋子和其他物品的同时我也可以在活动中寻获一些很棒的新物品。 "

*more swap & secondhand store, refer to [ZWM Map - Thrift Shops & Swap](#) [\[map\]](#)

3 租 / 借

我以为...

租借商品一定
比购买全新的来得贵...

事实上...

如果有些物品只使用一段时间后就搁置一旁, 那么选择出租该商品不仅可帮助减少新资源浪费, 也可赚取零用钱。

然而在租借昂贵物品前也理应考虑本身是否有能力承担该商品的租金或租借的相关风险。

"租借物品不仅省钱, 还能保护环境。从长远的角度来看, 租或借会比购入全新的商品来得便宜, 因为这能够让消费者减少购买满足短暂需求的物品。"



"透过出租闲置的物品赚取外快, 说不定哪天这出租服务还能成为赚大钱的副业。"



"我小时候也常和邻居借光碟和桌游, 想不到这么小小的一个举动也是保护环境的行为哦。"

Rent Something KL (private group)

注释

改变个人消费行为是一种有效抑制过度消费的好方法。我们需要选择更具可持续性的替代方案, 因为这不仅仅有益于环境, 而且也会对本地社会带来不少益处。

深入探讨垃圾的处理方式以及了解重复使用和永续经济发展的重要性会让你会更坚定地做出改变个人消费行为的决定。



原材料



制造



产品



摘要

支持二手或租借的市场能够有效地延长物品寿命, 还能帮助消费者节省金钱。



Beatrice



日常生活

我的零垃圾生活

维修

今天我修复了

购买更结实和耐用的产品

虽然耐用品的价格较高，但是耐用品会更经久耐用，使用寿命和质量也相对来的高，从而减少购买频率和维修花费。

购买有保修承诺的产品

选择购买由卖家提供保修承诺的产品 - 以保障买家购买的商品损坏时得以妥善维修。

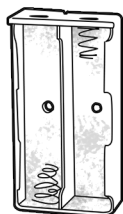
以下是一些可获取物品维修服务和资讯的管道

f [KakiRepair by KakiDIY \(public group\)](#)

一个提供维修提示或帮助的众包DIY群组，以方便自己进行维修。例子1：

例子1

问：如何维修已生锈的电池座？



答：取出生锈部位，用白醋浸泡一晚即可去除锈层！

答：用铝箔纸卷成球体取代生锈部位。

例子2：

问：墙面起泡和脱落了，怎么办？



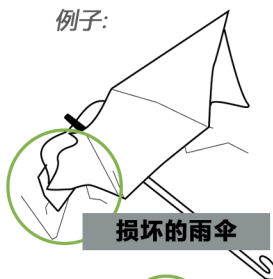
答：局部起泡和脱落可做部分刮除，用清洁剂清理干净后，重刷一遍底漆即可。

答：墙面起泡和脱落可能是水管破裂导致...

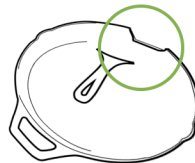
或者将物品送往提供维修服务的商家。

[ZWM 地图 - 维修服务 \[map\]](#)

例子：



损坏的雨伞



破损的厨房锅具



损坏的行李



维修不仅仅节省金钱，也同时支持本地商家。

注释

很多时候我们丢弃某件物品只因我们不懂得维修、兴许也是不想支付昂贵的维修费或者是这些物品早已过时。

综上所述，这将导致许多能被修复的物品被当作垃圾丢弃。

摘要

选择购买耐用且可维修的物品 - 如果物品损坏，请寻求维修厂或是专业维修人员的帮助，以延续物品的生命周期。



Marylyn



日常生活

我要当个环保吃货!

在家吃饭

规划

为了确保不浪费任何宝贵的食材，我都会提前规划好购物清单以及饮食餐单。

生活小贴士：比较容易变质腐坏的食材趁鲜食用最好，而比较耐久的食材，宜晚些再食用（如绿叶菜类最容易容易发黄变质，瓜类茎类可储存较久时间）

例子：周一 早餐：营养麦片，... 冰箱食材清单
午餐：三文鱼，... 购物清单
晚餐：马铃薯沙拉，...

准备

下面就来教教大家各种蔬菜的最佳保存方法。



用湿毛巾包裹叶菜类



将花、芽及茎类如芦笋和芹菜等浸泡在水中



将香蕉茎秆置于水中浸泡



将香草烘干或浸泡于黄油/橄榄油中

外带或堂食

点餐时，我只确保选择足够分量的食物。
珍惜食物 - 餐后如果有剩余的食物，我会将食物打包带走避免浪费。

堆肥

将餐厨垃圾进行堆肥。
“更多关于堆肥的详情可在相对的章节获取”

烹饪

我会将所有食材发挥到淋漓尽致，因为有很多方式可以将它们物尽其用，而不是简单粗暴地丢掉。以下是一些可参考的烹饪网站：

🔍 [Cooking Scrappy: 100 Recipes](#) (book by Joel Gamoran)

🔍 [Cooking with Scraps](#) (online recipe by FOOD52)



生活小贴士：多数的蔬菜边角料（如蘑菇杆、洋葱萝卜皮等）都可以被再利用，尤其是用来熬制蔬菜高汤。

更多的生活小贴士可以参考
[Zero Waste Fridge with](#) [\[10\]](#)

注释

根据国家固体废物管理局和固体废物及卫生管理机构（SWCorp）



每天

马来西亚居民浪费
16,688吨的食物

2.2 M

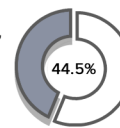
这些食物足以喂饱
220万人口三餐

在2020

16 x

这些垃圾产量相等于
16座双峰塔的高度

社区 = 你 + 我 + 他



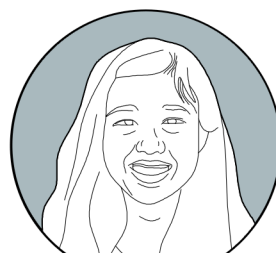
有机垃圾占据了每天垃圾总产量的
百分之三十一至四十五，位居第一

[11]

这些被丢弃的食物在填埋场腐烂的过程中会释放一种叫**甲烷**的温室气体，其温室效应要比二氧化碳来的高。如果我们停止浪费食物，我们可以有效地减少**百分之十一**的温室气体排放量！[\[12\]](#)

摘要

我们常认为是厨房垃圾的食材，其实都有被重新利用的无限可能。让我们一起学习延长食材寿命和创意烹饪，当个不浪费食物的吃货！



Tze Ni



日常生活

我的零垃圾生活

零包装

一起购买零包装产品吧！

今天我应该去哪里购物呢？

巴刹 / 市集



我最喜欢☺到巴刹或者市集逛街。那里所出售的食材不仅新鲜，而且还是没有任何**塑料包装**，因为这些包裹着新鲜蔬果比如番茄🍅、茄子🍆、鱼🐟等等的一次性塑料包装都是多余的！



提供散装食材的超市



当我没时间去巴刹或市集，我就会选择到附近提供散装食材的超市购物。一般零包装的蔬果🍌🍇🥕🥔🥬都是非常容易在超市找到的。

在雪隆一代的超市，我特别推荐🔍 **BIG (Ben Independent Grocery)** 因为这超市非常注重环保。他们不只提供了各种各样的新鲜食材，而且都是零包装的！

零包装商店



我们非常庆幸零包装商店在马来西亚犹如雨后春笋般兴起，譬如🔍 **The Hive、Nude、Single Step** 等等来满足注重生态永续发展的消费者。这些零包装商店麻雀虽小，但五脏俱全。除了令郎满目的散装食材比如坚果🌰、面粉、海带干、酱油等，你也可以在这里找到散装的家居清洁剂。

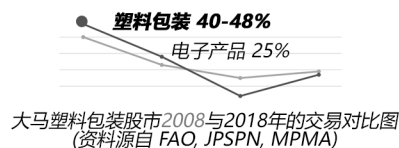
🔍 **BYOB** 是其中一家我最常光顾的零包装商家，他们也有许多分行遍布整个马来西亚，主要出售各式各样的家居清洁剂。最近我还发现了一家提供这类商品的本地厂家，名叫🔍 **Null Zero Waste** 他们在疫情期间不仅提供上门服务，而且只要交付押金就可以享有空桶回收服务，非常贴心。

除此之外，你只需要在 **ZWM Map** 输入 **Traditional Wet Market / Bulk Food** 就可以搜索出更多的零包装商店哦！

ZWM Map - Traditional Wet Market / Bulk Food [map](#)

注释

在马来西亚，**一次性塑料包装**在众多的塑料种类中占据了**百分之四十**，而这些一次性塑料包装一般都是用了即弃。大多数的**食物包装**都是由**不同性质和种类的塑料**制成，因此让食物包装回收更加困难，这也导致它们被回收的几率少之又少。



市场上可见的塑料分为七大类，而在马来西亚最常被回收的塑料种类只占据了其中三个，分别为**第1号 - 聚对苯二甲酸乙二醇酯**，**第2号 - 高密度聚乙烯**和**第5号 - 聚丙烯**。这也意味着我们理应减少每日所使用的塑料以及塑料垃圾产量以更有有效的减少塑料垃圾。



PET
聚对苯二甲酸乙二醇酯
如 塑料瓶罐等



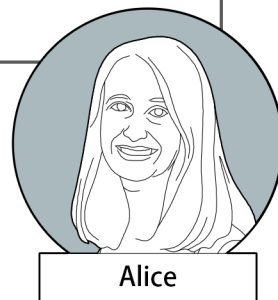
HDPE
高密度聚乙烯
如 建筑塑料管



PP
聚丙烯
如 番茄酱瓶

摘要

选择购买零包装或散装产品可更有效地减少垃圾以及节省金钱。



Alice



日常生活

我的零垃圾生活

通勤

公共交通

LRT轻快铁 (light-rail transit) /
单轨列车 (monorail) /
吉隆坡机场快铁 (ERL)



KTM城际铁路 (KTM) /
双轨电动火车 (ETS)



巴士 / 电动快捷巴士 (BRT)

乘坐电动火车是最环保的通勤方式 - 巴生谷居民最幸福，因为那里拥有各式各样的公共交通，非常方便。

除此之外，我也会和他人**共享汽车**。只要提前计划好共享路程，好比日常固定行程如上下班、接送孩子上下学等就可以帮我寻找合适的同事或家长拼车，从而减少碳排放量。

汽车共享

ok!

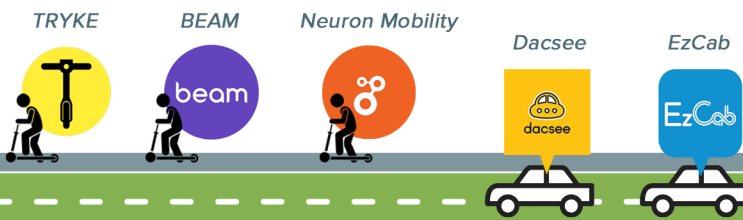


CarpoolWorld Droupr SOCAR GrabShare MyCar MULA
(电子租车服务)

现在市面上也不乏各种各样的共享汽车或出行服务和软件供大众使用。通过使用这些服务，我不仅能够节省金钱，还能结交不少新朋友呢！

除此之外，你也可以在本地使用
共享单车或踏板车服务。

骑自行车



骑自行车也是其中一项既环保又健康的通勤方式！吉隆坡快捷通 (RapidKL) 在雪隆一带推出了Bike N' Ride活动，推广和鼓励自行车骑行。除此之外，吉隆坡道路上也设有自行车道让自行车通勤更为安全。扫描此二维码获取自行车路线图

[13]



注释

几乎每一位成年人都拥有一辆车



大马人拥车率
1车 = 2.3人
(人均 433/1000辆)

前20%

39 / 191

= 世界排名
第3名:美国 第17名:日本 第34名:英国

4.6 吨

二氧化碳 (CO₂)
平均一辆车一年的
排放量

一共

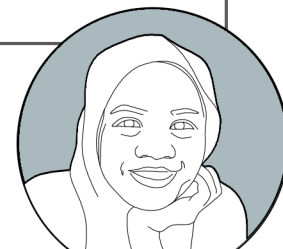
64 亿吨

二氧化碳 (CO₂)
马来西亚14亿辆车一年内的排放量

现今的车价高昂，拥有一辆汽车不仅需要不少的开销，而且还会造成环境污染。

摘要

我们必须减少路上的车辆，因为汽车所排出废气是造成温室效应最主要的罪魁祸首之一！



Hajar



日常生活

我的零垃圾生活

环保饮食

开始绿色饮食习惯

蛋白质的替代食品

我开始学习了解自己的日常饮食。我发现肉类里的蛋白质也能够从植物中获取，因此我决定在饮食上做出改变。

还是抵挡不住肉的味道？不如尝试植物肉？现在，我们也能在商店购买到植物肉了哦。

蛋白质含量/100克



10g

乳制品

乳制品是蛋白质、钙、维生素D和B的优质来源。发酵乳制品如酸奶内含有有益于消化的肠道菌群。

[15]



22g

坚果

多数人都不知道杏仁是健康脂肪、蛋白质的等其他营养素来源。在沙拉里加入坚果对身体也有不少益处哦。

[16]

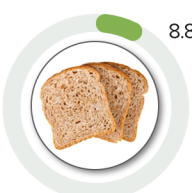


5g

蔬果

其实蔬果里含有非常高的蛋白质。比较普遍的蔬菜如花椰菜、菠菜、芦笋和马铃薯都含有较高的蛋白质。水果如番石榴和香蕉也含有丰富的蛋白质

[17]



8.8g

谷粮

全麦面包、米饭和意大利面含有高蛋白质、纤维和铁质。

[18]



17g

大豆

大豆里的植物性完全蛋白质不仅低脂，其中还含有人体所需的9种必需氨基酸、纤维和铁质。豆腐、毛豆和天贝都是对身体有益的大豆类食材。

[19]



9g

豆类/豆科植物

豆类或豆科植物属于较便宜的蛋白质食品。它们含有丰富的维生素、复合碳水化合物和纤维。扁豆和鹰嘴豆等豆类就是廉价的高蛋白质食材。

[20]



肉类

鸡胸肉= 25g

=

坚果酱

全麦面包

豆腐

糙米

培根

香蕉皮

鸡蛋

天贝

牛奶

豆奶/燕麦奶

猪肉碎

炒豆腐

*替代性食物 - 植物肉：Impossible Burger 和 Beyond Meat

建造可食用花园

除了选择绿色饮食习惯，自己种植蔬果也是环保的行为哦。我甚至在没有空地和阳台的小公寓建立了一个小小的绿色植生墙，种植各式各样的植物。

现在的我终于拥有个小阳台了，所以我决定尝试一些新东西——建立一个城市生态阳台。在28楼的小公寓里，我种植了一些蔬果，不时享受着种植收获和喜悦。

生长周期/将近三个月

再生植物 - 把茎置于水中浸泡

种子繁殖的植物 -



薄荷，罗勒



葱



柠檬草



香菜



菠菜



番茄

你也可以向“绿手指”寻求帮助：)



Eats, Shoots & Roots



Ground Control



日常生活

.....

我的零垃圾生活

环保饮食

开始绿色饮食习惯

支持本地组织

如果真的没办法在家种植，你也可以透过其他管道来种植，例如：用搜索引擎Ecosia！每当你在Ecosia进行45次的搜索，Ecosia就帮你种下一棵树...



Search the web to plant trees...



Ecosia是一个非营利性搜索引擎，使用从搜索中获得的广告收入来种植树木，主要为地球重新造林。



此外，你也可以支持一些致力于重新造林的本地组织哦！



Global Environmental Centre



Free Tree Society



EcoKnights



Regrow Borneo
由卡迪夫大学
(Cardiff University) 支持

注释

已有不少研究证实畜牧业的有机废弃物会对水源造成严重的污染。众所周知，畜牧业需要消耗大量资源，如水、土地和能源，因此**种植植物**比**养殖动物**更为环保。^[21]

温室气体排放

97.7% 单位:每公斤食物的二氧化碳排放量 (kgCO₂eq)
(土地使用、农场、加工动物饲料、运输、零售和包装等)

2.3%

59.6 公斤
二氧化碳排放量

4.13 兆公顷
土地使用

82.9%

2.89兆公顷

70% 牧场

30% 农田

动物饲料

人类食物

17.1%

根据不同饮食习惯的全球农业土地利用情况。资料来源: www.ourworldindata.org

摘要

我们可以通过减少食用肉类，为地球尽自己的一份力量。减少肉类的摄取不仅能帮助减少温室气体的排放，还可帮助改善气候变化，这难道不是一举两得的事吗？



Beatrice



Alice



日常生活

.....

我的零垃圾生活

重复使用

VS
—— 一次性



10 千公升的 **水** = 1 人食用长达 7.4 年

生产

1 公斤的 **棉花**
(非有机棉)

棉花由于大量使用杀虫剂和农药而被认为是世界上最脏的作物。全球每年使用24%的杀虫剂和11%的农药在棉花的生产

相对来说，有机棉会比普通棉来的环保，但是生产过程中所需的水量却是普通棉的两倍。

购买布料前，你可以查看家中是否存有**纯棉纱**！这款布料易洗速干，能有效防止细菌滋生，非常适用于日常生活当中。

除此之外，你也能选择使用**可重复使用的化妆棉**。目前市面上已不乏竹纤维等材质的可水洗化妆棉。

市面上也有**可水洗的挖耳棒**或**生物降解的竹棉签**。

竹棉签/竹纤维化妆棉

牙线是由无法生物降解的材料所制，一般分为含蜡及不含蜡。

虽然含蜡牙线能有效剔除牙缝里的残留物，但同时也含有会对健康有直接危害的全氟化合物（PFCs）

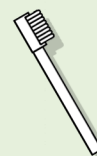
贴士

不少商家也陆陆续续推出可补充的环保替代品如**竹质牙线**、**天然蚕丝牙线**和**植物性牙线棒**。

牙线



牙刷



贴士

市面还有很多更环保的替代品等着你去探索，如和普通塑料牙刷功能几乎一样的**竹牙刷**。这款牙刷除了刷头是尼龙材质，整支手柄都是可生物降解的。

*我一开始使用时有一点不适，但是几次后就完全习惯了。

剃须刀



贴士

我也把抛弃式剃须刀替换成**安全剃刀**。这种以金属制成的安全剃刀构造非常简单，具有锋利的两边刀刃。替换时只需打开剃须刀的头部，将锋利的剃刀替换上即可，环保之余，长期使用下来也比较省钱。



重复使用

VS
一次性

1 卫生棉/卫生棉条需 500 年时间分解

1 女性平均一年使用 12,000 的卫生棉/棉条 [22]

使用布卫生棉和月经杯的初期难免会不习惯或遇到问题，不过一旦掌握技巧并习惯操作后就一点都不麻烦。

月经杯的清洁方式



每次经期前后，可用沸水进行消毒。将水煮沸后，把月经杯放入锅中数分钟。

如此一来，不仅能有效消毒月经杯，还能清洗月经杯上残留物。

月经产品

RM4,560
你能省下



日常生活中，我不常使用湿纸巾。直到第一位孩子出世后，每当给他换尿片时都无法避免使用湿纸巾。此外，每次孩子手一脏就必须使用湿纸巾清理，因此一天的湿纸巾使用量非常惊人。湿纸巾真的环保吗？答案是“不”！

*抛弃式湿纸巾因含有大量水分，容易滋生细菌，因此里头含有大量的防腐剂用于保持产品的卫生。除此之外，湿纸巾含有不可降解的塑料成分，一旦被丢弃后非常容易产生微塑料。

*目前市场上的可降解湿纸巾也并不是完全能被生物降解，除非相关单位使用特定的化学品来分解。

湿纸巾

最简单的替代方案

就是使用水和肥皂

旅游 我会随身携带干净的毛巾或手帕作为清洁作用

卸妆水 先使用橄榄油或其他天然卸妆油涂抹在脸上，然后用清水清洗或是用可水洗化妆棉擦拭。

在我国，纸尿片被列为不可以回收的垃圾。每一年，有高达1.5亿吨的脏纸尿片被丢弃。

12% 第3高

大马垃圾总量里，有12%是纸尿片。 [23]

纸尿片

RM5,460
你能省下



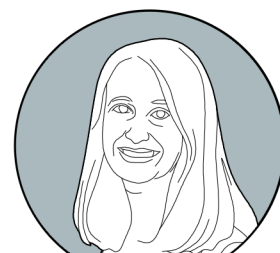
换成可重复使用的水洗婴儿尿布

清洁小贴士 可参考月事用品的清洁方式

两岁半的孩子平均会使用 9100 张纸尿片

摘要

个人卫生也能零垃圾！把物品换成可重复使用的产品，便能有效帮助减少你生活中的垃圾，长期下来还能帮你节省不少金钱。



Alice



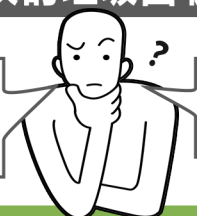
日常生活

我的零垃圾生活

垃圾回收

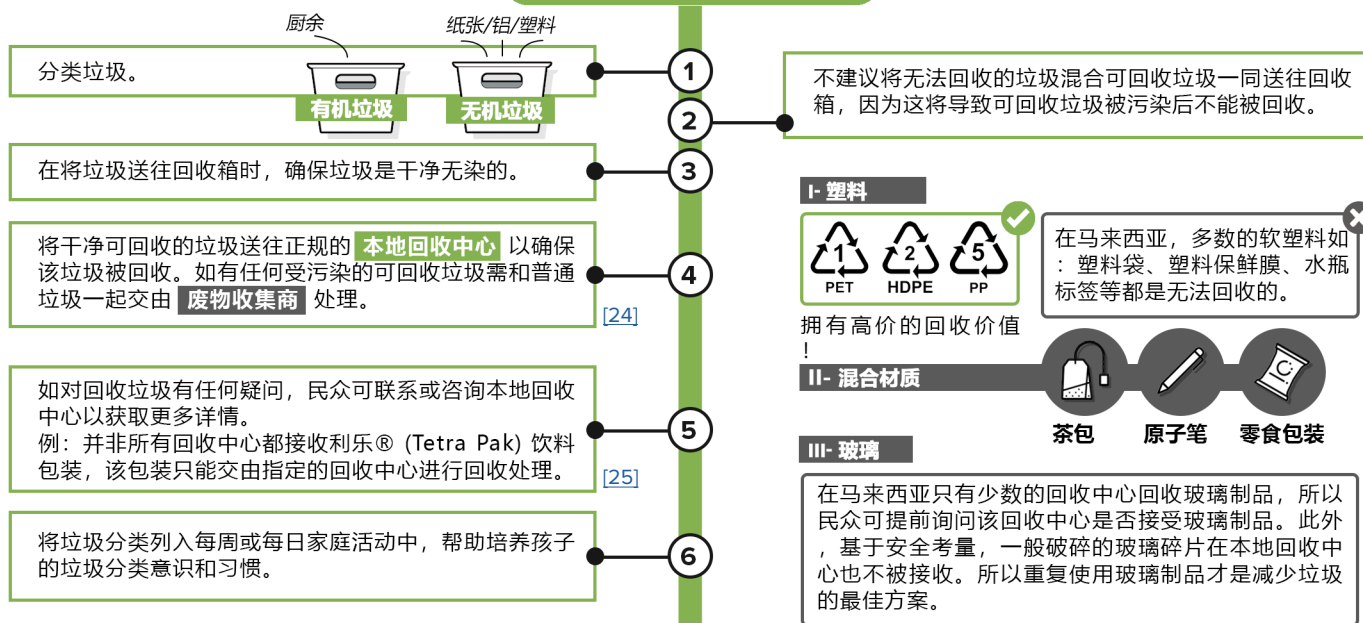
惨淡的垃圾回收率

公民及环保意识低，再加上只有少数民众对垃圾进行分类，导致马来西亚垃圾回收率并不理想。



不正确的垃圾回收以及复杂的垃圾分类和步骤影响民众对垃圾分类的信心。

垃圾回收的步骤



欲搜索附近的回收中心可游览 ZWM地图！



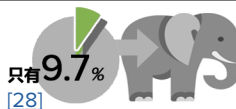
ZWM地图 - 环保、回收、废物收集中心

[map]

趣知识：在马来西亚主要的回收中心一般都是由慈善机构经营，例如**马来西亚慈济基金会**。我们在垃圾分类所做出的每一步不仅仅环保而且还可以帮助弱势群体。

注释

在马来西亚，垃圾回收率非常不理想 - 只有9.7%的垃圾被回收

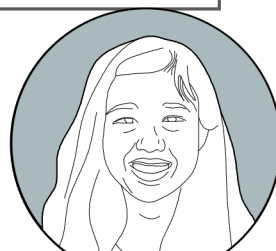


马来西亚每日送往填埋场的垃圾量有38,000吨之多 = 6,700 头大象

垃圾分类，从我做起。垃圾回收不仅节约能源及资源，还间接创造了绿色就业机会。从一个小小刻苦的垃圾分类人员到绿色企业家，这些都是把垃圾转化为有用能源，默默耕耘的环保斗士。

摘要

别因一句简单的“我不懂”和少许的污染而随便丢弃垃圾，我们应尽最大的努力减少丢弃可回收的宝贵资源。



Tze Ni



日常生活

我的零垃圾生活

堆肥有机垃圾



不知从何开始？

快速测试

您的家中是否能进行堆肥？

是

否

社区堆肥

收集每日厨余



存放到冰箱冷冻库



然后将厨余送往附近的社区堆肥站

[map]

ZWM Map - community composting & surplus food

在哪里？

室内

室外

能接受蚯蚓堆肥？

想要更简易的方法？

将厨余埋在土壤里



最低深度: 30厘米

波卡西堆肥

否

否

是

蚯蚓堆肥

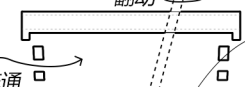
是

开始自制堆肥

高温堆肥

⑦ 经过2-3个月的翻动，厨余就会完全分解于土壤内，有机肥料就制成了。

⑥ 每星期翻动厨余可促进空气流通，加快厨余分解速度。



⑤ 重复步骤3至4，直到将堆肥桶装满。*注意：堆肥的最终层必须是棕色材料，这样才能确保堆肥不招引蚊虫的同时也不会发出臭味

④ 接着铺上一层棕色材料。

③ 把准备好的厨余切碎以加快厨余的分解速度，再将厨余碎片平铺在泥土上层。

② 在容器的最底部铺上一层泥土。

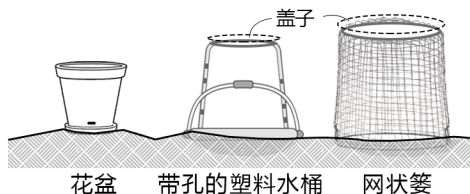
① 准备适当的容器并于其底部钻孔作为透气作用。

经验法则1:3 = 绿色材料: 棕色材料

1 份绿色材料 / 草屑、青菜叶子、各种果皮和咖啡渣

3 份棕色材料 / 干树叶、树枝和木屑等

任何适用于高温堆肥的容器：



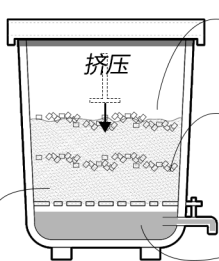
花盆

带孔的塑料水桶

网状篓

⑦ 两周后，将波卡西堆肥与泥土以1:1的比例混合，就可以转化成高质量的营养土了。

⑥ 堆肥箱装满后，将盖子盖紧进行厌氧发酵，发酵周期为两周。



④ 重复步骤1至3，一层厨余、一层EM发酵糠重复叠加直到装满堆肥桶。

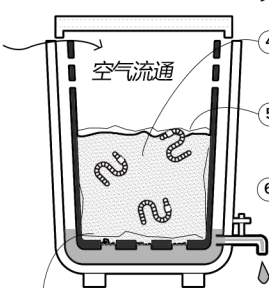
③ 过后再铺上一层EM发酵糠，通过EM菌种的发酵方式分解厨余。使用工具稍微挤压厨余，排出多余空气。

⑤ 停止添加厨余的几天后便可以开始收集底部的液肥（将液肥用清水以1:15的比例稀释，可用于浇灌植物进行施肥）。

① 将收集的厨余切碎可帮助加快厨余分解的速度。
② 把准备好的厨余平铺于堆肥桶内。

蚯蚓堆肥桶

*重复步骤4至6，直至厨余完全被蚯蚓分解



④ 把准备好的厨余切碎以加快厨余的分解速度。

⑤ 将厨余加入堆肥桶后再铺上一层报纸或纸皮等的棕色材料。

⑥ 完成堆肥后的几天内便可以开始收集积聚于堆肥桶底部的液肥。（将液肥用清水以1:10的比例稀释，可用于浇灌植物进行施肥）

① 准备一个带盖的非透明容器，在堆肥桶的侧边钻孔。

② 在桶的底层铺上一层混合报纸、纸皮屑和泥土的培养土。

③ 将适量的红蚯蚓放入堆肥桶。

黑水虻有机堆肥

喜欢小蚯蚓的朋友请看起来



日常生活

我的零垃圾生活

堆肥有机垃圾



	是	否	高温堆肥	波卡西堆肥	蚯蚓堆肥	黑水虻有机堆肥
蔬菜						
果皮						
蛋壳						
咖啡渣						
指甲						
头发						
油腻的厨余						
柑橘类水果						
蒜或洋葱皮						
鱼						
乳制品						
宠物排泄物						
肉类						
小骨头						
病害植物						

注释

堆肥能有效帮助我们将生活中的厨余分成土壤中、植物和微生物所需的丰富养分。简而言之，我们从食物中所摄取的营养，如香蕉里的钾元素和蛋壳中的碳酸钙都能透过堆肥回归大自然，滋养我们的大地。

摘要

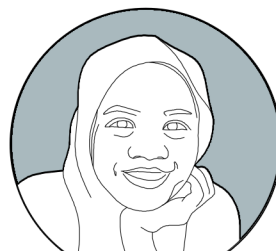
堆肥不仅能有效阻止有机垃圾被送往垃圾掩埋场，还能帮助减少温室气体排放量。



Sue Yee



Marylyn



Hajar



日常生活

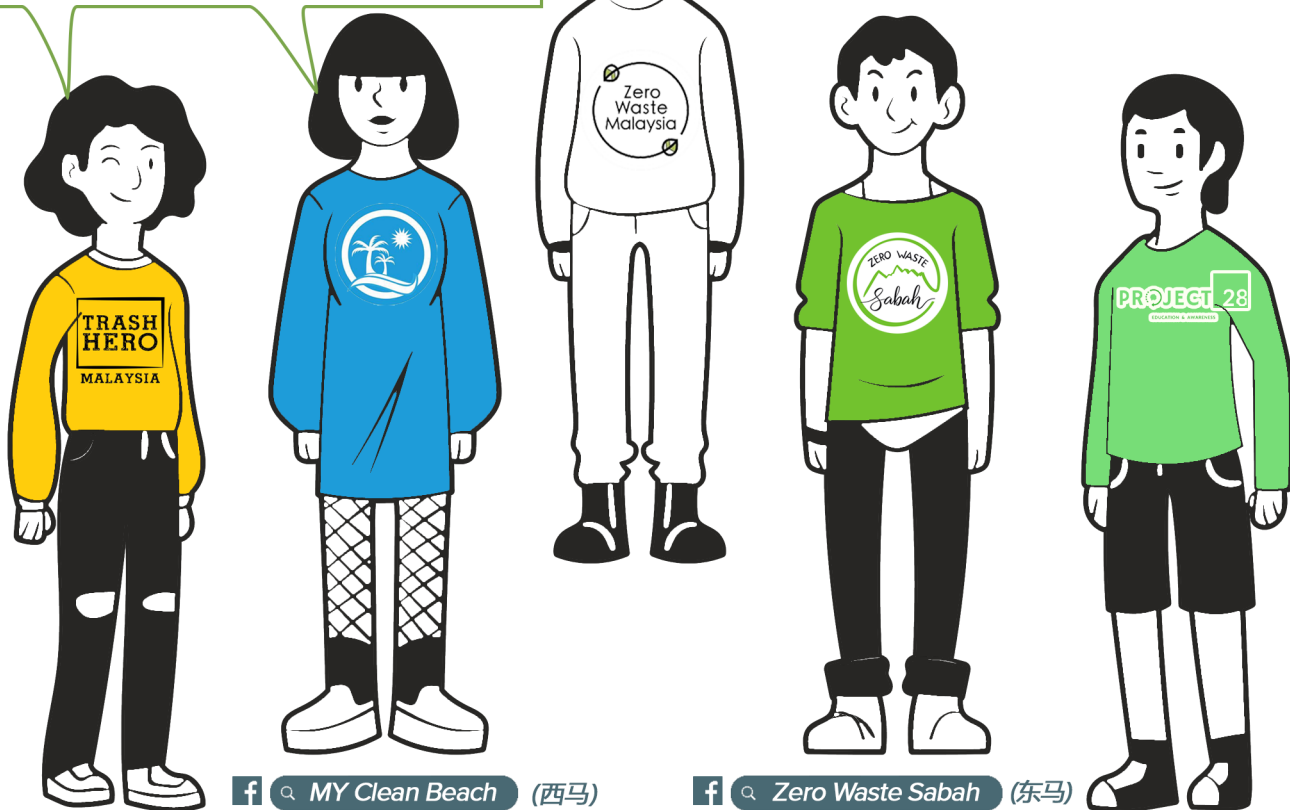
我的零垃圾生活

社会组织的自愿者

通过加入自己感兴趣的社会组织不仅能够学习及分享更多相关的技能，更能提升自身的思考和经验。身为  [Zero Waste Malaysia](#) 的志工，我喜欢在该脸书群组和其他成员互动及分享零垃圾相关的生活经验和知识。

你是否想认识更多志同道合的小伙伴，丰富自己的社工生活？感兴趣的小伙伴欢迎报名参加我们的捡垃圾或其他活动，和我们一起为了绿色环境的发展而努力吧！ :D

随着时代的进步，只要上搜索引擎就能轻而易举地获取许多线上及线下的绿色社会组织资讯。除了捡垃圾，你也可以利用你的专业技能来帮助组织，如协助筹募组织营运资金等其他事务。部分的社会组织甚至能让你依据个人的时间分配和能力来贡献一份微薄之力。



 [Trash Hero Malaysia](#)

 [MY Clean Beach](#) (西马)

 [Zero Waste Sabah](#) (东马)

 [Project28.MY](#) (南马)

“一个人做的不多，
但一群人可以创造无限可能。” -- 海伦凯勒

注释

你所热爱的事物或许正是某个社会组织正努力实现的目标，你可以透过网络平台与他们取得联系以获取更多相关资讯甚至加入他们与他们共同努力。非盈利组织往往需要大量人力资源，所以不妨尽自己的能力向他们伸出援手吧！

摘要

加入相关的绿色组织能帮助民众有效地提高民众意识，以及在必要时采取正确地行动和方案来保护我们的地球。

*人物图源: canva.com



提升社区对生态永续的支持



Janice

活动

一起筹办零垃圾活动吧



我喜欢在佳节期间筹办开放门户和聚餐活动，但是要如何筹备一个零垃圾的活动呢？

在小聚会或聚餐上鼓励参与者自备餐具、杯子和饭盒可有效地减少一次性垃圾。

选择自制饮料如姜啤和斑兰茶以取代包装饮料。此外，东家或参与者也可以在家常聚餐中准备喜欢的自制饮料哦！



在任何的办公聚会或活动上选择可提供自助式食物和餐具租借的餐厅可大大地减少不必要的食物包装。



任何需要策划的大型零垃圾活动筹办可参考由马来西亚零垃圾协会提供的零垃圾筹办手册哦！

[29]

规划

确保大家参与活动筹办的目的是为了减少垃圾

选择公共交通可直达的活动地点如 Slate@The Row、Jaya One 购物商场等

营销和宣传

确保出席者或参与者明白和理解“自带容器”的规则

电子化

- 提供二维码签到
- 提供在线文档共享如谷歌表格(Google Form)、谷歌云端(Google Drive)



筹办

- 提供饮水机
- 设置厨余收集点
- 提供餐具和饭盒租借服务

利用可回收或旧物制作场地装饰和布置如：旧鸡蛋纸盒；旧纸皮；旧布料

注释

一般的活动和聚餐后都会产生不少垃圾。短短24小时内的小活动或聚餐往往会产生不少于两大袋甚至更多的垃圾。活动聚餐是欢乐的，但是不得不承认这些活动结束后所生产的垃圾会直接造成环境污染以及全球暖化。

摘要

只要花费一点时间进行活动规划和策划就可以大大减少垃圾产量，要记住每个人都能做出改变，在零垃圾的生活中每一小步都是举足轻重的！



Marylyn



提升社区对生态永续的支持

与 品牌商 或 人民代表

对话

[品牌商] 联系我们



姓名: 主题:

问题/需求描述:

在支持某个品牌的同时，消费者应对该品牌进行多方面的了解。若对该品牌有任何意见或问题如产品包装等，消费者可到该品牌的网站以电子邮件、短信、语音邮件等方式，将问题和建议反馈给品牌商，让品牌商逐步做出对产品和服务更环保及有效的改善。

电邮 - 新消息

致: [抄送](#) [按抄送](#)

内容:



扫描此二维码获得信件格式

“...您好。我的名字是 xxx，是当地的选民之一。今天致信给您，想向您反映近日吉隆坡与雪州地区频繁制水的问题。制水问题已严重影响居民的日常生活及当地企业的运作...”

[\[30\]](#)

[A](#) [📎](#) [🔗](#) [😊](#) [📷](#) [🕒](#) [✍️](#) [发送](#)



同样的，民众理应捍卫自身合法权益，对当地人民代表包括村长、市长甚至国会议员提出意见或者投诉，让社区更完善。

*以上的信函样本仅供参考。

只有通过投资者、媒体或客户的外部力量，才能推动品牌商重视企业可持续性的改革与创新。

身为消费者，我们有权益让品牌商对其产品寿命或服务负上最大的责任。

虽然有时候很多事情或事态发展超出我们的控制范畴，但是通过正确的管道发声、表达及反映自身意见才会让问题被更多人正视。为了更美好和一个干净的马来西亚，只有大家勇敢地站出来发声，人民的声音才会受到政府重视从而认真地执行制度改革。

摘要

致信品牌商或当地人民提出相关投诉、建议或反馈，以期得到可持续性的改革和改善。



Marylyn



制度改革

说出来 大声说出来

没关系，还有别人做呢...



如果每个人都这样想，我们就永远只能在原地踏步。那为何我们不成为第一个行动的人呢？

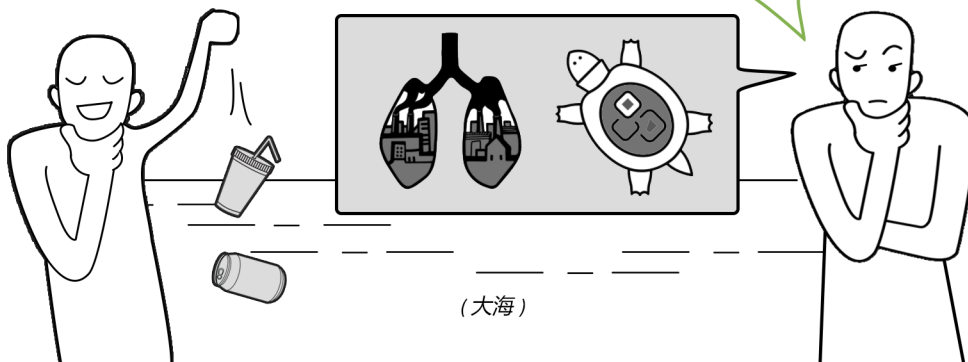
让他人和我们产生共鸣并做出改变是件不易的事情。普遍大马民众环保及公共意识偏低，因此严厉的谴责或敦促只会让他们越加反感，拒绝做出任何改变。

也有人认为实践零垃圾生活不仅困难，还提高了不少生活消费。但零垃圾和环保终究也只是个目标，这不代表我们需要牺牲现有的生活模式。我们只需要做出思想和行为上的改变，别因为害怕零垃圾生活遥不可及而不敢开始。你需要的是努力朝着你希望的方向前进，这就是一件很棒的事情了。

“

“最大的悲剧不是坏人的嚣张，而是好人的过度沉默”——马丁路德金

若是遇见任何人或团体蓄意破坏环境，大家必须勇敢地站出来，大声指责他们不当的行为。



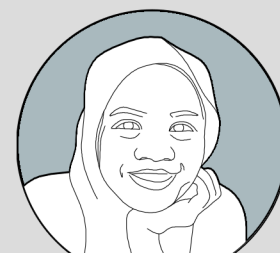
缘由

在这个互联网及社交媒体普及的时代，我们不应该选择沉默。人们选择忽视地球的危机，继续污染及破坏环境是不可取的行为。因为，我们的地球已经快无法负荷我们所带给它的伤害了。

我们不仅要说出来，而且还需要大声地说出来，因为说出你的真实想法是最不费力、最不费金钱的反击行动。

摘要

呼吁大家提高自身公共意识、一起手拉手保护环境吧！



Hajar



制度改革

支持 环境友好企业

跟常光顾的店家聊天交流可以让消费者更进一步地了解他们的运营模式。根据我个人的经验，小型企业普遍会更愿意接受顾客减塑和支持顾客零包装的要求。这些环境友好地小型企业也更应受到更多的关注和支持，所以我会不吝嗇地将这些小企业推荐给身边的家人和朋友。



比起采取强制措施，为客户的需求提供不同选择的方案更人性化。大多数的菜贩都非常乐意接受客户自备的布袋，同时他们也不会强迫其他顾客自备袋子，因为并不是所有人都能放弃便利的选择。因此，他唯有继续提供免费的塑料袋，也同时接受客户的环保袋，更面面俱到。

生活中偶尔也会遇见一些拒绝客户使用自备容器或袋子的商家。从中吸取经验再转向支持环境友好的企业也不迟。

仍有部分人认为零垃圾生活是件麻烦且需要大量资讯和资源的事情，但实践零垃圾生活的方式不可计数，从简单的自带饭盒到拒绝塑料吸管都足以减少一次性垃圾的产生。失败并不可怕，可怕的是不敢踏出勇敢的第一步

我们想要的不过是与大自然和谐共生，别小看减塑的一小步，因为我们相信每个人的一小步都会带来巨大的改变。

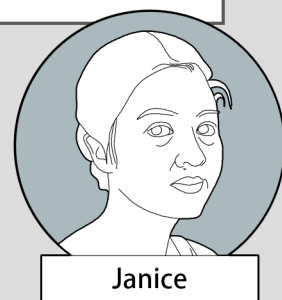


缘由

支持环境友好企业是非常重要的。一个优秀的商家或企业，绝不会把利润当做自己唯一的追求目标，而是把社会环境和生态永续也纳入企业发展考量。

摘要

支持与您环境价值观相同的商家企业。



Janice



制度改革

马来西亚零垃圾协会于2021年7月发行这本指南

项目领导

Marylyn Poh

项目助理

Siti Hajar Abdullah

Khor Sue Yee

内容创作

Alice Marchi

Beatrice Ting

Janice Yong

Tejal Jasani

Tze Ni Yeoh

内容编辑

Siti Hajar Abdullah (BM)

Khor Sue Yee (EN)

Marylyn Poh (EN)

Suseela Nagappan (Tamil)

Poh Phiak Kim (CN)

Tee Kam Chyi (CN)

插画和版面设计

Ho Kae Jing - behance.net/hokjin

国文翻译

Nurul Amiera Norazizan

Nistin Raihan Mohammad Zunaidi

Khadijah Ahmad Jais

Tina Yap

中文翻译

Tee Kam Chyi

Poh Phiak Kim

淡米尔文翻译

Suseela Nagappan

校对

Khor Min Li

Lee May Sheng

《我的零垃圾生活》 - 此项目由

Korea SHE Foundation 提供赞助

Korea
Safety Health Environment
Foundation



재단법인 숲과나눔

鸣谢