

# 零垃圾 办公室手册

在办公室打造零垃圾文化



由马来西亚零垃圾协会  
联同特约插画师Moodoodles呈献



由马来西亚零垃圾协会于2020年一月首次发布

**PROJECT LEAD:** Yeong Sze Ern

**ASSISTANT PROJECT LEAD:** Marylyn Poh

**CONTENT CREATOR:** 

1. Chua Zhi Ming (Team Lead)
2. Yeoh Tze Ni
3. Evelyn Lim
4. Nicole Fong
5. Ling Mei Shin

**EDITORS:**

1. Yeong Sze Ern (EN)
2. Marylyn Poh (EN)
3. Tina Yap Li Yan (BM)
4. Syarafina Ramli (BM)
5. Jun Chew (CN)
6. Siew Fong Lim (CN)
7. Suseela Nagappan (TM)

**ILLUSTRATOR:** Moodoodles 

**LAYOUT DESIGN:** Sue Yee Khor

**CN TRANSLATORS:**

1. Jun Chew (Team Lead)
2. Kam Chyi Tee
3. Jason Lum
4. Mun Yan Chor
5. Gedeon Zhi Jun Lee
6. Rene Fu Swee Yun
7. Gan Xuan

**BM TRANSLATORS:**

1. Tina Yap Li Yan (Team Lead)
2. Syarafina Ramli
3. Haw Hui Mun
4. Mohamad Faizal Rohanudin
5. Tengku Adlina

**TAMIL TRANSLATORS:**

1. Suseela Nagappan (Team Lead)
2. Loga Saeran
3. Saraswathy Mookkan
4. Thiaga


# 目录

鸣谢	6
序言	7
这本手册适合谁使用？	8
我们为什么要把零垃圾文化带入工作环境？	10
企业社会责任	10
减少温室气体	12
正面的企业形象	13
节省成本和增加收入	13
建设性的工作场所文化	14
如何把零垃圾文化带到你的工作场所？	16
我该如何开始？	16
我该如何改变机构整体文化？	16
步骤 1：组织团队	18
步骤 2：创建目标及愿景	19
步骤 3：定义影响的范围	20
步骤 4：定义策略	21
步骤 5：建立计划	24
你可以采取什么行动，把零垃圾文化带入工作场所？	25
下一步是什么？	27
现在，我已经将零垃圾文化导入了我的工作空间……下一步是什么？	27
定期交流及更新进度	27
将#零垃圾 纳入公司政策	29
以5Rs作为零垃圾主要原则来实施自己的想法	29
为你的零垃圾努力取得肯定及认证	30
承诺“零垃圾”——马来西亚零垃圾协会认证计划	30
结论	31
附录	32


《零垃圾办公室手册》：行动指南	33
办公桌	33
行动：移除个人垃圾桶	34
行动：将电脑设置为待机模式并避免屏幕保护模式	35
行动：拒绝使用一次性文具或尽可能重复使用它们	36
行动：设立文具交换共享站	37
厨房 / 茶水间	38
行动：设立打包 / 外带站	39
行动：移除一次性用品	40
行动：购买裸包装食品或调味品	42
行动：使用法式滤压壶	43
行动：安装滤水器	44
行动：改用丝瓜络 (loofah) 取代海绵	45
行动：停止使用带有塑料包装的清洁剂，改用裸包装清洁剂	46
行动：设置Bokashi bin (厨余发酵堆肥桶)	47
行动：设置回收站	49
行动：将纸巾换成茶巾	50
行动：用密封容器取代保鲜膜来储存食物	51
行动：用茶叶取代茶包	52
行动：清洗烤箱和煤气灶	53
会议室	54
行动：以可填充的记号笔取代一次性记号笔	55
行动：数字化和无纸化	56
行动：零垃圾茶点	57
节省水电费	58
行动：设置空调定时	59


行动: 使用LED灯泡	60
行动: 善用自然光	61
行动: 多使用楼梯	61
行动: 定期维修冰箱和空调	62
行动: 维修和保养电子产品	62
行动: 评估办公楼的水槽和管道	63
人力资源	64
行动: 在入职培训中加入零垃圾文化的介绍	65
行动: 选择回收或可重复使用的节日装饰	66
行动: 保护办公室资产人人有责	67
团体运营	68
行动: 数码化工作流程	69
行动: 零垃圾活动策划	70
户外空间	72
行动: 建立堆肥花园	73
行动: 多种植树木	74
行动: 设置共享单车站	75
打印站	76
行动: 设置纸张回收和分类箱	77
行动: 双面打印	78
行动: 在办公室放置明显的标志, 提醒用户 仅在必要时才打印	79
行动: 请使用环保/省墨模式打印	80
行动: 尽可能重新填充用过的墨盒, 否则请 回收利用	81
行动: 购买和使用再生纸	82

# 鸣谢

特别感谢马来西亚零垃圾协会 (Zero Waste Malaysia ) 志工团队付出时间和精力来整理这本《零垃圾办公室手册》。

除了撰写和翻译，我们还集思广益与深入讨论，不断探索最新的公开统计数据、信息和各种实际的生活小贴士。我们的团队也细心地把这本手册翻译成4种语言，以便国内外的朋友都能实现零垃圾办公室！

我们还要感谢亚航 (AirAsia)、国家银行(Bank Negara)、Mindvalley和Teach For Malaysia 与我们分享他们的故事。这些故事将激励更多企业和组织采取绿色思维  和永续发展方向。


最后，感谢你主动下载此《零垃圾办公室手册》，进一步传播  减塑和减废的理念。

# 序言

此手册的主旨在于启发办公室的文化转变，把一贯的抛弃式文化转为更有环境保护意识的零垃圾文化。

为指引读者实现零垃圾办公室，这本手册分为五个部分，分别为：《谁》，《为什么》，《如何》，《什么》，和《下一步》。我们鼓励你按以下顺序充分利用这份手册：

透过《谁》，《为什么》和《如何》，读者将了解为什么我们须要在工作场所提倡这项零垃圾计划和文化。你可将我们所提供的数据，纳入到你发送给团队或工作单位的建议书中。

当你准备在工作单位发起零垃圾计划时，请前往《什么》部分，这包含了精选自大马  零垃圾社区的40多个行动项目。选择并挑出最适合你的工作空间的计划与内容。

在启动零垃圾计划后，请记得阅读《下一步》章节，以了解如何维持你在办公室推动零垃圾的节奏。当你发现工作伙伴/同事自动自发把零垃圾视为办公规范的一部分，那就是成功的迹象了！

让我们协助你在工作单位中启动零垃圾文化，一同迈向更干净的生活环境！

(注：在本手册中，我们交替使用“办公室”，“工作场所”和“工作室”这三个词来表示你上班或工作的地点)

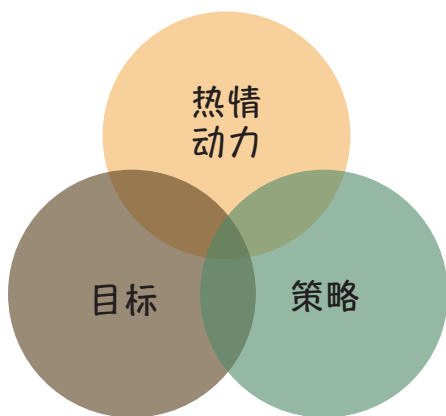
# 这本手册适合谁使用？

你 !!!

无论你是谁，你都可以使用本手册。在工作场所中推动零垃圾文化时，你的职位以及工作内容并不重要，更重要的是你采取行动的热情、动力和策略。


我们相信领导能力和启发变革的能力并不在于权威，而来自于任何人对推动并实现改革的动力。这一点也反复在现实中的各种例子得到证实。

此时你正在阅读本文，无论是偶然的还是有意的，这样的动力已经赋予你做出改变的能力，无论你身处何处。😊



这份《零垃圾办公室手册》📖 的目标在于为充满热情和动力的读者，提供实现永续和绿色工作空间的目标和策略。我们认为，大多数人希望采取更多永续做法并实现零垃圾，但问题是不知道从何下手。因此，我们希望透过这手册，协助你

开启零垃圾办公室的转型过程。

在手册中，你也会阅读到相关的个人和工作机构案例。这些人和企业改变了工作场所  的文化，而且皆秉持着“从小处着手，眼看大目标”的理想。

你可以从改变你的个人工作空间开始，向团队或部门介绍永续政策，然后逐步将这些想法制度化，以建立一个更绿色、更清洁的工作环境。

想法，目标和正确策略，通过一步一脚印，你就能慢慢实现零垃圾工作环境。

希望你会从这本手册找到你想要的内容，马来西亚零垃圾协会将持续更新有效的资讯和资源，并提供你相关的支持。

*“我们不需要少数人完美地做到零垃圾，我们需要数百万人不完美地做到这一点！”—安妮·玛丽·博纳 (Anne Marie Bonneau)。*

# 我们为什么要把零垃圾文化带入工作环境？

## 企业社会责任

提倡企业与社会之间的公民责任感。大多数公司会规划一部分的资金和资源用于推动短期的企业社会责任（CSR）项目，但你也可以选择在工作环境中实践零垃圾转型，这将更有效地把这些资源投放到更永续的计划，从而也能减少运营成本和提高生活质量。

公司电子邮件  签名

在与同事的日常交流中，电邮签名已成为我们个人或工作的一部分。我们可以如何使用这宝贵的机会宣扬零垃圾倡议呢？

例子：

请不要打印此电子邮件。  
在打印这封电子邮件前请考虑环境。  
树木也有感觉，请不要打印！  
树上不长纸。请三思才打印。  
节省纸张。不要打印。



#plasticfreeMESTECC  
#MESTECCputuscinta  
#MESTECC

马来西亚能源、科学、科技、气候变化及环境部

# 我们为什么要把 零垃圾文化带入工作环境？



企业社会责任

节省  
纸张

不要  
影印

减少温室气体



马来西亚人平均每天制造  
大约1.17公斤的垃圾

正面的  
企业形象

品牌  
信任



↑ 购买决策

建设性的  
工作场所文化



环保  
计划

创造一个正面  
和和谐的文化

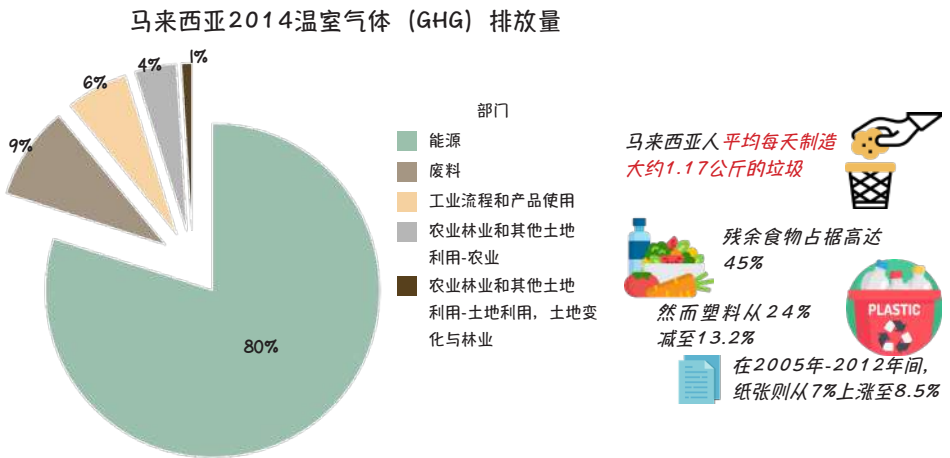
节省成本和增加收入



少购买，少消费

## 减少温室气体

2014年的数据显示，马来西亚的垃圾产业排放了28,217.350千兆克二氧化碳，占该年我国温室气体排放总量的9%，仅次于能源产业（80%）。（[马来西亚对《联合国气候变化框架公约》（UNFCCC）的第二次两年期更新报告，2018年9月](#)）




资料来源：马来西亚《联合国气候变化框架公约》第二次两年期更新报告，2018年

### 国家承诺：

- ▶ 根据《巴黎协定》，马来西亚承诺到2030年将温室气体（GHG）排放量减少45%。
- ▶ 《2016年国家固体废物管理政策》的目标是将40%的垃圾填埋场重定向。
- ▶ 《第十一大马计划》将基于生命周期理论（life-cycle approach），对所有类型的废物进行全面管理。比如说将废弃物作为资源，转化为其他产品或能源。

## 正面的企业形象


采用永续经营模式和项目将能够为企业塑造正面的社会责任形象，吸引具有环保意识的用户、消费者或客户。

尼尔森 [\(Nielsen\)](#)，是一家全球数据分析公司，他们于2015年进行了一项研究，涉及全球  60个国家/地区的30,000名消费者，探讨永续性如何影响消费者的购买决策。研究发现，全球有62%的消费者选择品牌信任（“产品由我信任的品牌/公司生产”）作为影响其购买决策的最高永续性因素。越来越多证据显示，关注“地球、人类和利润” (Planet, People and Profit) 的公司将创造更大的商业价值。

## 节省成本和增加收入

通过有效利用能源和资源可以节省成本。 [哈佛商学院于2011年进行了一项研究](#)，该研究采集了1992年至2010年公司的财务业绩，发现与未采用永续发展政策的公司相比，自愿采用永续发展政策的公司财务上表现更好。

重复使用废品、再生材料或可循环材料也可以为企业的业务带来额外收入。

国家银行的稻壳杯 


我们当中有多少人收到企业礼品后，会将它塞进抽屉里，接着慢慢遗忘，最后送到垃圾填埋场？

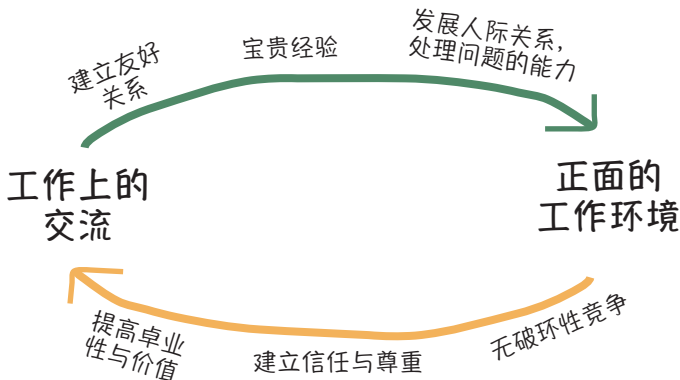


BANK NEGARA MALAYSIA  
CENTRAL BANK OF MALAYSIA

马来西亚国家银行 (Bank Negara Malaysia) 向所有员工分发了稻壳咖啡杯，以减少员工所使用的一次性咖啡杯数量。为了鼓励使用，在自助餐厅使用这些杯子将获得饮料折扣。通过战略实施，这种企业礼品不仅减少浪费，还可以减少餐厅开支，员工也省了不少钱。

## 建设性的工作场所文化

健康的工作空间可以鼓励思想交流和表达、推动解决  方案和价值观的发展、促进进步并实现持续改进。透过“地球、人类和利润”理念和价值观，不仅在业务方面，甚至在整体组织管理方面，都可以培养起健康且具有建设性的工作场所文化。实施零垃圾办公室倡议的过程将塑造团队的合作默契，并带动员工实践与发展保护环境的文化。



## Mindvalley的星球团队 (Team Planet)

一位来自Mindvalley Evercoach部门的营销同事，推动了Mindvalley星球团队 (Team Planet) 的成立。创建星球团队的目的是通过每周召开各部门间的会议，倡导公司开展环保计划。与会者包括来自电影团队，文案团队，学生团队和作者协调员团队的同事。

这位营销同事安排各项任务或小型项目，并将其分配给各个团队。这样，每个人都可以做出贡献，而不会觉得自己独自扛下重任。他们举办了如“地球文化日”的各项活动。这些活动不仅让其他部门的同事有机会相互了解，并且也为环境共同出了一份力。

# 如何把零垃圾文化带到你的工作场所？

## 我该如何开始？

要想把零垃圾文化带入办公室，并不是简单通过一个项目或是一个周末就能完成的。为了在你的办公室更加妥善地实践零垃圾文化，你需要改变的是公司和机构的整体文化。

这💡听起来是否相当可怕？别操心！我们将在下面的内容为你提供一系列以团队带领机构的方式，建立共同目标提倡零垃圾文化的步骤。

## 我该如何改变机构整体文化？

根据 [人力资源管理协会](#)，[福布斯](#)，[Human Synergy](#)和[哈佛商业评论](#)的研究显示，一共有五个步骤来重塑你的机构整体文化。

# 零垃圾工作环境 ----- 大计划 -----

2

## 目标与宗旨



### 1. 组织团队

- 核心团队
- 实质团队



### 2. 创建目标与愿景

- 创建一个前卫思维的形象
- 探讨可获得什么



### 3. 定义影响的范围

- 讨论计划与可行性
- 判断公司主要重心与可能面对的危机



### 4. 定义策略

- 善用领导力，管理与措施
- 鉴定你的利益相关者



### 5. 建立计划

## 步骤 1：组织团队

我们建议在你的公司组织以下两种不同性质的团队

**核心团队。**团队将由三到五位和你一样对零垃圾充满热情或者热爱环境的同事组成。你将经常和他们开会制定策略和计划，还有担起在公司实践零垃圾文化的责任。这将会是你最重要的团队，所以务必确保你和你的队友们对公司拥有一样的愿景。

**实质团队。**此团队队员是有兴趣帮忙在公司里实践零垃圾文化，但他们将不会像核心团队花很多的时间和努力去实践这项活动。然而，他们依旧是至关重要的志愿者，他们会负责促进整体合作和管理，以便在公司实施初步的零垃圾计划。

### 亚航绿色办公室

我们要如何改变本机构已存在的习惯？我们要如何在企业里的单位如餐馆，废除/减少垃圾？



亚航已经在办公室内禁止提供吸管，并且奖励自备餐具的员工。这些倡议启自一组员工为了响应公司对环保永续性的理念而开始的。虽然该团队努力废除其他一次性塑料物品并减少垃圾，但是迈向零垃圾的旅途还是很艰难。“我们从不一样的塑料种类开始下手，可是要完全不把任何垃圾送到垃圾场在目前看来还是挺困难的，因为我们无法找到适合的回收公司。譬如说，没有回收公司愿意回收肮脏的铝箔纸，因为这将减低他们利润。”这个提倡环保活动的团队如今正在寻找一个他们认为可行的解决方案，那就是投资一个发热机，把垃圾化为灰烬。然而，他们还有许多研究工作要进行以确保能够真正减少对环境的危害。


“从小步骤开始总比没有好。我们无法在一天内改变所有人，得要有耐心，保持正能量，并且不停地尝试。当需求量增加，解决方案就会出现。” — Carmen Wan, 亚航。

## 步骤 2：创建目标及愿景

组织以上团队之后，下一个步骤就是要创建共同的目标及愿景！👉

在核心团队的第一次会议中，团队们一定要对零垃圾文化有共识，并且定义为什么要在办公室提倡零垃圾文化。为了更好地定义你们的共同目标和愿景，请多多使用《谁》和《为什么》单元所提供的资料和数据。

虽然“目标”和“愿景”看起来很相似，事实上两者有很大的差别，而且这两个词不应该互换应用。愿景是指在脑海里浮现对未来的设想，是长远并具有想象空间的。而目标是有时间限定，并且有详细实践方法的。

以下是一些有启发性的远景：

- ▶ 以身作则，好让孩子们有好的未来。
- ▶ 用好玩和有启发性的方式灌输同事相关知识。
- ▶ 改变工作环境的文化，以减少环境的负担。

以下是有明确定义的目标：

- ▶ 于明年五月尾在机构内设置20个回收站。
- ▶ 未来三个月内将团队生产的回收物减少70%。
- ▶ 在工作场所实行“零塑料袋之日”。


## 步骤 3：定义影响的范围

瞎忙是不够的，蚂蚁也是很忙的。关键是，我们为什么而忙碌？  
--梭罗 (Henry David Thoreau)。

影响的范围是另一个需要明确下定义的。这有助于重新为目标下定义,甚至提供更多信息。先和你的核心团队开始讨论影响的范围。比如说，推动这个新文化会影响一个小组还是整个部门？又或者是整个公司？

定义影响范围时应考虑下面几点：

1. 选择用于衡量影响程度的指标，比如说时间、参与部门的数量、相关活动的数量。

- ▶ 时间 ：每个月减少垃圾的数量，持续认可员工们的零垃圾努力。
- ▶ 相关活动的数量：打印站的改造，停止提供即溶咖啡等等。
- ▶ 公司部门的数量：让两家位于巴生谷的办公室承诺实践零垃圾办公室。

2. 衡量影响程度的可行性。

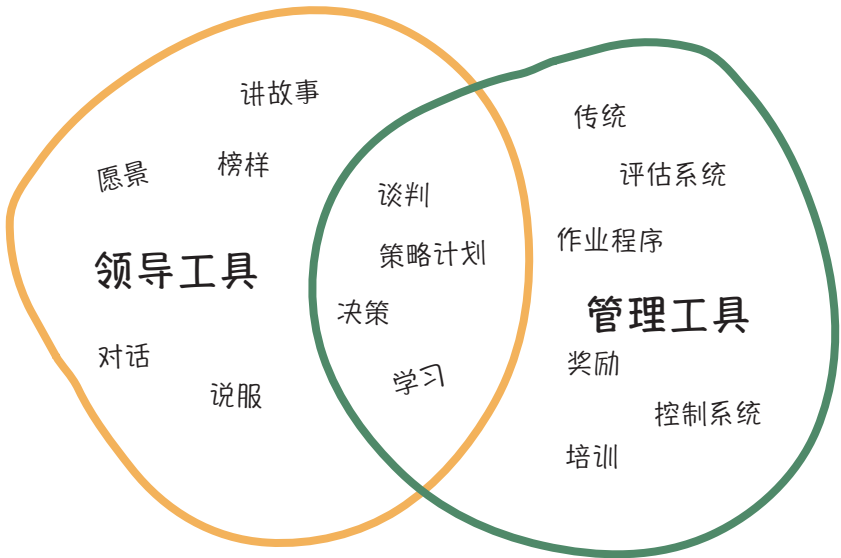
3. 可能为项目带来影响的风险和优先顺序，譬如说：

- ▶ 打印公司在减少垃圾的优先顺序上，会和资讯保安公司不同。
- ▶ 在共享空间办公室收集数据会比独立办公室难。

无论如何，最重要的是这样的影响力须从你自身的工作小组开始。让你的其他同事知道你们正在做什么，并且确保这些倡议是具有包容性及有趣的。

## 步骤 4：定义策略

制定策略将让你清楚知道你将如何在办公室中培养零垃圾文化。虽然策略因各个机构的远景、目标和影响范围而异，可是该策略的初衷仍然是改变办公室的文化。下图列出能助于创造及加强机构文化的评估工具。



1) 领导工具是指带动改变的**人际技能**。就算你没有高职位，你也一样能应用该领导工具。你能以身作则（做好榜样）、和其他同事分享意向（对话），甚至以你个人实践零垃圾的经验启发其他人（说故事）。

2) 管理工具是指以**团队管理**来带动改变的**技巧**。这包括了把零垃圾文化置入入职培训（培训）、举办较环保的员工聚餐或社交活动（传统）、鼓励员工双面印刷或废除纸质报表（作业程序）。

一般在改变文化时常犯下的错误包括：

- ▶ 过于强制性实行并忽略运用领导工具。
- ▶ 具备美好的愿景却缺乏完善的管理工具，导致无法把基础建立好。
- ▶ 在未有明确远景前执行许多规则。
- ▶ 运用职场上的岗位强迫或处罚不遵守文化的员工和行为。这样的作法无法长期建立新文化。

我们推荐你在开始建立新文化时使用不同的领导工具。用具有启发性和良好的态度传播零垃圾意识，并循序渐进地说服公司领导层这件事的重要性。接着，核心团队和公司领导层携手使用管理工具，共同培养零垃圾文化。

### **注：辨别你的利益相关者**

能够调动利益相关者或能够协助改变机构文化的同事是非常重要的。以下是一些能够得到利益相关者支持的诀窍：

1) **人事部经理**：该部门及部门同事负责建立并实施办公室新文化策略。若能把零垃圾文化在机构内制度化，甚至植入新员工入职培训，就能改变现有的文化。

2) **办公室经理**：该部门及部门同事负责办公场所的运行。带入零垃圾文化需要得他们的配合。比如说，更换垃圾桶、电灯泡或其他跟办公室日常运行相关的措施。

3) 高管团队：能够得到公司领导层（执行长、运营官等人）的支持就能加快策略实行的速度，并把零垃圾文化置入公司总策略。他们的参与有助于评估该策略带给环境和机构的好处，进而达到双赢效果。

4) 清洁员工：办公室的清洁员工是培养零垃圾文化的左右手。他们对办公室的了解将帮助你达成你想达成的改变，并协助形塑你所设定的日常工作文化。

和利益相关者和拥有影响力的同事们灌输零垃圾运动的知识，分享为什么此项运动很重要。通过分享你的零垃圾故事和心得和他们建立互动，并时刻保持开放的态度，欢迎想要参与和学习的同事加入。

## 为马来西亚而教 (TFM : Teach For Malaysia) 创建 #绿色办公室团队

马来西亚而教除了是一个在杏坛上提供高素质教育的佼佼者，也是一个对环保非常重视的机构。迈向绿色办公室的倡议由该机构的三位员工开始推动，他们是Sze Ern, Nicole 和 Adlina。一开始，他们在垃圾桶旁放了回收桶；接着，又设立了一个提供打包容器的站点，好让其他同事外带时减少使用一次性塑料。随着更多员工加入他们的团队，他们在评估倡议前，举办了种种有关垃圾和回收的课程，并做了一项全机构的调查。其中一个队员负责收集并分析他们对于绿色办公室的调查结果。另一位队员则负责监督回收站并把回收物送到回收站。TFM的绿色办公室项目被人事部植入入职培训，许多员工很快就能适应新文化。一项由3人开展的零垃圾文化项目，如今为TFM 全体员工营造出一个优等的工作环境。

### 步骤 5：建立计划

恭喜你！🎉 你终于完成立下改变机构文化的基本功。

你已成立你的团队，大家都有一样的目标及远景、可行的策略，以及获得了利益相关者的支持。

万事俱备，只欠东风。剩余的是建立并实施计划！🙌

# 你可以采取什么行动，把零垃圾文化带入工作场所？

我们为你准备了一个拥有50多个行动项目的[行动清单](#)（参见附录），并一一附上详细的执行解说，方便你实施于工作场所。执行解说包括了实施步骤、好处和所需物品。一切已经为你准备就绪，开始行动吧！

接下来，请……

- ▶ 参考我们为你准备的清单，然后创造属于自己的版本。
- ▶ 选择你要开始实施的方案。
- ▶ 分配工作与责任。

这些行动项目已依据各个工作部门场所而分类，你可任选最适合自己工作场所的行动项目实施，也可以根据我们提供的资料，自己制定清单和行动计划。万事具备，只欠东风。为改善工作环境和世界，开始你的第一步吧！祝一切顺利！

为马来西亚而教 (TFM : Teach For Malaysia) 的打包 (外带) 站  
我们如何鼓励人们“打包”时使用可重复使用容器？

其中一个方案就是“为马来西亚而教” (TFM : Teach For Malaysia) 的打包站。2018 年, TFM 设立了一个放置私人和公共餐具、袋子和可重复使用容器的公用站。午餐时间一到, 职员就到这里来领取需要的餐具。瞧吧, 大家都是零垃圾午餐大队的一份子咯!

为了进一步灌输零垃圾的观念, TFM的职员时刻互相提醒使用自备容器, 或在忘记自备容器时使用公用容器。当然, 到访者也不例外, #零垃圾 的观念因此得以广传大众。



# 下一步是什么？

现在，我已经将零垃圾文化导入了我的工作空间……下一步是什么？

将一个崭新的文化带入工作空间并不简单，而最难的部分莫过于“下一步”，也就是如何长期维持这样的文化，即便你已离开公司。

关于如何创建能够自我维持的零垃圾文化，以下我们给出一些建议。

## 定期交流及更新进度

除非别人能够了解你的行为，否则许多人可能不知道你和你的团队所做的事情、所做的努力及带来的影响。

- ▶ 启动零垃圾计划后，务必定期与你的工作伙伴交流相关进度和所带来的影响。
- ▶ 进度更新可包含特定信息，例如你最新的计划、已知带来的影响以及相关统计数据等。
- ▶ 可采用多种形式呈现，比如通过内部消息传递平台进行简单的更新、在员工会议期间进行成果发表，亦或是通过一份精简的报告来汇报，这些都是可行的。

# 下一步是什么？



定期交流及更新进度



将#零垃圾纳入公司政策



以5R作为零垃圾主要原则来实施自己的想法



为你的零垃圾努力  
取得肯定及认证



承诺“零垃圾”——马来西  
亚零垃圾协会认证计划


## 将#零垃圾 纳入公司政策

一旦你意识到零垃圾文化逐渐成为工作规范的一部分，或许你可以考虑将这些零垃圾办公室实践纳入公司政策。

- ▶ 我们建议你与人力资源经理或执行团队一起探索此选项。纳入公司政策将确保这项文化得以传承下去，在被动及你无法参与的情况下，这项文化也能够被推广到其他团队或部门。这是建立了能够自我维持的零垃圾文化的成功标志！
- ▶ 挑战通常在于让他们接受零垃圾文化应该成为公司政策的一部分，以及它可以为公司带来什么好处。我们强烈建议你能够定下明确的策略并应对可能出现的疑问，以确保得到公司的支持。

## 以5Rs作为零垃圾主要原则来实施自己的想法

5Rs\*原则的顺序为：拒绝（Refuse）、减少（Reduce）、重复利用（+修复）（Reuse+Repair）、回收（Recycle）和腐烂（堆肥 Rot）。

- ▶ 零垃圾从拒绝浪费开始，尤其是拒绝不需要的物品。
- ▶ 物尽其用你现有的一切并减少消耗以节省资源。
- ▶ 用可重复使用的选项代替一次性用品；不乱扔东西，而是尽力修复它们。
- ▶ 分类剩下的垃圾并确保妥善回收。
- ▶ 把其余的垃圾通过堆肥的方式处理掉。如果你已经成功将“回收”引入你的工作空间，请开始考虑重复使用、减少甚至拒绝那些会浪费的材料。

除了上述列出的例子，你也可以使用5Rs去思考如何有效地在工作空间中采取更多措施。

*\*Johnson, B. (2013). Zero Waste Home: The Ultimate Guide to Simplifying Your Life by Reducing Your Waste. Scribner; 45550th edition (April 9, 2013).* 29

## 为你的零垃圾努力取得肯定及认证

在马来西亚 🇲🇾 ，我们有许多本地和国际机构/认证授予采用循环经济的绿色可持续发展企业。马来西亚政府也提供激励措施。

在个人层面上，八打灵再也市议会 (MBPJ) 向采用环保措施的房主提供税务减免。在跟同事提倡零垃圾生活时，可以用这个例子说明零垃圾生活的优势。

在大层面上，MESTECC下的GreenTech Malaysia提供了获得马来西亚政府认可的官方绿色标签MyHIJAU。MYHIJAU为符合本地和国际环境认证标准的绿色产品和服务，颁布统一的绿色标签。

此外，市面上还有很多不同的认证，可多探索其他适合你公司环境或行业的国际认证。🇺🇸

## 承诺“零垃圾”——马来西亚零垃圾协会认证计划

你对你的工作空间实施零垃圾措施和文化的进度感到满意吗 😊 ？你可通过我们的“马来西亚零垃圾协会认证计划” (Zero Waste Certification Programme) 获得认证！

- ▶ 这是马来西亚零垃圾协会发起的一项全国性零垃圾认证计划，旨在支持和认可那些致力推动环境友好的组织。
- ▶ 发送邮件到[cert@zerowastemalaysia.org](mailto:cert@zerowastemalaysia.org)以了解更多认证详情。

# 结论

我们感谢你详阅这本《零垃圾办公室手册》，这是马来西亚零垃圾协会与Moodoodles的合作项目。我们为这本手册的发行付出了很多努力，我们也相信正在阅读的你也会为环境出一分力 😊。请记住，每个人的一小步是世界的一大步。每一步都很重要，因为千里之行始于足下！再次感谢Moodoodles为这本手册的所有插图提供了很大的帮助！

如果你对这本手册所提到的任何资讯存有任何疑问，请务必到马来西亚零垃圾协会的官方脸书群组与其他会员交流。你也可以通过以下方式与我们联系：🌟

[网站：www.zerowastemalaysia.org](http://www.zerowastemalaysia.org)

[电邮：info@zerowastemalaysia.org](mailto:info@zerowastemalaysia.org)

[Zero Waste Malaysia Facebook Page](#)

[Zero Waste Malaysia Facebook Group](#)

祝你一切顺利！👉

谨此 马来西亚零垃圾协会



# 附录

在办公室打造零垃圾文化



点击此[链接](#)参考《零垃圾办公室：行动清单》  
参考下一页：《零垃圾办公室手册：行动指南》

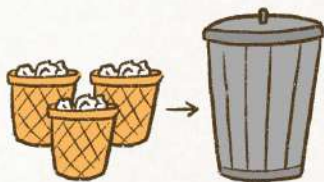
由马来西亚零垃圾协会  
联同特约插画师Moodoodles呈献

# 《零垃圾办公室手册》 ：行动指南



## 办公桌

### 办公桌



移除个人垃圾桶



将电脑设置为待机模式  
并避免屏幕保护模式



拒绝使用一次性文具或  
尽可能重复使用它们



设立文具交换共享站



## 行动：移除个人垃圾桶

解说：移除每一位员工办公桌旁的小垃圾桶，迫使每个人把自己的垃圾带到一个集中点。集中点可放置一个较大的垃圾桶。

好处：

- ▶ 减少每个垃圾桶所需要的塑料垃圾袋。
- ▶ 减少处理垃圾的开销。
- ▶ 减少垃圾，因为员工会觉得丢垃圾费力而减少制造垃圾。
- ▶ 当办公室只提供回收箱时，员工将培养起回收的习惯。

如何实施：（难度：简单）

- ▶ 在办公室一个相对中心的位置（如储藏室、办公室后方、茶水间等）放置大垃圾桶/回收箱。
- ▶ 移除每一位员工办公桌旁的小垃圾桶。
- ▶ 宣布此措施的目的。

所需物品：

- ▶ 大垃圾桶。
- ▶ 大回收箱。



## 行动：将电脑设置为待机模式并避免屏幕保护模式

解说：尽可能调低屏幕亮度。如有意离开办公桌一段时间，请将电脑设置为待机或睡眠模式，并关闭任何屏幕保护模式。处于睡眠状态的笔记本电脑每小时只耗电 2 瓦特，桌面型电脑则是 5-10 瓦特（运行状态下，笔记本电脑和桌面型电脑平均每小时耗电分别为 15-60 瓦特和 65-250 瓦特）。如欲离开电脑超过 3 个小时，请将电脑关机或启动休眠模式。

好处：

- ▶ 节约电力消耗。
- ▶ 节省电费。
- ▶ 减少碳排放。
- ▶ 避免过热。这有助于延长桌面型电脑 / 笔记本电脑的使用寿命。

如何实施：（难度：简单）

- ▶ 到控制面板关闭屏幕保护。
- ▶ 如离开电脑的时间在 3 个小时内，请将电脑设置为待机或睡眠模式，并关闭任何屏幕保护模式。
- ▶ 如离开电脑的时间超过 3 个小时，请将电脑关机或启动休眠模式。



## 行动：拒绝使用一次性文具或尽可能重复使用它们

解说：勿再使用一次性文具如便利贴、塑料笔等，寻找其他替代品。

好处：

- ▶ 减少办公室垃圾。
- ▶ 避免浪费及大意的行为。例如：领取不需要用到的文具结果还弄丢了、没有用尽一支笔等。

如何实施：（难度：中等）

- ▶ 善用可充填文具，如利用可充填水印笔取代一次性水印笔。
- ▶ 选择由回收物制造的产品，如再生纸、环保铅笔等。
- ▶ 尽可能地再使用文具，如利用局部使用过的纸或可重复使用的宝贴（sticky tack）来取代便利贴。

所需物品：

- ▶ 可充填墨水笔。
- ▶ 宝贴+再生纸制造的便条簿或纸张。
- ▶ 环保铅笔。
- ▶ 其它——尽情发挥你的创意！



## 行动：设立文具交换共享站

**解说：**配合上一个行动，在办公室设立一个平台让员工交换或共用文具。

**好处：**

- ▶ 分摊购买优质、永续、可重复使用产品的成本。
- ▶ 物尽其用。
- ▶ 减少个人所制造的浪费。

**如何实施：**（难度：简单）

- ▶ 由一两个同事开始，或发送电子邮件告知此行动。
- ▶ 选择一个适合的地点设置文具交换共享站，如某员工的桌子、打印站等。
- ▶ 每人贡献一些文具，以持久及耐用的文具为佳。（注意：用现有的文具，勿刻意购买新文具）

**所需物品：**

- ▶ 可重复使用的文具。
- ▶ 现有的文具。



# 厨房 / 茶水间



设立打包/外带站



移除一次性用品



购买裸包装食品  
或调味品



使用法式滤压壶



安装滤水器



改用丝瓜络取代  
海绵



停止使用带有塑料包装  
的清洁剂, 改用裸包装  
清洁剂



设置bokashi bin



设置回收站



将纸巾换成茶巾



用密封容器取代保  
鲜膜来储存食物



用茶叶取代茶包



清洗烤箱与煤气灶



## 行动：设立打包 / 外带站

解说：在办公室固定的角落，准备一些打包（外带）可用的容器。

好处：

- ▶ 减少一次性塑料制品的使用，减少制造垃圾，尤其每天使用的塑料食物容器和袋子。
- ▶ 节省每天购买垃圾袋的开销。
- ▶ 减少浪费食物（大家在购买食物时会更留意自己所需要的分量）。

如何实施：（难度：中等）

- ▶ 在公司茶水间寻找一个空间放置所有可重复使用的容器。请确保得到管理层的允许。
- ▶ 宣布此行动的目的，并鼓励大家放置自己的容器。
- ▶ 为那些没有容器的员工购买新容器。（确保办公室有足够每一位员工使用的餐具数量！）
- ▶ 在茶水间和出入口贴上海报，提醒员工出外打包前记得带上容器。

所需物品：

- ▶ 可重复使用的容器及餐具。
- ▶ 提醒海报。
- ▶ （可选）用以放置容器的橱柜或架子。



## 行动：移除一次性用品

解说：移除厨房或茶水间里所有的一次性物品，如纸杯和一次性餐具。

好处：

- ▶ 减少堆积在垃圾填埋场的一次性垃圾。
- ▶ 节省垃圾处理开销。
- ▶ 减少厨房或茶水间制造的塑料物和污染垃圾。
- ▶ 鼓励员工学习5R原则中的重复使用（Reuse）和减少使用（Reduce）。

如何实施：（难度：简单）

- ▶ 提供可重复使用的餐具，如叉子、汤匙、刀和筷子。
- ▶ 提供可重复使用的厨房用具，如杯子、碟子、碗或储存食物/饮料的容器。
- ▶ 提供可充填的酱料。
- ▶ 提供饮水机以及可充填的咖啡/饮料自动售货机。
- ▶ 移除厨房或茶水间里的一次性纸杯、塑料餐具和纸巾。
- ▶ 宣布此行动的目的，并教育员工实施零垃圾茶水间的重要性。



## 所需物品：

- ▶ 可重复使用的餐具和厨房用具：
  - 叉子 / 汤匙 / 刀 / 筷子
  - 碟子 / 碗
  - 杯
  - 容器
- ▶ 清洗用具：
  - 散打的洗碗精
  - 丝瓜络
  - 可重复使用的厨房毛巾
- ▶ 充填站
  - 饮水机
  - 可充填的咖啡 / 饮料自动售货机
  - 酱料充填站



## 行动：购买裸包装食品或调味品

解说：购买裸包装的食品或调味品，以避免不必要的一次性包装。

好处：

- ▶ 减少堆积在垃圾填埋场的一次性垃圾。
- ▶ 节省垃圾处理开销。
- ▶ 减少从厨房或茶水间制造的塑料垃圾和污染废物。
- ▶ 鼓励员工练习5R原则中的“减少”（Reduce）。

如何实施：（难度：中等）

- ▶ 和供应商沟通，要求每次购买物品只用一个袋子。
- ▶ 如供应商同意，使用可重复使用的箱子 / 袋子采购。建立交换容器—退还容器机制，减少使用一次性包装。

所需物品：

- ▶ 可重复使用的厨房用具，尤其是容器 / 袋子（有些供应商会免费提供这些容器，或收取一定的押金）。



## 行动：使用法式滤压壶

解说：别再饮用3合1咖啡或者咖啡机胶囊了，改用对环境影响最低的法式滤压壶。

好处：

- ▶ 减少一次性包装。
- ▶ 自由控制咖啡强度！

如何实施：（难度：简单）

- ▶ 购买一台法式滤压壶，如果能从跳蚤市场买到二手货更好。
- ▶ 从咖啡批发商那里购买裸包装的研磨咖啡。可参考[马来西亚零垃圾地图](#)上的裸包装商店。购买时记得带上自己的容器！下一步，可购买公平贸易或本地研磨咖啡。（如何使用法式滤压壶？只需加些研磨咖啡和滚水，放置几分钟后按下活塞，就能装上一杯新鲜、美味、无塑料的咖啡！）
- ▶ 最后，为了达成完全零垃圾的咖啡，别把咖啡渣送到垃圾填埋场去！拿它们去堆肥，让你的蔬果花园获取其中的养分。不然就送去社区花园吧。

所需物品：

- ▶ 装研磨咖啡的容器。
- ▶ 法式滤压壶。



## 行动：安装滤水器

解说：在办公室茶水间安装滤水器，方便员工饮用干净的水，也避免员工或访客购买瓶装矿泉水。

好处：

- ▶ 方便全体员工。
- ▶ 不必购买一次性塑料瓶。
- ▶ 节省开销。

如何实施：（难度：简单）

- ▶ 设立一个使用可堆肥和可更换滤芯的滤水系统。
- ▶ 委任一位员工定时更换滤水器。

所需物品：

- ▶ 使用可更换滤芯的滤水系统。



## 行动：改用丝瓜络 (loofah) 取代海绵

解说：使用100%可生物降解的丝瓜络取代塑料海绵来清洗碗碟。

好处：

- ▶ 丝瓜络的质感利于清洗和擦洗工作。
- ▶ 因丝瓜络是天然生长的植物，用完后可堆肥，不会制造任何的垃圾。

如何实施：（难度：简单）

- ▶ 从菜市场或零垃圾商店购买丝瓜络，可参考[马来西亚零垃圾地图](#)。
- ▶ 放在水槽旁，用法和普通海绵一样。
- ▶ 确保在丝瓜络发霉之前拿去堆肥（大约3个月）。

所需物品：

- ▶ 丝瓜络。
- ▶ 肥皂或装丝瓜络的容器。



## 行动：停止使用带有塑料包装的清洁剂，改用裸包装清洁剂

解说：有效的清洗并不需要任何塑料包装。选择裸包装清洁剂，购买时带上自己的容器 (BYOB)。

好处：

- ▶ 节省开销。支持BYOB的商店将为自备容器的顾客提供折扣。少了包装费用的清洁剂也相对便宜。

如何实施：（难度：简单）

- ▶ 和购买清洁剂（如楼层地板清洁剂、洗碗剂、马桶清洁剂等）的负责人商讨，提议选择可充填或裸包装的清洁剂。
- ▶ 有很多支持BYOB的商店如 [BYOB Damansara Kim](#) 和 [i-eCo BYOC Concept Store](#)。你只须带上自己的容器购买所需的清洁剂！
- ▶ 完整的名单可参见 [马来西亚地图](#)。

所需物品：

- ▶ 回收使用的瓶子或容器。



## 行动：设置Bokashi bin（厨余发酵堆肥桶）

解说：为室内堆肥而设计，Bokashi bin 不只可以堆肥蔬菜水果废料，要把肉类和骨头化成肥料也不是问题。堆肥可以减少住家和办公室制造的垃圾，同时把养分还给地球母亲，是最佳的解决方案！

好处：

- ▶ 节省垃圾处理开销。
- ▶ 节省每天使用垃圾袋的开销。
- ▶ 减少浪费食物（大家会更留意自己每天所丢弃的食物）。

如何实施：（难度：难）

- ▶ 你需要 Bokashi（日文翻译为发酵有机物）。园艺商店或 Lazada 均有售卖。
- ▶ 放置一层 3- 4 cm 的新鲜有机物，再平均地铺上一把 Bokashi。高蛋白质的食物如肉类则需要更多的 Bokashi。
- ▶ 每次放好后必须施压去除空气，以进行无氧呼吸。
- ▶ 每天将多余的积水倒入水槽或马桶，这也有助于排水。你也可以将这些液体稀释至100：1并用来浇花。
- ▶ 重复上述步骤。继续铺上一层 Bokashi、加厨余、撒上一层 Bokashi、施压。当桶满了便密封起来，静置至少一两个星期。如你的桶有排水系统，可持续移除多余的积水。
- ▶ 当 Bokashi bin 填满时，放置三个星期，然后倒到堆肥桶或花园的土沟里去。你需要将这些发酵的有机废料埋起来。之后这些有机废料将会被分解成能让土壤高兴唱歌、植物茁壮成长的腐殖质和有机物。如果没有户外花园可埋下这些废料，请拿去社区堆肥中心如[Kebun-Kebun Bangsar](#)。更多地点请参考[此](#)列表。
- ▶ 你可在[这里](#)得到更详细的堆肥步骤指南。

## 所需物品：

- ▶ 厨余发酵堆肥桶 (Bokashi bin) ，或其它有水龙头设计的水桶。
- ▶ Bokashi (日文翻译为发酵有机物) 。





## 行动：设置回收站

解说：设置包含不同类别回收桶的站点。

好处：

- ▶ 节省垃圾处理开销。
- ▶ 节省购买新物品的费用，尤其是电子产品（有些零售商会回收你的旧电脑、智能手机和其它科技产品，转换成购买新物品的折扣）。
- ▶ 提升自己的形象。员工看见你在公司单位里为环境所付出的努力，这可提高员工的士气、降低辞职率，同时鼓励员工在家里也有同样的行动。
- ▶ 提升公司在消费者和公众心中的形象。

如何实施：（难度：中等）

- ▶ 宣布此行动计划。
- ▶ 开始办公室回收计划，鉴别回收物的种类以及公司产生最多的回收物种类。
- ▶ 设计一个有关可回收和无法回收物品的信息图，可通过公司的电子报分享或张贴在办公室。
- ▶ 根据纸张、塑料、铝、玻璃、纸箱、电子废物和布料，设置相应的回收箱。
- ▶ 回收箱差不多装满时，把回收品依据种类送去个别的回收站。确认附近可接收这些办公室回收品（包括电子废物）的回收站。参考[马来西亚零垃圾地图](#)上的回收中心列表，或联络附近的废品处理公司以妥善地回收 / 处理废物。

所需物品：

- ▶ 几个大回收箱。



## 行动：将纸巾换成茶巾

解说：减少使用一次性厨房纸巾，改用可重复使用的茶巾。

好处：

- ▶ 节省更换新纸巾的开销。
- ▶ 减少制造垃圾。

如何实施：（难度：简单）

- ▶ 购买茶巾或用T恤/布改造。
- ▶ 告知员工办公室不再提供一次性厨房纸巾。
- ▶ 每天用热水和肥皂清洗茶巾/布。
- ▶ 挂起来晒干。

所需物品：

- ▶ 茶巾/任何可吸水布料。



## 行动：用密封容器取代保鲜膜来储存食物

解说：停止使用保鲜膜，选择永续的方法如密封容器、蜂蜡保鲜膜或可重复使用的菜罩来储存食物。

好处：

- ▶ 减少使用一次性物品。
- ▶ 延长食物的保鲜期。

如何实施：（难度：简单）

- ▶ 重用密封容器 / 特百惠 (Tupperware)。
- ▶ 购买或自制蜂蜡保鲜膜！
- ▶ 购买菜罩 / 硅胶保鲜袋。
- ▶ 通知厨房停止提供任何保鲜膜。

*我们非常鼓励使用者重用和改造家里和茶水间已有的物品，减少购买新物品！*

所需物品：

- ▶ 密封容器。
- ▶ 蜂蜡保鲜膜、可重复使用菜罩 / 硅膜。



## 行动：用茶叶取代茶包

解说：停止供应便利茶包，改而用容器购买散茶叶。

好处：

- ▶ 更加健康。根据[Independent.co.uk](https://www.independent.co.uk)的报告，麦吉尔大学的一个研究显示，在泡茶温度下，单单一个塑料茶包就会释放大约 116 亿颗微塑料和 31 亿颗纳米塑料进入水里。这些微塑料将对人体造成长期的伤害。
- ▶ 减少一次性物品和微塑料的使用。

如何实施：（难度：简单）

- ▶ 准备一个用来装茶叶的容器。
- ▶ 寻找可购买裸包装茶叶的地点。
- ▶ 通知厨房用茶叶取代茶包。
- ▶ 购买几个滤茶器。
- ▶ 给员工们示范如何使用滤茶器泡茶。

所需物品：

- ▶ 容器。
- ▶ 散茶叶。
- ▶ 滤茶器。



## 行动：清洗烤箱和煤气灶

解说：定期清洗办公室的烤箱和煤气灶。（你也可以在家里实行！）

好处：

- ▶ 减少烤箱和煤气灶消耗的电费和煤气费。根据[Project Drop-down](#)，倘若每个人使用干净的烤箱和煤气灶，就相当于从道路移除 1.11 亿辆汽车。
- ▶ 延长烤箱和煤气灶的使用寿命。

如何实施：（难度：中等）

- ▶ 通知办公室清洁工每一至两个星期定期清洗烤箱和煤气灶。
- ▶ 零售清洁剂：使用温水和洗涤剂清洗烤箱和煤气灶以去除表面的油渍。
- ▶ 自制无毒环保清洁剂：以苏打粉混合少量清水就可以轻松做出膏状清洁剂。
- ▶ 在煤气炉心和周围涂抹上一层自制无毒环保清洁剂，静置 20 分钟。
- ▶ 用刷子仔细擦洗煤气炉心，再用湿布抹去污垢即可。

所需物品：

- ▶ 苏打粉。
- ▶ 洗涤剂。
- ▶ 刷子。



## 会议室



以可填充的记号笔取代  
一次性记号笔



数字化和无纸化



零垃圾茶点



## 行动：以可填充的记号笔取代一次性记号笔

解说：为你的会议室购置可重新填充的记号笔，而不是一次性记号笔。

好处：

- ▶ 节省成本。减少购买和更换一次性标记笔的需求。
- ▶ 减少垃圾。

如何实施：（难度：简单）

- ▶ 将办公室的一次性标记笔替换为可重新填充的记号笔。
- ▶ 购置相关的墨水来填充你的标记笔。
- ▶ 每周检查并填充记号笔。

所需物品：

- ▶ 可重新填充的记号笔。
- ▶ 填充墨水。



## 行动：数字化和无纸化

**解说：** 通过使用 Powerpoint、Google 幻灯片和 Padlet 等数字软件，尽量减少使用纸张做记录和会议演示。

**好处：**

- ▶ 通过数字化和自动化文书工作，可有效地节约时间和人工成本。
- ▶ 数字化的文档更井然有序，且更易于访问，减少错误。
- ▶ 易于共享。数字化文档可以被同时保存和提取数据，使文档更便于进行多次分析。

**如何实施：**（难度：简单）

- ▶ 以 Powerpoint 或谷歌幻灯片取代麻将纸。
- ▶ 以 Padlet 或 Trello 等应用程序进行快速记录，从而取代便利贴。
- ▶ 以 Google 表单取代纸质表单。

**所需物品：**

- ▶ 谷歌套件帐号。
- ▶ 相关应用程序帐号。



## 行动：零垃圾茶点

解说：提供无包装茶点。

好处：

- ▶ 减少一次性包装的使用。

如何实施：（难度：简单）

- ▶ 在会议中仅提供零包装零食，例如花生。
- ▶ 以瓷杯或玻璃杯盛饮用水，取代一次性瓶装水。
- ▶ 在会议中仅提供散装茶叶和咖啡粉/豆、糖和奶精以及铁茶匙，以取代一次性糖包、奶精包和塑料搅拌器。

所需物品：

- ▶ 批量购买零食、咖啡、茶叶、牛奶以及糖等。
- ▶ 零食容器。
- ▶ 可重复使用的餐具。



## 节省水电费



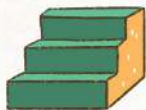
设置空调定时



定期维修冰箱和空调



善用自然光



多使用楼梯



使用LED灯泡



评估办公楼的  
水槽和管道



维修和保养电子产品



## 行动：设置空调定时

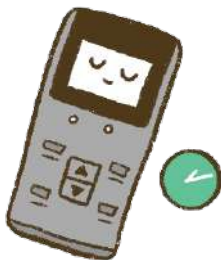
解说：将空调定时设置于下班时间关闭。

好处：

- ▶ 据《纽约时报》[报道](#)，空调占总能源消耗的百分之六。除此以外，空调还会排放出氢氟碳化合物，其带来的温室效应是二氧化碳的数千倍。
- ▶ 节约用电成本。
- ▶ 延长空调的寿命。
- ▶ 鼓励员工按时离开办公室，保持工作与生活平衡。

如何实施：（难度：简单）

- ▶ 设置所有空调设备关闭的时间。
- ▶ 与公司主管沟通合作，确保空调在特定时间关闭。





## 行动：使用LED灯泡

**解说：** 把办公室中的所有白炽灯、荧光灯和其他类型的低效灯泡更换成节能LED灯泡。

**好处：**

- ▶ 根据[Project Dropdown](#)，若每个人都使用节能灯泡，将相当于减少了道路上5480万辆汽车！
- ▶ 节约用电成本。LED灯的效率比传统灯高出百分之八十。
- ▶ 延长灯的使用寿命。

**如何实施：**（难度：中等）

- ▶ 评估现用的低效灯泡。
- ▶ 准备预算案。
- ▶ 与办公司主管商讨更换LED灯的计划。

**所需物品：**

- ▶ LED 灯。



## 行动：善用自然光

解说：打开窗户/窗帘，让阳光照射进来。

好处：

- ▶ 降低电力消耗与成本。
- ▶ 自然光可以平衡我们的昼夜节律以及改善我们的睡眠。除了帮助大脑功能，自然光亦可以改善神经系统、辅助荷尔蒙调节、加强肌肉功能和免疫系统以及各种其他好处。

如何实施：（难度：中等）

- ▶ 规划办公家具摆设，使办公桌更靠近窗户。
- ▶ 把阻挡窗户的柜子及其他家具移开。
- ▶ 使用卷帘或半透明的窗帘可以更好地控制照入办公室中的自然光。



## 行动：多使用楼梯

解说：鼓励员工多使用楼梯，以替代电梯/自动扶梯。

好处：

- ▶ 降低成本和电力消耗。
- ▶ 鼓励员工养成良好的生活习惯，从而使工作场所更健康，更快乐。

如何实施：（难度：中等）

- ▶ 鼓励员工步行上下楼梯。
- ▶ 主办计步运动计划，可参考 <https://www.10000steps.org.au> 或其他平台以获取更多相关资讯。



## 行动：定期维修冰箱和空调

解说：冰箱和空调使用HFC冷却剂，其带来的温室效应比二氧化碳高出1000至9000倍。定期维修冰箱和空调可减少泄漏并提高用电效率。

好处：

- ▶ 根据[Project Dropdown](#)，如果每个人都这么做，将相等于从路上减少6.29亿辆汽车！
- ▶ 减少电费。
- ▶ 增强冰箱和空调的冷却能力。
- ▶ 延长冰箱和空调的使用寿命。

如何实施：（难度：简单）

- ▶ 与公司主管沟通合作，确保每年两次维护冰箱和空调。



## 行动：维修和保养电子产品

解说：定期保养或维修任何有故障的电子产品，这可以有效减少电子垃圾的产生。

好处：

- ▶ 使用电子系统，工作效率更高。
- ▶ 相比于更换全新电子产品，维修旧物对资源的消耗更少。

## 如何实施：（难度：简单）

- ▶ 定期更新与记录电子产品库存讯息，如生产批号，购置日期以及更新安装日期等。
- ▶ 定期检测你的电子设备信息并进行维护。
- ▶ 与IT部门沟通，以便可联系电子修理人员或者回收商收集损坏的物品。员工亦可向[KakiRepair](#)团队请教，自行学习维修已故障的电子产品。



## 行动：评估办公楼的水槽和管道

**解说：** 修复办公楼食堂、厕所或任何漏水的水槽或管道。

**好处：**

- ▶ 水槽若有破漏，每天将会浪费约30至40升净水，估计一年内将会浪费超过近15000升净水，这足以填满一个小型泳池。由于水管破漏，马来西亚在2014年一共浪费了42.7亿升净水，足以填满1700个奥林匹克规格的泳池！
- ▶ 节约水费。
- ▶ 减少对建筑物的损害。

## 如何实施：（难度：简单）

- ▶ 与公司主管或物业商讨聘请固定水管工，每月或定期维护办公楼水槽与管道。
- ▶ 鼓励员工禀报办公楼内漏水问题。
- ▶ 留意办公楼内或周围是否有漏水水渍，并向公司或办公楼经理禀报。



## 人力资源



在入职培训中加入零垃圾文化的介绍



选择回收或可重复使用的节日装饰



保护办公室资产  
人人有责



## 行动：在入职培训中加入零垃圾文化的介绍

**解说：** 在公司入职培训中纳入零垃圾文化的简介，以确保新晋员工了解公司对环境管理的重视以及当下公司提倡的零垃圾文化。

**好处：**

- ▶ 培养零垃圾文化，员工可自行实践及鞭策自身的零垃圾行为，无须他人来监管自己的行动。
- ▶ 创建跨部门交流并提升员工对环境的保护意识。
- ▶ 从一开始就为新晋员工设定了公司文化的基础，让他们更容易适应公司的文化。

**如何实施：（难度：中等）**

- ▶ 创建一套可以在办公室环境内完成的零垃圾实践和准则。
- ▶ 寻求管理团队的批准，特别是人力资源部门。
- ▶ 根据零垃圾指南创建入职内容。
- ▶ 确保新晋员工在进行办公室导览时，能够了解到零垃圾的具体实践。

**所需物品：**

- ▶ 把关于零垃圾概念与实践的介绍（例如讲示/备忘录）纳入员工手册的一部分。



## 行动：选择回收或可重复使用的节日装饰

解说：以回收或重复使用的节日装饰布置办公室。

好处：

- ▶ 减少一次性装饰物。大部分装饰都由塑料或不可回收材料制成，如荧光饰品或小玩具，大多数在使用一次后就被丢弃了。
- ▶ 减少购买一次性装饰的费用。
- ▶ 延长装饰物品的使用寿命。
- ▶ 鼓励员工发挥自身创意，更有效地重复使用或回收装饰品。

如何实施：（难度：简单）

- ▶ 在为办公室购置任何装饰品之前，请考虑以下问题：
  - 是否已检查储藏室中可重复使用的装饰品库存？
  - 能否重复使用或回收现有的装饰物品，使它们重获新生？
  - 是否已向至少三人咨询该如何重复使用或回收现有装饰品？
- ▶ 如果需要购置装饰品，请考虑以下问题：
  - 这个装饰品是否有广泛的用途？（例如：装饰品可以再次回收或用于不同节日/活动？倘若是，可购置；否则，请考虑其他选项）
  - 该装饰品是否由优质材料制成，并可以长期使用？
  - 此装饰品可以被回收吗？例如：装饰品是由可回收材料（例如：纸张类）还是不可回收材料（例如：3、4、6、7类型塑料）制成？
- ▶ 将装饰品贴上标签并正确地存放在储藏室中，以便将来可轻松找到并重复使用。

所需物品：

- ▶ （可选）用于存放装饰品的盒子/容器。



## 行动：保护办公室资产人人有责

解说： 每位员工将被分配同等责任，以便大家共同照顾办公室的资产。

好处：

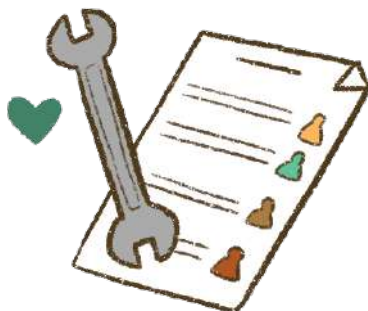
- ▶ 鼓励每位员工承担同等的责任。
- ▶ 减低成本的同时也减少购置新物品的需求。

如何实施：（难度：中等）

- ▶ 将资产平均分配给员工负责，以便在物品出现故障或破损时适当地维护和修理（备注：当物品出现故障或破损时，员工应当先尝试维修，或者将其送往维修所，如 [KakiRepair](#)）

所需物品：

- ▶ 每位员工所负责的资产清单。





## 团体运营



数码化工作流程



零垃圾活动策划



## 行动：数码化工作流程

**解说：** 以数码化设备和应用程序取代传统管理和工作流程，提倡文件共享和储存的平台。

**好处：**

- ▶ 鼓励集体创作。
- ▶ 员工可提早获取会议相关文件，充分为会议准备，提升会议效率。
- ▶ 信息搜索更便捷。通过团队共享的会议议程和记录，可帮助员工轻松搜索相关文件与资料。
- ▶ 节省准备行政程序的时间，如节省打印、共享、归档和搜索文件的时间。
- ▶ 节约会议成本。使用集中式文档可以有效地节省纸张、墨水和邮件成本。
- ▶ 有效地记录工作流程。

**如何实施：（难度：艰难）**

- ▶ 审查现有流程并评估哪些流程可被应用程序/软件替代。
- ▶ 取决于公司对文档的保密级别，管理层可适当购置集体写作软件或者应用程序，如 G-drive和G-Suite 就足以满足基本办公需求。
- ▶ 使用云端储存来保存每位员工的文件，以方便员工读取或搜索相关文件。
- ▶ 以数码表单或应用程序替代纸质文档（如：项目简介、请假表、报销单、文具申请表等）。
- ▶ 创建标准的流程以定期追踪相关项目的工作进度。
- ▶ 领导或主管应使用此类工具，作为员工榜样。
- ▶ 培训现有员工以便熟悉数码化工作流程，并将此培训作为新晋员工入职流程的一部分。

**所需物品：**

- ▶ 软件/应用程序。
- ▶ 给予所有员工的培训。



## 行动：零垃圾活动策划

解说：取决于活动的地点和类型，一般的活动参与者每天产生1.89公斤垃圾，其中百分之八十五将被送往堆填区。员工必须理解公司在每次活动中一共使用了多少一次性用品，以便能更有效地避免使用这些产品。

好处：

- ▶ 减少一次性垃圾。
- ▶ 节约成本。
- ▶ 建立公司良好的形象。

如何实施：（难度：艰难）

- ▶ 创造和设计可在多项活动中使用的活动宣传横幅（例如：不列明活动日期和地点名称以便下次重复使用）。
- ▶ 使用旧布料制成横幅。避免使用乙烯基或防水油布材料。据推测，这些材料含有会污染环境的**毒素**。
- ▶ 以电子请柬邀请客人，避免印刷。你可以通过在线回复记录他们的出席率，并可以通过手机简讯提醒他们有关活动的信息。
- ▶ 善用活动应用程序以避免宣传手册的分发（例如：脸书活动功能、Eventbrite）。
- ▶ 聘请能提供可重复使用餐具的餐饮服务商，避免选用包装食品。
- ▶ 把浪费的食物残渣以堆肥的方式处理掉。
- ▶ 尽可能减少不必要的一次性包装材料。
- ▶ 活动后可向员工召回挂绳和卡片，以便于其他活动重复使用。
- ▶ 购买优质的活动装饰品，并于其他活动上重复使用。
- ▶ 有关更多的详细信息，请参阅我们的[《零垃圾活动指南》](#)。

## 所需物品：

- ▶ 线上活动管理应用程序。
- ▶ 为活动团队提供培训，以学习如何用零垃圾方式举办活动。



## 户外空间



设置共享单车站



多种植树木



建立堆肥花园



## 行动：建立堆肥花园

解说：建立堆肥花园是处理食物残渣/果皮或剩菜最直接的方法。堆肥亦可作为植物的天然肥料。

好处：

- ▶ 堆肥是最简单及实用的食物残渣回收方式。
- ▶ 有效地减少堆填区内由食物残渣降解后所产生的甲烷气。
- ▶ 减少办公室所产生的垃圾。
- ▶ 省钱。堆肥是将有机垃圾转化为有价值的有机肥的天然过程，可作为办公室的植物/树木的肥料。

如何实施：（难度：简单）

- ▶ 根据办公空间大小选择合适的堆肥箱。
- ▶ 在堆肥箱中加入食物残渣如蛋壳、果皮、茶叶以及其他办公室或家里常见的食物残渣。
- ▶ 每隔两周将堆肥堆翻搅混合一次以加快分解速度。
- ▶ 完成堆肥后，堆肥可作为有机肥料。
- ▶ 请参阅<https://www.bhg.com/gardening/yard/compost/how-to-compost/> 以获取关于堆肥的全面指南。

所需物品：

- ▶ 堆肥箱。
- ▶ 家里与办公室产生的有机垃圾。
- ▶ 泥土。



## 行动：多种植树木

解说：在办公室周围种植树木/植物。种植树木不仅成本低还可以营造轻松的绿意环境，而更好的工作环境可改善员工的整体福祉。

好处：

- ▶ 为办公室和地球提供氧气（据说氧气可增进员工的[工作效率](#)与满意度）。
- ▶ 降低周围的温度。
- ▶ 植物可有效减少空气污染、洁净空气以及去除尘埃。
- ▶ 果树可生产果实让员工共享。

如何实施：（难度：开始中等，最终简单！）

- ▶ 从家里、朋友、苗圃或向[Free Tree Society](#)（有免费树苗哦！）收集种子、树苗或插条。
- ▶ 在办公室周围的空间或邻近的空地种树。
- ▶ 委任一名负责人或安排值班表让员工轮流为植物浇水与施肥。
- ▶ 看着植物茁壮成长！

所需物品：

- ▶ 种子、树苗或插条。
- ▶ 园艺工具：锄头、铲子。



## 行动：设置共享单车站

**解说：** 在办公楼附近设置共享单车站，让雇主及员工们享用共享单车。

**好处：**

- ▶ 共享单车站是一个方便员工上下班的设施，比如说员工可以骑共享单车到附近的捷运站。
- ▶ 共享单车是个零污染的交通工具，让环境更清洁。
- ▶ 骑自行车促进心血管运动，让员工保持身体健康。

**如何实施：**（难度：艰难）

- ▶ 鼓励员工捐献已不再使用的单车，置于办公室让员工共用。若无人捐献单车，公司可依员工需求购置所需的单车。
- ▶ 设置自行车的租借记录以方便追踪。
- ▶ 设置常规的单车维护系统。

**所需物品：**

- ▶ 自行车、电单车。
- ▶ 带锁的单车架。



# 打印站



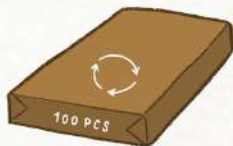
设置纸张回收和分类箱



在办公室放置明显的标志，提醒用户仅在必要时才打印



双面打印



购买和使用再生纸



尽可能重新填充用过的墨盒，否则请回收利用



请使用环保/省墨模式打印



## 行动：设置纸张回收和分类箱

解说：将纸张仔细分类好，以便在送去回收前尽可能让更多纸张得到充分使用。

好处：

- ▶ 为办公室提供纸张分类系统。
- ▶ 在将纸张送去回收之前充分利用纸张。

如何实施：（难度：简单）

- ▶ 在打印站周围或办公室的公共空间设置回收箱，以方便员工留下用过的纸张。
- ▶ 张贴海报/通告，说明如何分类使用过的纸张。
  - 第1类：黑白、单面使用：可用于草稿打印和做笔记。
  - 第2类：黑白、双面使用：需回收。
  - 第3类：混合介质打印纸和彩色纸（旧）：需回收。

所需物品：

- ▶ 三个回收箱。
- ▶ 每个类别的标签。



## 行动：双面打印

解说：鼓励员工选择双面打印以节省纸张。

好处：

- ▶ 降低购买新纸的成本。
- ▶ 减少纸张浪费并减少新纸张的生产。

如何实施：（难度：简单）

- ▶ 检查办公室中打印机的设置。
- ▶ 将双面打印设置为默认模式。
- ▶ 张贴海报或发布电子通告，鼓励所有员工以双面打印的方式打印文件。





**行动：在办公室放置明显的标志，提醒用户仅在必要时才打印**

**解说：** 在打印机附近和办公室周围放置清晰的标志，提醒员工仅在必要时打印。

**好处：**

- ▶ 适当的提醒可让员工三思后再根据需求打印。
- ▶ 节约成本的同时，也减少办公室的总体纸张消耗量。

**如何实施：（难度：简单）**

- ▶ 创意标志可更有效提醒员工仅在必要时打印，例如“三思而后印”、“仅在必要时才打印”、“维护环境”、“绿色环保，多利用电子版文件”。
- ▶ 将标志张贴在办公室周围。
- ▶ 请使用再生纸或材料制作标志海报。

**所需物品：**

- ▶ 打印机/记号笔。
- ▶ 再生纸/相关材料。



## 行动：请使用环保/省墨模式打印

解说：将打印设置为默认环保 / 省墨以及双面打印模式，从而减少打印的墨水用量。

好处：

- ▶ 由于此模式减少了碳粉和墨水消耗，因此降低了购置新墨水和碳粉的需求和成本。
- ▶ 将双面打印设置为默认模式以减少纸张使用量。
- ▶ 避免不必要的纸张浪费。

如何实施：（难度：简单）

- ▶ 参考打印机手册，以检查打印机是否具有省电或省墨/节省墨粉的打印模式。
- ▶ 将环保或省墨/省墨粉模式设置为默认模式。
- ▶ 通过公告告知员工此措施，以便员工更能理解此操作背后的理由和好处。



## 行动：尽可能重新填充用过的墨盒，否则请回收利用

解说：重新填充墨水/墨粉盒或将其退回供应商以重新填充或重复使用。

好处：

- ▶ 减少一次性墨盒和碳粉盒的生产量。
- ▶ 相比起购置新墨盒，填充式墨盒和碳粉盒更能节省成本。
- ▶ 有效回收墨水盒有助于减少塑料被送往填埋场。

如何实施：（难度：简单）

- ▶ 检查打印机墨盒是否可更换为可填充墨盒。
- ▶ 检查供应商是否接收用过的空墨盒，以重新填充。
- ▶ 如果无法使用可填充墨盒，请考虑收集用过的空墨盒并将其出售给 [T&C Ink Trading](#)。他们真的会付钱回收空墨盒哟！
- ▶ 通过公告告知员工该措施，以便员工更能理解此操作背后的理由和好处。



## 行动：购买和使用再生纸

解说：把常规的打印纸改用本地生产的再生纸。

好处：

- ▶ 减少纸张被送往垃圾填埋场的数量。
- ▶ 减少新生纸所产生的废物和化学物质污染。
- ▶ 支持本地绿色商店。

如何实施：（难度：简单）

- ▶ 寻找本地再生纸供应商。
- ▶ （可选）向管理层提出替换常规纸的理由，同时向管理层提呈成本效益分析，以更有力地说服管理层通过此项建议。
- ▶ 获得批准后，可开始用再生纸替换常规纸。
- ▶ 通过公告告知员工该措施，以便员工更能理解此操作背后的理由和好处。

所需物品：

- ▶ （可选）一个包含成本效益分析的建议书。

