

- 1 消除贫穷
- 2 消除饥饿
- 3 良好健康与福祉
- 4 优质教育
- 5 性别平等
- 6 清洁饮水和卫生设施
- 7 廉价和清洁能源
- 8 体面工作和经济增长
- 9 工业、创新和基础设施
- 10 缩小差距
- 11 可持续城市和社区
- 12 负责任的消费和生产
- 13 气候行动
- 14 水下生物
- 15 陆地生物
- 16 和平、正义与强大机构
- 17 促进目标实现的伙伴关系

# → 170项 日常行动



如果

让每个人参与其中。在有需要的地区找一间教室，定期开展外联日活动。

1

在生日聚会上提供一种选择，向你选定的慈善机构捐款，取代生日礼物。

2

购买公平交易的产品，支持可持续贸易体系，这意味着员工可以获得公平的工作报酬。

3

在社区中心教授一门技能或短期课程(电脑技能、制作简历、准备求职面试等)。

4

1 消除贫穷



选择将一部分收益捐赠给慈善机构的商店购买衣物或其他产品。

5

资助一名儿童，让他们能够得到食物、接受教育并获得健康。

6

清理食品储藏室。捐赠一箱不易腐烂的食物给粮食银行。

7

就贫穷问题发起讨论。撰写博文或在当地报纸上发表文章。

8

如果可能，布施街上的每个乞丐。一个苹果、一瓶水、一些零钱，即使只是一个微笑，也好过什么也不给。

在收容所担任志愿者。你的时间会比金钱更有价值。

9

10

你

传播理念。越是广泛传播消除饥饿的理念，就会有更多人付诸行动。

1

向慈善机构捐赠不易腐烂的食物。

2

为发展中国家的学校提供食物。如果学校能够提供午餐，出勤率会提高。

4

支持食物援助计划。它们提供的食物是粮食银行、食品救济站和粥厂的20多倍。

3

## 2 消除饥饿



许多紧急粮食供应商需要诸如会计、社交媒体或写作等方面的专业技能。每周当一次志愿者，教授相关技能。

如果你支付给员工的是最低工资，那么请帮助解决他们对于子女教育或者住房的需求。

5

许多饥饿的人因遭受污名和感到羞愧而难以启齿请求帮助。澄清错误观念，帮助人们了解饥饿人群的真实处境。

8

读一本关于饥饿的书籍。对饥饿原因的理解越深刻，就越能更好地改变。

9

在车里备好一袋苹果或罐装食品，分给路边的乞丐。

7

通过在农贸市场购买食物支持当地农民。

10

关心

不吸烟。

1

加强运动。午休  
时间散步或  
骑车上班。

2

心脏病仍是头号  
杀手。认识  
心脏病及其他  
非传染性疾病的  
成因和症状。

5

健康饮食，  
多喝水。

3

提高对抑郁症、  
药品滥用或  
阿尔兹海默症等  
精神疾病的  
认识和支持。

4

学习不止。参与  
工作或教育活动  
可以让老年人  
远离抑郁。  
因此，可以学  
一门新语言，  
大量阅读，组建  
读书俱乐部。

7

艾滋病毒/  
艾滋病没有  
消失。  
自我保护。  
自我检测。

6

母乳喂养。这是  
婴儿获取营养的  
最佳天然途径。  
母乳喂养可以  
保护婴儿免受  
疾病侵害，  
对儿童长期  
有利，对母亲  
也有利。

8

### 3 良好 健康与福祉



保持充足睡眠。

9

给自己和朋友  
留出时间。

10

未来，



## 4 优质教育



在青少年活动中心或其他地方向移民教授你的母语。

1

在学校提供食物，提高出勤率。

2

教你的孩子认识到教育的力量，因为很多人没看到实实在在的好处。

3

为孩子播放寓教于乐的影片或电视节目。

4

让教育走出校园，保持教育的趣味性。外出旅行。拿出一天的时间带孩子们去天文馆或博物馆。

5

支持在最贫穷地区从事教育的慈善机构。

6

向有需求的公共图书馆或公立学校捐赠书籍。

7

分享成功故事，包括那些没有上头条的故事。

8

在很多国家，女童很早就辍学嫁人。开启对话，公开讨论问题并找到解决办法。

同有需要的人分享技能。

9

10

请

提高工作场所  
领导层的  
女性比例。

1

向媒体(广告  
公司、电影制作  
公司等)介绍将  
女性塑造成  
地位、智力和  
能力都不如  
男性的形象  
造成的  
负面影响。

4

在家中实行并向  
孩子们展示平等  
决策的过程。

2

鼓励学校为  
女学生提供  
奖学金。

3

利用指导和培训  
帮助女性建立  
信心和  
发展事业。

5

如果你是一名  
女性,了解  
并捍卫  
自己的权利。

6

将性别平等纳入  
培训和教育  
内容。青年,  
不论其性别,在  
选择有利于自身  
未来发展的  
职业时都  
应得到支持。

8

将灵活性和工作  
与生活的平衡纳  
入企业文化。

7

性别平等  
从家庭做起。

9

5 性别平等



资助一个需要榜  
样的女童。

10

参与

读一本关于水的书籍，更好地理解水对社会、经济和地球影响。

1

节约、节约、再节约。如果饮料中的冰块有剩余，不要扔掉它们。把它们放到植物周围。

2

支持向有需求地区供水的组织。

3

## 6 清洁饮水和卫生设施



向有资金需求的钻井、水管和水泵安装以及社区维修培训等项目捐款。

4

永远不将油漆、化学品或药物等有毒化学品倒入马桶。这些物质会污染湖泊河流，并危害海洋生物和人类健康。

7

修理家中漏水的地方。一个漏水的水龙头每年浪费的水量超过11,000升。

5

利用世界水日和世界厕所日在学校举行筹款活动，并将筹款捐给你选择的项目。

6

去回收  
洗车用水的  
洗车店洗车。

8

在刷牙、涂抹浴液时关闭水龙头。

9

雇用一个“绿色水管工”，减少你对水、能源和化学品的消耗。

10

变革。

给平底锅  
盖上盖子。  
将烧水的能耗  
减少75%。

1

外出度假时关闭  
电视机、电脑等  
电子设备。

2

如无人使用，请  
关闭房间电灯。  
不管是哪种  
类型的灯泡，  
即使只关闭  
几秒钟，所  
节省的能源也比  
开着灯所消耗的  
能源多。

3

高效家居设计  
包括高效  
房屋、器具和  
照明设备，  
比如：太阳能  
热水器和太阳能  
发电装置。

4

使用节能灯泡，  
将家用电器  
设置成低能耗  
模式。

5

调低恒温器上的  
温度，铺上  
地毯，保持室内  
温暖。

6

7 廉价和清洁  
能源



支持学校、家庭  
和办公室的  
太阳能项目。

7

按需往烧水壶里  
添水。

8

安装空调？  
考虑使用太阳能  
空调。

9

就历史建筑的  
能效问题寻求  
建议和指导。

10

帮助



鼓励设立“带孩子工作日”，向青少年展示一个健康的工作环境。

1

支持开展国际宣传活动，消除现代奴役行为、强迫劳动、人口贩运和强迫婚姻。

3

成为一名小额信贷提供者，为青年创业提供资金。

2

提供稳定。使青年专业人员能够在自己的岗位上得到发展。

4

为低收入者提供食物。

5

8 体面工作和经济增长



为努力工作创造动力。人们会对奖励制度作出回应。

6

为员工使用优质卫生系统和设施提供优惠。

7

确保工作环境安全。

8

鼓励为青年提供更多工作机会。

9

为培训和发展项目提供资金支持，加强技能。

10

消除贫穷

为以满足基本需求为目的的基础设施项目提供资金。

1

身临其境，亲身感受。组团探访基本需求无法得到满足的地区。这将加深人们对问题的认识，激励人们行动起来。

4

对发展中国家的国内技术研发和创新进行投资。

7

在工业部门雇用更多科研人员。

8

举办一次闲置手机小型捐赠活动。这能更好地让人们意识到通讯服务基础设施匮乏，仍有10-15亿人无法享受相关服务。

2

鼓励建造使用高效能源和环境友好型技术的可持续基础设施。

5

创建健康城市。把屋顶改造成绿色屋顶。它们可以改善空气质量，将保温效果提高25%，吸收噪音，促进社会融入等。

9

## 9 工业、创新和基础设施



医院、学校和诊所可为医疗保健基础设施项目举办筹资活动。

3

紧跟最新技术和创新的步伐。

6

用捐赠替代丢弃。更新电子设备不可避免，但这些设备往往还能正常工作。捐出旧的但还能正常工作的设备或回收可以修好的零件。

10

减少不平等

鼓励孩子与不同文化背景的孩子交朋友。

1

每个月和与你有不同之处(无论是种族、信仰、文化还是年龄)的人喝一次咖啡。

2

学会尊重做事方式可能与你不同的人。

3



带你的孩子去公园和其他公共场所，寻找机会与不同的人交谈。  
了解他们。  
理解他们。

4



环游世界，了解不同文化。

5

10 缩小差距



资助一名儿童上学。

6

给孩子读描绘各种文化的故事书。

7

同意提高最低收入者的最低工资。

8

建造更能满足老年人和残疾人需求的学校、住宅和办公室。

9



消除陈规定势。在博客上写一些小故事，打破这种思维方式。

10

应对

在网上、办公室内部或无法使用可靠公共交通的地区启用拼车系统。

1

提倡和支持发展体育与休闲场所。它们有助于建造更加强大、健康、幸福和安全的社区。

3

让人们关注你所在城市的碳足迹及改善方法。

2

## 11 可持续城市和社区



向困难地区提供帮助。促进不同阶层和族裔融合，让他们参与涉及生活条件、污染等与自身相关的事务的决策进程。

6

使用公共交通、城市自行车和其他环境友好型交通方式。

4

研究并鼓励在社区内提高信息透明度，提高有关认识。

5

了解所在地区的文化和自然遗产。参观遗址，从积极面发表文章。

8

召集小型社区团体参与讨论，特别保障为女性、儿童、老年人和残疾人提供安全和无障碍的公共场所。

9

在面临拥堵挑战的城市实施公共交通优惠计价。

7

作为企业，为城市自行车租赁服务设定优惠价格。

10

气候变化。



安排学校团体  
每周1个小时在  
沙滩、湖边或  
公园内捡垃圾，  
并提高对  
水污染的认识。

2

## 12 负责的 消费和生产



不要保留闲置的  
衣物和其他  
物品。把它们  
捐出去。

1

购买形状不规则  
和熟透的水果，  
把它们  
做成冰沙。

3

同旅馆和饭店  
合作，将会  
被扔掉的剩余  
餐食快递给  
慈善机构。

4

回收利用！

5

吃当地食物。为  
那些推动致力于  
公平贸易原则的  
企业发展的贸易  
协会提供支持。

8

缩短淋浴时间。  
不要将水装满  
浴盆。过度用水  
会加剧全球  
用水压力。

6

购买可持续  
产品，包括电子  
产品、玩具、  
洗发水、海产品  
和有机食品。

7

用冷水清洗。  
温水会消耗更多  
能源。

9

在安全的情况下  
饮用自来水。

10

一起，

利用厨余垃圾  
制作堆肥。

1

少开车。步行、  
骑自行车、  
乘坐公共交通  
或拼车。

2

购物时带上  
可重复使用的  
袋子。

3

让头发和衣物  
自然干。

4

避免交通高峰期  
驾车。

5

保养汽车。一辆  
保养良好的  
汽车排放的  
有毒气体更少。

6

每年组织学校或  
公司植树。树木  
可以释放氧气并  
吸收二氧化碳。

7

不使用电视、  
电脑等电子  
产品时  
拔掉电源。

8

宣传如何防止  
全球变暖。

9

只买必需品。  
我们所购买的  
20-50%的食物  
最终进入了  
垃圾填埋池。

10

13 气候行动



我们

如果住在海边，  
定期参与社区  
团体志愿服务，  
清理沙滩垃圾。

1

不要购买用  
珊瑚、龟壳或  
其他海洋生物  
制成的珠宝和  
其他物品。

2

吃当地的环保  
食品。

3

支持海洋保护  
组织。

4

减少使用塑料  
制品，它们最终  
通常会被扔进  
海洋，导致海洋  
动物死亡。

5

## 14 水下生物



遵守过度捕捞  
相关法律。

6

通过观看DVD  
教育片和纪录片  
了解海洋活动。

7

不购买  
野生海鱼放入  
家中鱼缸饲养。

8

限制碳足迹，  
减少影响水下  
生物的全球变暖  
现象。

9

开展负责任的  
休闲活动，如  
划船、钓鱼、  
浮潜和皮划艇。

10

可以

避免使用杀虫剂，它们最终会流入江河湖泊，对野生生物造成伤害。

1

食用应季农产品。它们不仅味道更鲜美，价格更低廉，并且对环境无害。

2

## 15 陆地生物



帮助向恢复土地的项目提供资金。

3

绝不购买以濒危物种为原料的产品。

4

当你去商店或市场时，做出对环境友好、对地球有利的选择。

6

循环使用纸张，如有可能实现无纸化。

5

少吃肉。肉类的生产和配送对温室气体排放有巨大影响。

7

自己制作堆肥。它有利于实现生物多样性，使土壤肥沃，并减少化肥需求量。

8

参与当地城市农业。

9

购买可循环使用的产品。

10

改变



发表自己的  
意见，参与国家  
选举投票。

1

在知情的情况下  
参与国家决策  
进程。

2

16 和平、正义与  
强大机构



消除针对女性的  
暴力行为。  
如果见到，  
请举报。

3

发现不同的人口  
结构、思想和  
信仰对于一个  
包容性社会的  
价值。

4

在家中营造  
和平的  
氛围。

5

关心国家决策，  
始终采用和平  
手段捍卫你的  
信念。

6

通过阅读、写作  
或制作视频的  
方式维护和平。

7

举办或参与社区  
活动，如体育  
运动、烧烤、  
节庆等，  
在安全的环境中  
了解彼此。

10

每周花些时间  
静静思考你想  
与他人建立  
怎样的关系。

8

在当地的反暴力  
组织和外联项目  
中担任志愿者。

9

世界。

寻找协同增效，  
建立更强大的  
多利益攸关方  
伙伴关系。分享  
知识、专长、  
技术和  
财政资源。

2

鼓励学校利用  
课外时间与当地  
社区和企业进行  
团队合作。

1

通过体育运动  
让孩子们知道  
什么是  
伙伴关系。

3

鼓励企业在与  
发展中国家  
可持续发展  
相关的项目中  
承担社会责任。

5

在你所热衷的  
领域里，与需要  
资金的相关组织  
开展合作。

4

同与你目标  
相同的不同  
国家的组织  
开展合作。

6

17 促进目标实现的  
伙伴关系



通过讲述成功  
案例的纪录片  
展示伙伴关系的  
力量。

7

对你的社会目标  
有明确、具体和  
创造性的认识。

8

技术专家：与  
需要技术技能的  
发展中国家项目  
开展合作。

9

在家中练习团队  
合作。与所有  
家庭成员和家庭  
之外的人员分享  
这些活动。

10





## 关于可持续发展目标

我们的地球是一个美丽的星球。我们很容易忘记它能给予多少，因为我们会不断地想起每天面临的诸如不平等、贫穷、气候变化等挑战。如果不做出任何改变去消除、预防或扭转这些挑战，情况只会变得更糟。这就是联合国存在的原因。

我们的一切主张都是为了给每个人创造更加光明的未来，人人都能充分发展并发挥自身潜能。我们想要守住存在于人类自身、世界各地和整个地球的善与美，并解决夺走希望的各种问题。为此，世界各国领导人在2015年齐聚一堂并通过包含17项可持续发展目标的《2030年议程》。

这关系到我们每一个人，因为我们所有人都有责任成为变革的一部分。我们今日的行动会在未来影响我们的子孙后代。每个人都应在生活中享有公平和平等。通过这些目标，我们可以产生广泛而深远的影响，因为这些目标具有普遍性，它们不让任何人掉队。我们还应看到这些目标相互关联。我们无法将贫穷和饥饿分开，也无法将教育与妇女赋权割裂。如果我们能抓住这一点，就能更好地理解需要回应的需求，因而也更容易实现这17项目标。现在，是回馈地球的时候了。这非常简单，也没有成本。

找到一些你可以付诸实施的简单行动，在实现地球繁荣这条道路上走下去。



可持续发展目标是人类为建设可持续地球必须完成的一份事项清单，也是为构建更美好未来的一份明确的路线图。



**UNOG**  
UNITED NATIONS OFFICE  
AT GENEVA



**Genève  
internationale**  
Peace, Rights and Well-Being