



## 良知消费十八条(精简版)

所有产品都或多或少地会影响环境和公众健康。如果每个人都像西方发达国家那样肆无忌惮地浪费资源，人类将需要4个地球才能满足需求，我们的子孙后代将面临资源匮乏的未来。

### 1. 做商品调查

购买商品前，了解商品的生产过程是否对环境有害。

### 2. 产品“内涵能源”越低越好

货比三家时，不要只看商品本身的价格或者维护费用；应该还要比较商品在原料提取、生产加工、运输过程中消耗的能源，以及使用寿命有多长、是否能重复使用、使用寿命结束后是否能回收利用等。

### 3. 消费后效应

购买商品前，了解该商品在使用过程中或用完作为废弃物的处理过程中对环境产生什么样的影响。

### 4. 可重复使用的物品

选择使用周期长、可修理并能重复使用、用完后可回收利用的物品。

### 5. 纸张消耗

生产一公斤纸张需要消耗 3.5 公斤木材。为保护森林，应尽可能少使用纸制产品。例如，使用手帕而不是纸巾；尽量发送电子邮件，减少传真，以节约纸张。

### 6. 竹麻制品

竹和麻都是可再生的自然资源，竹子平均 3-5 年便可成材；麻则只需几个月便能长成。

### 7. 无毒产品

选择有机天然的个人洗护用品和家居清洁用品。仔细阅读产品配方，避免选用含有苯甲酸酯类及合成香精的产品；最好选择蔬菜、水果等天然植物提取物制成的产品。

### 8. 健康饮食

使用当地生产的有机食材在家做饭，不要吃快餐，在外就餐时选择卫生环保的餐馆。

### 9. 有机零食

避免巧克力、薯条等不健康零食；有很多美味的有机零食可供选择，如全麦饼干、水果、坚果等。

## 10. 农贸市场

去农贸市场购买当地的应季新鲜有机蔬菜，不要购买外地长途运送来的过度包装产品。

## 11. 衣物

选择用棉、麻、丝绸等天然材料制成的衣物，并确认生产过程中未经化学物品漂白。

## 12. 质量优先

购买经久耐用、质量上乘的产品，这样你可以买的少、但买得好！

## 13. 善待动物

购买未在动物身上测试过的商品，以及不含动物皮毛、骨骼等的商品（如皮衣、虎骨膏等）。

## 14. 二手店

到信誉较好的二手店购买二手电器、衣物、家具等。

## 15. 公平贸易

选择为生产工人提供公平报酬的商家；不要购买雇佣未成年人的厂家制造的产品。

## 16. 选择数码

如果能在手机、电脑上阅读杂志或电子书、听音乐、看影片，就不必购买杂志、CD、DVD了。数码能带你进入真正的绿色生活。

## 17. 明智消费

在购买昂贵物品前，请三思。最好是多想一天再做决定。

## 18. 对塑料袋说不

塑料袋是一种石油产品，严重危害土壤和水源。养成自带可重复使用购物袋的习惯。

### 联系我们：

#### 加拿大和谐基金会

PO Box 50022

Unit 15 - 1594 Fairfield Road

Victoria, BC, Canada V8S 1G1

Email: [harmony@islandnet.com](mailto:harmony@islandnet.com)

<http://www.harmonyfdn.ca>



#### 社区参与行动服务中心

Tel : 010-64214192

Fax : 010-84253541-603

Email: [team@ssca.org.cn](mailto:team@ssca.org.cn)

<http://www.ssca.org.cn>

### 诚谢以下资助方：



Canadian International  
Development Agency

Agence canadienne de  
développement international

Canada

