



绿色校园建设管理委员会

前 言

2017年10月18日，习近平总书记在党的十九大报告中指出要推进绿色发展，倡导简约适度、绿色低碳的生活方式，反对奢侈浪费和不合理消费，开展创建绿色学校等行动。

为了全面践行“绿色”的发展理念，提升绿色校园建设水平，江苏城乡建设职业学院绿色校园建设管理委员会组织编印了《江苏城乡建设职业学院绿色校园生活指南》，该指南汇集了绿色生活方式，包括“绿色办公、绿色生活、绿色饮食、绿色出行、绿色购物、绿色学习”六大类，宣传绿色生活的方式，培养和引导广大师生的绿色生活理念和行为，为建设绿色校园而共同努力。



绿色校园行为公约三字经



绿校园，环境美；百花香，飞鸟集；
气清新，水生态；海绵校，雨洪削；
绿建筑，全覆盖；地源热，节能源；
光伏电，减碳排；共享车，低碳行；
科普地，大课堂；众人夸，师生爱；
绿发展，要持续；你我他，齐努力；
言文明，举止轻；公共物，当爱护；
花草树，勿采折；水电气，随手关；
书写纸，双面用；外出行，公交先；
空调温，科学控；废弃物，分类投；
谷肉蔬，膳平衡；可乐水，减量饮；
控烟酒，善作息；勤运动，健身体；
购物品，从需求；消费品，莫奢侈；
绿科技，勤学习；知原理，懂缘由；
公益事，热心参；危病因，多帮扶；
由自己，带他人；共奋斗，绘蓝图。

绿色办公



无纸办公，多用OA、电子邮件等及时通讯工具，少用打印机

使用OA、电子邮件代替纸质公文，可减少纸张的消耗，节省造纸消耗的标准煤以及树木的减少。



使用再生硒鼓和墨盒

生产一只全新硒鼓需消耗2,85升石油，制造一个全新墨盒需消耗0.57升石油。而制造再生硒鼓或墨盒的能源消耗只是制造全新产品的5%。

珍惜每一张纸



提倡双面打印，可以降低50%的打印成本；尽量使用再生纸（再生纸是用回收的废纸生产的，1吨废纸=800kg再生纸=17棵大树）。



科学用电脑、节电效果好

- (1) 暂时不用电脑时，可以缩短显示器进入睡眠模式的时间设定；
- (2) 不用电脑时关闭电脑显示器并及时切断电源；
- (3) 定期清理电脑灰尘；
- (4) 屏保越简单越好；
- (5) 合理设置显示器亮度。

不使用打印机时将其断电



每天工作期间打印机长时间不用时要切断电源，能节省不必要的浪费。



减少打印消耗

在新装纸时，应将纸对齐并放平，减少卡纸故障，尽可能减少复印、打印过程中的无谓消耗。

绿色照明



养成随手关灯、人走灯灭、人离电停的好习惯，避免白昼灯、长明灯等现象。光线充足时不要开灯，根据人数多少开关部分灯。

用完电器拔插头，省电又安全



关闭电脑而不断电源，每个月会浪费至少2度电，充电器只要不拔出插头就一直在通电，养成断电的好习惯，节约能源很简单。

绿色会议，低碳节能



尽可能利用电话、视频会议来代替小规模会议；减少出行次数；会议地点就近选择，近距离倡导拼车，乘坐公共交通工具。

楼层低请走楼梯



上二下三，请走楼梯，既减少电梯使用次数、层停情况，又锻炼了身体，健康、环保。

不使用一次性纸杯



拒绝使用一次性纸杯，购置玻璃杯、瓷杯，供会议期间使用或自带水杯。

合理设定空调温度



冬季空调将温度设定在18度以下，夏季26度以上，既有益身体健康又减少了耗电量。

下班前10分钟关闭空调



出门前10分钟关闭空调，既不影响室内空间温度，又节省了电源。

夏季开空调时充分利用
可调节外遮阳，内置百叶、窗帘。



使用可调节外遮阳、内置百叶、窗帘，隔绝烈日照射，辅助空调控制温差，降低空调负荷，节约能源。

定期清理空调滤网



及时清洗空调滤网，清除灰尘，可降低电耗。

设立回收站（报纸、塑料瓶等）



使用纸质环保铅笔
和可再生环保笔记本等

各办公室收集报纸、塑料瓶、废纸等可回收材料，交由后勤和资产管理中心统一处理，节能环保。



多摆绿色植物



在办公室摆放绿色植物，起到净化空气、美化环境的作用，同时也可给人带来好的心情。

拧紧水龙头，节约用水



直饮水机下班时及时断电



每次洗完手拧紧水龙头，减少浪费，珍惜水资源。

直饮水机每天下班或学生晚自习下课后，应及时切断电源，既降低了电耗，又保证了水质安全。

定期去除直饮水机水垢、更换滤网



定期将直饮水机中的水垢清理干净并更换滤网，可提高出水速度，保证水质，不仅省电而且能延长直饮水机的使用寿命。

低碳出差，绿色住宿



差旅住宿，注意节约水电，减少空调使用频率，设定合理温度，不使用一次性物品，自带梳子、牙刷、牙膏、毛巾、浴帽等。



绿色宣传

电子条屏、电子屏代替宣传标语，减少一次性横幅的浪费。

绿色生活



不买不必要的衣服

在保证生活需要的前提下，每人每年少买一件不必要的衣服可节能约2.5千克标准煤，相应减排二氧化碳6.4千克，又可以减少不必要的日常开支。



分享不用的衣物给需要的人而不是简单的丢弃

对于无法穿着、不再需要的衣服，可清洗后，送给需要的学生，或者投入到学生宿舍楼下的旧衣物回收箱。



离开宿舍提前10分钟关空调

出门前10分钟关闭空调，既不影响室内空间温度，又节省了电源。



选择环保织物

选择低碳节能、天然无有害物质、环保可循环利用的环保面料，如有机棉、可再生涤纶、可再生聚酯以及环保大麻纤维等。一般在产品的标签或吊牌上均有标注。



垃圾分类和减量

养成良好的垃圾分类习惯，重复使用可用的物品，尽量减少生活垃圾的数量。



合理设定空调温度

冬季空调将温度设定在18度以下，夏季26度以上，既有益身体健康又减少了耗电量。



选购优质耐用的服饰

选购服装时考虑耐穿性、耐磨损性、耐洗性、起球性、锁水性、以及嵌工针线的牢固性。



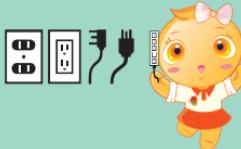
开空调时紧闭门窗

空调运行时，杜绝门窗敞开的现象发生。



绿色照明

养成随手关灯、人走灯灭、人离电停的好习惯，避免白昼灯、长明灯等现象，光线充足时不要开灯，根据人数多少开关部分灯。



用完电器拔插头，省电又安全

关闭电脑而不断电源，每个月会浪费至少2度电，充电器只要不拔出插头就一直在通电，养成断电的好习惯，节约能源很简单。



早睡早起

杜绝熬夜、早上不起的坏习惯，养成早睡早起的良好生活习惯，舒适又健康，学习效率高。



平常洗漱要节水

刷牙时，用水杯接水，杜绝水龙头不关，造成水白白流掉，小举动，大环保。



日常省水有妙招，宿舍处处要留意

拧紧水龙头；洗脸之后的水可以用来洗脚；洗衣的生活废水可以集中起来洗拖把、冲厕。



减少噪声，不影响他人

晚上休息时，将手机、电脑音量减小或带耳机，不影响他人体息。



多接触自然，重建与自然的连接

放下手机、电脑，多与自然接触，走进自然、拥抱自然，改善身心健康状态。



手洗衣服，适量使用洗衣液、洗衣粉

手洗衣服加上适量洗衣液、洗衣粉更干净，环保又节水。



摆放绿色植物

在宿舍摆放绿色植物，起到净化空气、美化环境的作用，同时也可以给人带来好的心情。



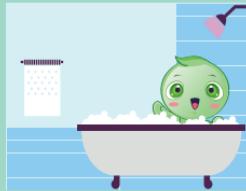
采取行动，抵消环境足迹

想一想、算一算，每日的生活我们产生了多少碳足迹、水足迹，可以为抵消这些环境足迹做些什么呢？



巧用洗衣机

将衣物浸泡15分钟后，按照衣物种类、质地和重量设定水位，按照脏污程度设定洗涤时间和漂洗次数，既省电又节水。



洗澡也忘不了节水

打香皂、沐浴露时关闭水源，可节约大量水资源。



走出宿舍，参加体育锻炼

主动走出宿舍，到操场打打球、跑跑步，锻炼身体，保持健康体魄。



爱护校园小动物

动物是我们的朋友，校园里出现的一些小动物，它们为我们的环境增添了生机，不恫吓、伤害它们，与它们和谐相处。



绿色环保你我他

绿色校园建设你我他，主动学习、宣传环保知识，积极参加绿色组织，投身绿色活动，人人爱环保，人人都低碳。



尽可能不对校园环境产生负面影响

校园是我家，环境靠大家，不随意丢垃圾、不践踏花草、不随地乱贴乱画……做文明传播者、践行者。

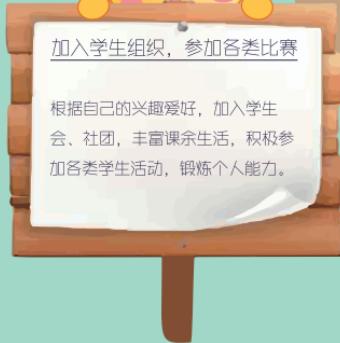
充分利用课堂时间

跟着老师走，把握课堂时间，
学习效率高，掌握专业技能。



加入学生组织，参加各类比赛

根据自己的兴趣爱好，加入学生会、社团，丰富课余生活，积极参加各类学生活动，锻炼个人能力。



发展兴趣爱好

课余时间培养自己的兴趣爱好，此时不做更待何时。



绿色学习



做图书馆的常客

业余时间抛开手机、电脑，多到图书馆，看看书，拓宽知识面。



绿色购物



自备购物袋或重复使用塑料袋购物
购物时，自带环保购物袋，减少白色污染。



不购买非季节产品
购买当季水果和蔬菜。



购买本地的产品

节省运输成本，例如同等质量的本地种植的蔬菜要比外地蔬菜更便宜、更可口、更环保。



拒绝一次性物品

塑料食品袋和一次性餐盒在使用过程中遇到醋、酒、油等液体时会产生危害，形成乙酸乙酯等严重影响人体健康。



不购买过度包装产品

购买简单包装产品，省钱省力又环保。拒绝过度、豪华包装，选择实实在在的低能耗、可降解、可循环利用的绿色包装。



废物改造、再利用，减少购物。多动脑、勤动手，将废旧的物品进行改造，进行二次利用，减少购物。

购物清单

1. 牙刷
2. 卫生纸
3. 零食



争做“清单族”

出门购物前确认自己所缺的物品，一一列在清单上，这样在商场就可以不盲目、有目标的选购了，既节省了购物时间，又避免漏买。



选择环保认证产品

购物时选择有环境标志的绿色产品，无污染、低能耗、低噪声，生产过程中符合环保要求的产品，买的放心，用的舒心。



树立正确的消费观

避免盲从，理性消费；量入为出，适度消费；保护环境，绿色消费；勤俭节约，持续发展。

5月

绿色饮食



常吃蔬果，每周一日素食

常吃蔬果，可以促进个人身体健康，而且蔬果的二氧化碳排放，只有动物产品的九分之一。

食在当季，食在当地，健康饮食

了解所在地区一年四季的常有菜品，选择当季、当地食品。

适度点餐不浪费，践行光盘行动

点餐时根据个人的饭量，适量点餐，坚持“光盘”行动，如若过量请打包，杜绝浪费，让勤俭节约成为好习惯。



拒绝烧烤

尽量少吃烧烤食品，烧烤食品中含有致癌物质，露天烧烤同时也污染空气。

少外卖

到食堂、餐馆就餐，减少外卖，既可享受可口的饭菜，又减少了外卖造成的一次性废弃物和碳足迹。

少购买瓶装水

随时携带水杯，饮用开水、直饮水，少购买瓶装水。



选购绿色食品

选购不施农药、化肥的新鲜蔬果，少食用含防腐剂的方便快捷食品，尽量选购“有机食品”。

拒绝一次性餐具，鼓励使用个人餐具

拒绝使用一次性筷子、打包盒、塑料袋，使用个人餐具，可节省大量的原料，又保证了卫生。

绿色出行



多步行或自行车（善待共享单车，有序停放）

校园内选择步行或自行车，遵守校内交通规则（绿色透水混凝土道路为自行车车道，红色铺装道路为人行道），零污染零排放，还能更好的锻炼身体。

公交、班车等公共交通出行优先

上学、放学、上班、下班，优先选择公交出行、班车出行，便捷、便宜，可有效减少汽车尾气的污染，缓解交通拥堵。



拼车出行

目的地相同，公共交通不便，不妨寻找同路人，拼车出行，共同分担交通能耗。



巧驾车、多省油

保持合理车速；避免冷车启动；减少怠速时间；尽量避免突然变速；选择合适挡位，避免低档跑高速；使用优质润滑油；定期换机油；高速驾驶时不要开窗；轮胎气压要适当；注意交通标志、信号灯等。



选择绿色交通工具

选购私家车、租赁班车时，优先选择电动车、新能源汽车，节省油耗且环保。



远途高铁、飞机更环保

远途出行，高铁、火车、飞机更环保。高铁、火车、飞机运输量大，消耗也就相对较低。





文字：杨旭
设计：季文杰
责编：梁月清
总编：周炜炜