



3 天零垃圾挑战， 我能做到多少？

什么是零垃圾？

不产出垃圾，不过度浪费，只消费必需品，减少垃圾产生及减少回收，可透过减少或不使用 / 不购买一次性产品、交换、购买及使用二手物品、天然

取材、自制等各种方式，实践零废弃生活，进而达到永续发展及环境保护的目标。

看看我们的小朋友，如何从生活小事做起，减少身边垃圾的产生，打造无垃圾的绿色生活！

图片来源：Pexels.com

众志成城

陈泓列（乌鲁木齐敬业华小，6M）

“三天零垃圾生活？那是什么？”

一天，我在刷脸书时，偶然刷到一则新闻——零垃圾生活。由于听都没听过这种东西，我按捺不住好奇心的驱使，点了进去。里面提到：“近年来，人们扔入海洋的塑料垃圾一年高达 800 多万吨，导致许多海洋生物死亡和灭绝，还催化了全球暖化……我们应该实践零垃圾生活，不能这样眼睁睁看着地球毁灭！”

看到这则新闻，我心里不禁感慨：“我们人类太恶毒了，因为懒惰而把垃圾扔进海里，导致海洋生物死亡，我们太自私了！”于是我把这件事告诉了家人，让他们协助我一同实行三天的零垃圾生活。

“把家里那些没用的塑料袋拿去离社区不远的回收中心回收吧，这样一来，不仅不会造成浪费，还可以赚些钱，一举两得！”我提议。到了回收中心时，我看到了形形色色的垃圾，都快形成一座小山了。

“这些真的是我们人类制造的垃圾吗？”我感慨万分。

第二天，我们搭巴士到海边捡垃圾，正如我想象的，那里满满的都是游客丢的垃圾。捡到一半时，我发现一只寄居蟹背上的壳与其他的寄居蟹不同，拿起来一看，原来它背上竟是人们丢弃的塑料瓶盖，接着还有第二只、第三只……寄居在罐头里、原子笔盖里……看到这一幕幕，我的眼泪落了下来，这些没有硬壳保护身体的寄居蟹，为了得到足够的安全感，却不小住进了人类丢弃的垃圾里。

我们将海边捡到的垃圾送到了回收中心，并通知附近居民如何实践“三天零垃圾生活”，告诉他们海洋生物正在逐渐灭绝这件事。让我出乎意料的是，他们听后都大感同情，愿意一同实践零垃圾生活。

一个星期后，我再次刷起脸书，又是一则关于三天零垃圾生活的新闻，我连忙点进去查看：“近期，海边上的垃圾正逐渐减少，就连居家附近的臭垃圾袋也跟着减少了，看来我们的地球，有救了！”看来大家都很努力呢！原来这就是群众的力量啊！

知道了就要行动

徐子琪（乌鲁木齐敬业华小，6M）

根据世界银行报告《垃圾何其多 2.0：到 2050 年全球固体废物管理一览》显示：在快速城市化和人口增长的推动下，预计未来 30 年全球每年产生的垃圾量将从 2016 年的 20.1 亿吨，增加到 34 亿吨！

“零垃圾生活”正是响应“少垃圾，循环物品，保护地球”的运动，让地球不再因垃圾而沉重！

过去我很少注意这个问题，总觉得这是大人们做的事，跟我们小学生无关，直到今天，经老师说起，我才意识到这是一个大家应该重视的课题，美好生活环境不是靠你或我，而是要靠大家一起来创造的！

过去有一次，我把一张废纸丢在路边，姐姐立刻愤怒地说：“你为什么要乱丢垃圾？”我不以为然地说：“地球那么大，丢一张废纸会污染地球？”“如果全世界的人都像你一样，地球很快就会变成垃圾场了！”姐姐当时的一番话，曾经震惊了我。

走在放学的路上，路边总有一大堆的纸皮、塑料袋、废纸、铝罐等……我抬头一望，只要走约 16 步就有垃圾桶了，为何地上居然有各种垃圾呢？难道那 16 步的路程很难做到？

“砰……砰”一堆杂物从储藏室里跌落，散落在地上，那是妈妈购买的未用但储存起来的一箱箱物品，我忍不住对妈妈抱怨：“妈，不需要用到的日常用品是不是就别买啊？”我仿佛头头是道，只见妈妈向我保证，她是绝不会浪费资源的。

今天妈妈异常疲惫，不想准备晚餐，打算出门打包晚餐。临出门前，我赶紧提醒妈妈：带可循环饭盒。餐馆里常见人手都是保丽龙饭盒，大家丝毫没有环保意识，其实只要我们愿意坚持，终将能好好爱护地球，实践零垃圾生活！



零垃圾生活其实不难

杨峻滔（乌鲁木齐敬业华小，6M）

垃圾，垃圾，垃圾！垃圾已是人类文明的一个计时炸弹，更是我们遗留给后代子孙的一个祸害。要坚持零垃圾生活真的有这么难吗？

平日上学，妈妈都会给我使用便当盒，这就是减少（Reduce）一次性用品的实践方法了！

发现可再循环物品时，我们收集起来，到了一定量时，送到资源回收中心进行加工，让它制成新物品，这就是再循环（Recycle）了！

厨余过剩时，我将塑料油桶制成可被生物降解的发酵桶，来储藏可被生物降解的废物，通过微生物分解而成堆肥，这就是分解（Rot）！

我不会以不妥善的方式处理废物，尤其是露天焚烧和随手丢弃的方式，这会导致酸雨、闪电式水灾、引发疾病、水源污染和空气污染。

地球只有一个。如果我们人类继续破坏生态环境，那么地球将会被人类吞噬！



为了美好地球， 我也尝试改变

黄书雅（乌鲁木齐敬业华小，6M）

什么？三天零垃圾挑战？我反复阅读着老师在群组里的信息。

事实证明，我没有眼花。不是半天，也不是一天，是三天！我望着桌面上的保丽龙饭盒、散乱的纸团，还有手里握着的一次性筷子，嘴里还叼着一根塑料吸管……我，三天零垃圾挑战，能行吗？

“一只海龟因误食塑料而死亡……”我在电视上看到了一只被剖腹的海龟，腹部里满是塑料垃圾。看完这则新闻后，我默默将手上的塑料袋折叠，收起，再从一旁的橱柜里掏出环保袋。差点忘了今天是零垃圾挑战第一天，那就从杜绝使用塑料袋开始吧！

“叔叔，我有自备便当盒。”小贩摊位的叔叔捞起食物的手，悬在半空，一脸狐疑，像是听到什么不可置信的事情。也难怪，以往我都直接使用摊位提供的保丽龙饭盒，从未自备饭盒。即使像是听到什么不敢相信的事，叔叔还是取过我手上捧着的便当盒，将食物盛进便当盒。“叔叔，保丽龙是不

环保的，应该减少使用。”我接过有点温热的便当盒，微笑着提醒叔叔。叔叔点点头，笑了笑，接受了我的建议。但那笑容有些奇怪，叔叔似乎还处在惊讶之中。

嘴唇残留着一些油渍，手自然伸向纸巾盒。但“零垃圾挑战”这五个字，又快速在脑海中闪过。我张开的手掌，瞬间握成拳头，手慢慢缩回来。伸进口袋，掏出手绢，轻轻擦拭嘴角。习惯会成自然，我差点又浪费了一张纸巾呢。

零垃圾，不知不觉地融入生活中时，我才发现，自己曾经消耗了多少的垃圾。一天的纸巾使用量，就已经超过十张。一年三百六十五天，是浪费了多少树木啊？一次次的出外购物，也用了数不尽的塑料袋……

我正尝试改变，希望你也能同我一起实践零垃圾生活，打造从前美好的地球，不再让地球暖化，让动物流离失所，让海洋生物减少，让树木不断无辜倒下……

从小·我做起

陈苇杉（加影育华小学，5E）

洗手盆边满是垃圾的垃圾桶，让我决定：我要挑战“3天零垃圾生活”！

我决定多用环保袋，少用塑料袋；打包饭菜自带便当；自带水瓶，不用吸管；多用手帕，不用纸巾！

日常生活中常见的铝罐、塑料瓶、纸张等，我也都拿去回收，并鼓励亲朋好友一起来做环保。

希望我的小努力，可减少地球的一分污染。地球很美，我们应该好好保护她！

化垃圾为手工艺品

叶妍恩（加影育华小学，5E）

如何挑战“3天零垃圾生活”？

我先做的，是自带水瓶上学，减少使用塑料水瓶。

出门时也带上环保袋，减少购物时使用的塑料袋；上学带便当，就能减少吃用塑料包装的食品了。

至于家中的塑料水瓶，我打算做成种花容器，它耐用，种起花来就漂亮。

我还能做各种环保手工艺品，让它们漂亮又实用！

希望我的3天零垃圾挑战会成功，地球妈妈可以减少一些垃圾！

让垃圾再生

郑楷静（乌鲁槽敬业华小，6M）

“什么？！零垃圾挑战？”

那一天，妈妈一脸严肃地向我们宣布了“三天的零垃圾挑战”！她说：“我们每天所制造的垃圾量不少，其中可回收的垃圾就占了一大部分了！”

挑战的第一天，爸爸要带我和妹妹去打包杂菜饭的时候，我们自带了饭盒。傍晚，妈妈把她收集的面包袋小塑料扣摆成一大面正方形，用熨斗熨平，就成了一个锅垫了！

挑战的第二天，妈妈吩咐我们把这囤积已久的塑料瓶和废纸、书、塑料包装袋和铝罐等全送到回收站，我们照办了。

挑战的第三天，爸爸将他长久以来存放在储藏室的木材雕刻了一番，做成了木雕饰品，挂在墙上，好看极了！

三天的零垃圾挑战，培养了我的环保意识。希望我们的努力，能让下一代生活在一个干净的世界。

也是愉快的小·时光

黄昕彤（乌鲁木齐敬业华小，6M）

“零垃圾生活？”我看着手机弹出的广告，才皱了皱眉呢，妈妈便冲进我的房间说：“你看，这个三天零垃圾生活不错诶！”

妈妈炽热的心，让我无法拒绝挑战，只能坦然接受了。

“哎，你干嘛呢？”妈妈的尖锐声在我耳边响起，看着我喝光了的牛奶盒，她以迅雷不及耳的速度从我手中夺走。我愣在原地，“你忘了零垃圾生活？”我这才想起了我对妈妈的承诺！

我瘫坐在沙发上，拿起手机查看别人的零垃圾日常，再将家里的可回收物和不可回收物各放到一个大箱子里，送到回收站。

打开冰箱，我决定把已经氧化的水果，切块削皮，放到一个大塑料罐里，并加入自来水，静置三个月，听说可做成自然发酵肥料和驱虫剂呢！

早晨，温暖的阳光撒下，吃完早餐的我，又决定改造塑料瓶——两侧打了孔，使用棉绳固定，再把小型植物种下去，不知不觉，我又有了一段愉快的时光。

这些微不足道的举动，应该能帮助这世界离美丽更近一点吧！

做法很简单，也需要很多努力

农安婷（乌鲁木齐敬业华小，6M）

“咦？这是什么啊？”望着朋友给我发来“三天零垃圾挑战”的链接，我没多想，就决定趁着假期挑战！

出门前，我自备饭盒和保温杯，并带上环保袋，也杜绝使用任何的塑料。

吃剩的果皮，我学习制作成肥料，可帮妈妈省下买化肥的一笔钱。

日常购物时，我只买需要的物品，而不是盲目追求新东西。

我也想把新兴饲料用虫黑水虻带入生活，让它处理厨余！

储藏室中不需要的物品，我们可以廉价卖到二手网站，让有需要的人购买，就不会浪费。

以上事情看起来好像很简单，其实需要我们付出许多努力，譬如忘了带环保袋或饭盒出门时，可能就要饿肚子或另想办法了。

地球妈妈，谢谢您给了我们美好的环境，可惜我们不会珍惜，肆意地践踏了！

希望有更多人可以响应零垃圾生活，别再破坏地球了。



不简单

贺嘉儿（霹雳太平保阁亚三华小，6M）

今天下午，乌云密布，天色非常阴暗，应该快要下雨了。刚上完补习班的我，赶紧加快脚步回家。突然一阵凉风袭来，随即而来的是一张纸，狠狠地打在我的脸上。当我正想把这张纸扔进一旁的垃圾桶时，纸上的几个大字吸引了我，它写着：3天零垃圾挑战，你能做到多少？

看到这几个字后，我仔细地阅读起来。原来这是由一个组织进行的活动，让我想起地球妈妈近年来已经衰老，主要都是因为人类大量生产垃圾所致。所以我想为地球妈妈做一点事。

挑战的那几天里，每当我想吃一包小零食时，发现零食的包装既然是塑料袋，就选择不吃

了。接下来，我和妈妈一起去菜市买菜，为了不制造垃圾，我每天都会多带两个环保袋。

我们也带上工具到海边清理垃圾，再将垃圾分类，把可循环再利用的废品送到资源回收站进行回收。

经过两天的挑战后，我发现要实践“零垃圾”真的不容易，因为有不少食物、物品多用塑料包装。不过我认为我们还是应该减少产生垃圾，也要进行垃圾分类和回收。

我认为实践“零垃圾”不容易，不过只要每个人尽一份绵薄之力，就可以让地球妈妈长命百岁。

实践是需要好好学习的

曾炜恒（加影育华小学，5E）

环顾我的书桌，再进厨房环顾了几遍，糟糕，怎么这么多垃圾？结果我当然是被妈妈骂了，制造了那么多垃圾啊，也没帮忙处理垃圾分类。所以面对“三天零垃圾挑战”，我不禁怀疑：我能做到多少呢？想了想，我决定：

1. 不用一次性塑料包装的食品；
2. 节省用纸，把草稿纸写满，不要只写一个字就扔掉；
3. 用旧报纸来练习中楷，为画纸上色时，再重复使用来铺在画纸下！
4. 不再乱买零食，制造垃圾！

我要控制自己不乱买，也不乱掉垃圾！

实践零垃圾生活，是需要好好学习的，学习如何爱护好地球，献出我小小的一分力！