

北京导游 “零废弃” 行动指南

前言

北京，作为一座历史文化名城，每年敞开大门迎接数以亿计的海内外游客。导游因身处一线，直接展现城市风貌，而被誉为“城市金名片”。2019年，仅在故宫博物院，就有近千万名观众通过北京导游的服务，感受故宫的魅力。

导游的岗位是舞台。导游用专业素养呈现北京文化历史的积淀与发展，像一条纽带，将游客与诸多景区、博物馆，乃至整座城市连接在一起。

导游的岗位也是讲台。导游虽不为人师，却在旅途中娓娓道来，传递文化与北京精神。尤其在国家大力提倡生态文明建设的当下，导游就是文旅行业环保理念的践行者和宣传员。

2021年7月13日，“故宫零废弃”导游培训宣讲会在故宫博物院举行，面向北京近4万名注册导游和广大公众正式开启了“故宫零废弃”项目的倡导工作。故宫博物院向优秀导游代表授予“故宫零废弃宣传员”称号，为全北京的导游参与环保行动树立了典范。

“零废弃”理念号召每一个城市生活参与者，从管理好自己生活中的废弃物做起，实现资源的有效管理。而导游参与“零废弃”，也需要通过学习和实践，使自身具备“零废弃”素养，为游客做出示范，进而有效引导游客在“吃、住、行、游、购、娱”等各场景中，遵循文明参观、生态旅游原则，共同维护美好环境。旅游环境的可持续，就是导游职业发展的可持续。

“零废弃”行动倡导既是导游社会责任感的体现，也是导游行业对国家生态文明建设的回应，为导游工作增添了公益价值，形成独具特色的导览服务。

曾几何时，我们提到垃圾分类、“零废弃”等理念，往往首先想到效仿国外的案例。而今，北京导游正在探索的“零废弃导览”实践经验与工作模式，不仅对于全国范围内的导游具有借鉴意义，引领了文旅行业发展的新风向，也被国际舆论所关注，成为了中国优秀文化输出的新亮点。

从“效仿”到“引领”，凝结了文旅行业从业者对贡献于生态文明建设的追求，也展现出了大国应有的文化自信，导游在其中的力量不可小觑！

导读

《北京导游“零废弃”行动指南》（以下简称“指南”）依托万科公益基金会与故宫博物院的“故宫零废弃”项目经验，为导游从业者提供在倡导及践行“零废弃”时所需的知识与信息。协助导游更全面地了解和思考环境可持续问题，通过导游自身实践并向游客倡导“垃圾减量、垃圾分类、负责任旅行”等行为方式，发挥导游的特长，传递积极的社会影响力。

本“指南”包括三部分主要内容：

第一部分：背景知识篇

概要介绍垃圾问题、“零废弃”基础概念和知识，以及目前的政策背景。

第二部分：实践操作篇

介绍“零废弃”行动工具，包含导游自身落实“零废弃”行动和对公众发出倡导的实际操作建议。

第三部分：工具资料篇

提供“零废弃”主题扩展学习资料。

第一、第二部分，可以帮助导游快速上手开展“零废弃”行动和倡导实践；第三部分所提供的扩展知识和信息，能协助导游更好地理解“零废弃”含义和实践方法，以便更从容地回应游客提出的问题，同时有助于导游思考新的倡导方式。



目录

背景知识篇	01
看得见的垃圾与看不见的问题	02
北京有多少垃圾?	04
北京的垃圾如何处理?	06
垃圾分类就是“零废弃”吗?	07
政策法规对文博文旅行业的“零废弃”要求	10
.....	
实践操作篇	13
导游和“零废弃”倡导	14
四步成为“零废弃”榜样	15
吃、住、行、游、购、娱中的“零废弃”	18
“零废弃”倡导：小小技巧，大有作为	27
.....	
扩展资料篇	33
“零废弃”主题书籍	34
“零废弃”主题视频	36

背景知识篇

看得见的垃圾与看不见的问题

“零废弃”小故事：你不知道的垃圾历史

北京有多少垃圾？

“零废弃”小故事：我国的城市垃圾清运历史

北京的垃圾如何处理？

“零废弃”小故事：从抛洒到焚烧

垃圾分类就是“零废弃”吗？

“零废弃”小故事：北京市垃圾分类的演变史

政策法规对文博文旅行业的“零废弃”要求

看得见的垃圾与看不见的问题

随着时代发展，人们的物质生活越来越丰富，物质消费过剩带来的垃圾问题也愈演愈烈。

“垃圾围城”不再只是某一地区某个国家的问题，而逐渐演变为全人类共同面临的难题。这难题影响的不只是人类的命运，也撼动着整个地球的生态基础。

在太平洋的夏威夷海岸与北美洲海岸之间，顺时针流动的海水，把来自世界各地的数百万吨垃圾聚集起来，组成了一个巨大的“新大陆”——也被称为“太平洋垃圾大板块”“世界第八大洲”。2008年，这个板块的面积相当于欧洲面积的1/3。科学家预测，到2030年，这一板块的面积可能还会增加9倍。

被人们填埋在地下的垃圾其实并没有消失，臭气、地下水污染、土壤污染等，都是垃圾填埋要面临的后续风险。现代生活中有毒的化学废品和工业垃圾，让“垃圾围城”更增添了致命的隐患。

当无法继续填埋的时候，人们就开始焚烧垃圾。但烧过的垃圾会变身为气体和烟尘，成为另一种形态的污染源，依然盘踞在人们身边。

经过“埋”或“烧”之后，垃圾确实从我们的视野中消失了，但随之而来的，是愈发突显的资源和健康问题。

不同废弃物降解时间



	果皮	> 1 个月
	棉纺织品	> 6 个月
	烟头	> 100 年
	湿纸巾	> 100 年
	铝制易拉罐	> 200 年
	塑料瓶	200 — 500 年
	普通塑料袋	200 — 500 年
	玻璃瓶几乎不可降解	∞

“零废弃”小故事：你不知道的垃圾历史^[1]

在原始的狩猎时代，人们对垃圾的处理方式就是顺手一扔。那时垃圾基本都是天然成分，在较短时间内就会回归自然。随着农耕社会的到来，人们逐渐定居下来，也会形成比较固定的垃圾堆放区域。这时，人们就需要想出更多办法来处理越堆越多的垃圾。

(1) 贝冢

人们对处理垃圾想到的第一个方法就是“倒”。

世界各地广泛分布的“贝冢”，其实就是由新石器时代的人吃剩的贝壳、食物残渣堆积而成。在北大西洋至墨西哥沿岸分布着数千个大型贝冢。有的平均厚达3米，铺满10公顷的土地。

(2) 不断长高的城市

公元前16世纪的古特洛伊城里，人们习惯于把垃圾丢弃在室内地面上。每当建筑物内的地面被骨头和其他垃圾堆满时，人们就会选择用干净的黏土把垃圾埋起来，再在上面重新铺出一层厚厚的地板。因此每到一定时期，屋子的地板就会升高一截，直到加无可加，便索性将房顶拆掉，在层层垃圾上另起新屋。

不仅室内是这样，整个特洛伊城也是这样不断埋掉垃圾、再建新屋。据估算，平均每个世纪，特洛伊城就升高1.43米！

与此相似，很多中东的古代城市往往建立在大型土墩上，比周围的平原高出很多。这些土墩其实就是垃圾堆，里面蕴藏着千百年来人类生活的各种遗迹。某些城市“长高”的速度甚至高达每世纪4米！

(3) 瘟疫之源

到了中世纪，人类随意抛洒垃圾的恶习依然持续且愈演愈烈。

据史载，15世纪时，法国国王路易十一有一天夜里

在街头散步，忽然听见楼上一声喊：“下面的人注意了！”还没等他反应过来，就被一个大学生向窗外泼的粪便浇了一头。路易十一居然没有恼怒，反而留下一笔赏金，以“鼓励这名学生熬夜读书的努力”。

路易十一之所以没惩罚那位大学生，是因为当时欧洲城市居民都在理直气壮地往门窗外肆意抛掷垃圾粪便。但当时的人们还不清楚，从14世纪开始肆虐欧洲、葬送了欧洲1/3人口的黑死病，与当地人们乱丢垃圾、乱排粪便的习惯密不可分——死神就藏身于肮脏污秽的街巷和堆满垃圾的河道，借助恐怖的瘟疫，将原本繁华的人间变成地狱！

(4) 海洋中的“垃圾板块”

在太平洋的夏威夷海岸与北美洲海岸之间，有一片面积为343万平方公里的海域，汇聚了来自世界各地的数百万吨垃圾。据统计，在这一水域，塑料垃圾的厚度可达30米，每平方公里海面就有330万件大大小小的垃圾：从废弃渔网到塑料袋，从废弃塑料瓶到香烟过滤嘴……

这片被称为“太平洋垃圾大板块”“世界第八大洲”的区域，给海洋生物造成的损害将无法弥补。由于这些塑料垃圾平均寿命超过500年且不能自然降解，随着时间推移，它们只能在海洋中分解成越来越小的碎块或颗粒，而分子结构却没有改变，只是变成大量的“塑料沙子”。海洋生物和海鸟会误食这些无法消化、难以排泄的塑料颗粒，最终导致死亡。另外，这些塑料颗粒还能像海绵一样吸附毒素，其连锁反应会通过食物链扩大并传至人类。

科学家警告，到2050年，海洋里塑料垃圾的重量将超过鱼类的重量。

[1] 自然之友.垃圾魔法书[M].北京：北京大学出版社,2017:31-36.

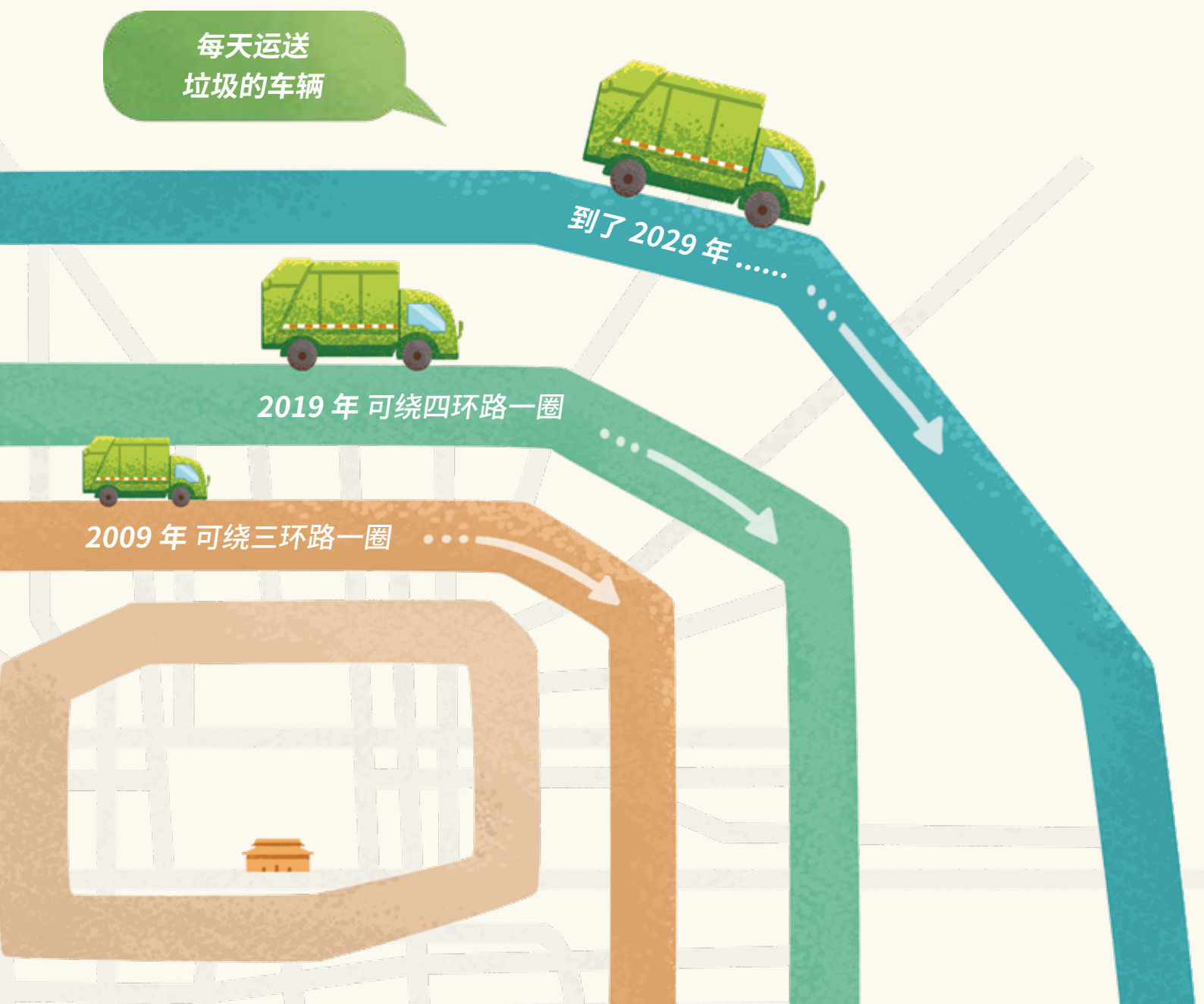
北京有多少垃圾？

北京作为一个超大型城市，拥有 2100 万人口，生活垃圾也是多得惊人。2009 年，北京市生活垃圾清运总量达 669 万吨，每天需清运 1.83 万吨。如果用载重 2.5 吨卡车来运输，这些卡车首尾相连，能绕三环路一圈^[2]，相当于绕故宫 13 圈。

[2][3] 北京市城市管理委,首都精神文明建设委员会办公室.北京市生活垃圾分类指导手册. 2019.

2019 年，北京市生活垃圾日均清运量大幅增长，同样载重的卡车每天清运垃圾量可以绕四环路一圈^[3]，相当于绕故宫 18 圈。

10 年时间，北京每日的生活垃圾清运量，从“绕三环一圈”增加到“绕四环一圈”，如果不加以控制，再过 10 年，北京的垃圾会有多少？被垃圾层层包围的我们又能做些什么？——开展垃圾分类，推动“零废弃”，势在必行。



“零废弃”小故事：我国的城市垃圾清运历史

(1) 中国古代的环卫工^[4]

我国古代也有专职负责处理城市垃圾的工人，只是当时他们的名字不叫环卫工。

据《周礼·秋官》记载，“条狼氏下士六人，胥六人，徒六十人”。“条狼氏”的工作就是负责清除城中街道上的垃圾，保持城市环境的清洁，这是历史上最早的专门负责环境卫生的管理机构。在条狼氏工作的人叫“条狼氏”，条在古代是洗涤的意思。“条狼氏”的工作就是专职负责打扫城市垃圾，这大概是最早见于记载的“环卫工人”了。

在商周出土的青铜器上，已有打扫卫生的图案，这进一步印证了当时确实存在专门负责环境卫生管理的机构，并有专门打扫卫生的“环卫工人”。

宋代是中国城市发展的繁华期，设有专门管理城市环境卫生的机构“街道司”。“街道司”可以招募500名负责环卫的役夫，月薪“钱二千，青衫子一领”，其职责包括整修道路、疏导积水、洒扫街道等，环卫工已经成为了一个社会职业。

据《梦粱录》记载，南宋都城临安，还有专以清除粪便为职业的清洁工，称为“倾脚头”。他们负责定期清除、收集各家各户百姓倾倒的粪溺，再运到农村卖掉。

明朝的清洁工人还有一个名字叫“除不洁者”，见于《左忠毅公逸事》。左忠毅公即南宋著名的爱国将领史可法，文中记述，有一次史可法去监狱探望被奸臣魏忠贤陷害的老师左光斗，“使史更敝衣，草屨，背筐，手长镰，为除不洁者，引入”，说的是史可法化装成垃圾清扫工人入狱探监。

清朝末年，北京成立了负责城市治安和环境卫生的工

巡总局（后改为京师警察厅），在总局中专门设立了“清道夫”（环卫工人）的编制，负责清扫马路路面，清运市内垃圾，疏通沟渠，进行卫生稽查等。

(2) 建国初期北京城清运垃圾历史^[5]

北京城在经历了日伪和国民党多年的统治之后，城市卫生状况极差，“城内污水垃圾遍地，有的地区垃圾堆积如山，太平仓、天安门内、顺城街一带的垃圾山甚至与城墙一样高”。“天安门、台基厂等地段，垃圾堆山，污物盈积。次要街衢垃圾‘山’（堆）鳞次栉比，‘山’龄多在十几年、几十年以上”。1949年1月31日，北平宣告和平解放，3月8日北平市政府开会决定开展清理积存垃圾运动。按照计划安排，清运工作分为两个阶段：3月24日至4月18日，清户、清巷；4月26日至6月30日，清除待运场及零星垃圾。天安门广场、长安街都积存了大量垃圾，在这次清理运动中被清理干净。

在这次清洁大扫除运动中，全市共出动73537人，出动汽车807辆，兽力车32103辆，人力手车3294辆，共清除垃圾219280立方米约201638吨（0.92吨/立方米）。从故宫又清除了20万吨垃圾。又经过当年11月和1951年3月的两次清洁大扫除，将明清以来陈积的60余万吨垃圾全部清除干净。1949年8月，北京市政府又颁布了《城市存晒粪便处理办法》，用5个月的时间把城区粪场、粪坑内积存的61万吨粪便搬出了城。

[4] 北京市市政市容管理委员会.垃圾的故事[M].北京:北京出版社.2014:20-22.

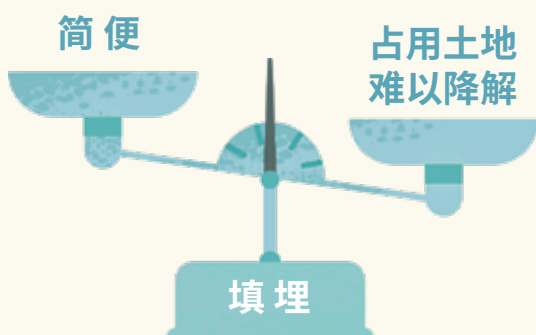
[5] 刘洪利,姜迪.北京城解放初期清运垃圾漫记[J].城乡建设.2020,09:73-76.



北京的垃圾如何处理？

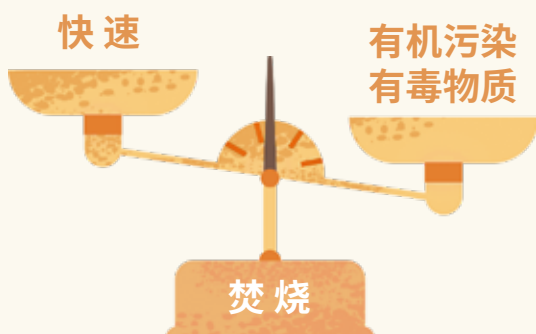
在北京，具有回收价值的可回收物，可通过回收业者（或废品回收站）的层层流通和交易，进入资源回收再利用渠道。分类好的厨余垃圾会进行生化处理。而未能被分类利用的其他垃圾主要通过卫生填埋、焚烧发电和生化处理三种方式进行处理。

截至 2020 年 8 月，北京市共有生活垃圾处理设施 44 座。其中焚烧设施 11 座，生化处理设施 23 座，可基本满足北京市生活垃圾分类处理需求。



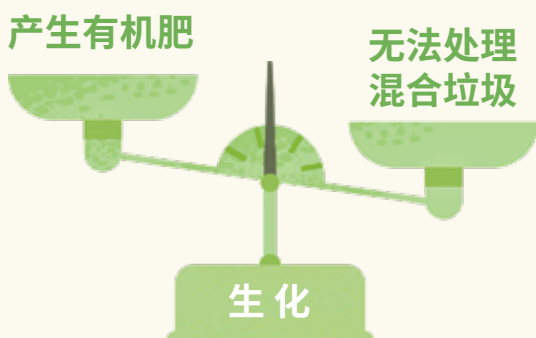
卫生填埋并不是单纯的堆、填、埋，而是一种按照工程理论和土木标准，对固体废物进行有效管理的综合性工程方法。

它是最传统最简便的垃圾处理方法，其缺点也显而易见。一是占用大量土地，二是混合垃圾难以被降解。



焚烧发电是指将生活垃圾作为固体燃料送入垃圾焚烧炉中，在高温条件下，垃圾中的可燃成分与空气中的氧气进行剧烈反应，放出热量。

此方法也许最能解决“垃圾围城”的燃眉之急，但如果垃圾未经分类就焚烧，则存在重大隐患。比如厨余垃圾多、含水率高，就会使得焚烧效率低、难以控制污染物的排放。所以，一定要先分类再焚烧。



生化处理是指利用细菌、真菌等微生物，降解（消化）垃圾中的有机物，使其成为肥料改良土壤，或产生沼气资源化利用。

居民家庭产生的厨余垃圾就是非常好的有机质。但如果厨余中含有塑料、金属甚至有害垃圾，所生成的肥料就无法使用。

“零废弃”小故事：从抛洒到焚烧

古代的玛雅人把有机垃圾堆放在露天的垃圾场，这些垃圾堆内部会发生自燃。人们发现，燃烧后腾出了更多空间，可以容纳更多的垃圾。

工业革命之后，都市垃圾的数量达到了令人惊恐的程度，种类也越来越丰富。从各处涌出的垃圾如洪水般汇聚在一起，迅速堆积成垃圾的高山和海洋。很多大城市周边的土地变成了露天垃圾场。随意抛洒的露天垃圾场成为瘟疫之床、污染之源。它们不仅散发出难闻的气味，还会污染水源和土壤，住在附近的居民深受其害。

当堆到无法忍受或干脆无处可堆的时候，人们就开始焚烧垃圾。一开始露天烧、用炉子烧，后来用改进过的焚烧炉烧。但烧过的垃圾并没有消失，只是变身为气体和烟尘，成为另一种形态的污染源，依然盘踞在人们身边。

垃圾填埋与焚烧设施的增多还会带来“邻避效应”。

“邻避效应”，是指当地居民或当地单位因担心建设项目（如垃圾场、核电厂等设施）对身体健康、环境质量和资产价值等带来诸多负面影响，从而激发人们的嫌恶情结，滋生“不要建在我家后院”的心理，进而采取强烈的、坚决的、有时高度情绪化的集体反对甚至抗争行为。

针对此问题，我国也有学者呼吁，应通过公众的有效参与避免“邻避效应”的出现，让更多的批评者、旁观者变为参与者，参与监督与建设，这将有利于整个垃圾分类处置系统效率的提升。

垃圾分类就是“零废弃”吗？

我国在全面推进垃圾分类的过程中，需要实现垃圾减量化、资源化、无害化。这“三化”作为我国循环经济体系遵循的基本原则，在2009年正式实施的《中华人民共和国循环经济促进法》中就已明确提出。“零废弃”的实施就是以此为基础，遵循着“减量化、再利用、资源化”原则。

减量化，是指在生产、流通和消费等过程中减少资源消耗和废物产生；再利用，是指将废物直接作为产品或者经修复、翻新、再制造后继续作为产品使用，或者将废物的全部或者部分作为其他产品的部件予以使用；资源化，是指将废物直接作为原料进行利用，或者对废物进行再生利用。

垃圾分类只是垃圾产生之后的应对之策。而“零废弃”是避免资源变成垃圾，追求的目标是把需要填埋和焚烧的垃圾减到最少，无限趋近于零。



怎样迈向“零废弃”？最关键的是遵循“3R原则”——源头减量（Reduce）、重复使用（Reuse）、回收利用（Recycle）。我们常说的垃圾分类属于第三个R：回收利用（Recycle）。



	Reduce 源头减量	Reuse 重复使用	Recycle 回收利用
定义	避免或减少垃圾的产生，防止浪费，是最根本的途径	物尽其用，延长物品的使用寿命，推迟变成垃圾的时间	收集仍有利用价值的废弃物，作为新产品的再生原材料
我们可以怎样做	减少浪费，理性消费，选择更环保、垃圾量少的商品	扔东西前想一想：它真的不能再用了吗？修一修还能用吗？别人能用吗？还能改作他用吗	做好垃圾分类，让每一种资源得到回收，变废为宝
举例	减少不必要的打印，少产生废纸	重复利用单面纸打印草稿、做临时笔记	不能再用的废打印纸放进“可回收物”

特别注意：这三条原则的重要性并不是并列的。优先顺序为：源头减量最重要，重复使用次之，最后才是回收利用（即垃圾分类），即：Reduce > Reuse > Recycle。

“零废弃”小故事：北京市垃圾分类的演变史

早在 1955 年，北京就提出了“垃圾分类”的概念。1956 年初，宣武区召开了一系列由机关、团体、工商户和居民参加的座谈会。会上一致认为，此项工作如果只在大的机关单位实行，则无法得到广泛的经验。因此讨论决定于 1956 年 2 月 2 日至 1956 年 2 月 8 日，在宣武区教子胡同开展为期一周的垃圾分类试点工作。

1956 年 5 月 20 日，宣武区在全区范围内展开了垃圾分类收集、回收利用工作。正式开始前，宣武区在全区范围内进行了为期 16 天的准备工作和宣传教育工作。但由于垃圾分类收集、利用工作取得一定成效后，宣传工作逐渐松懈，分清户（分类清理垃圾户）只占 80%—90%。雨季来临后，清洁工人为了尽快完成垃圾收运任务，未能认真分类，致使分清户下降至 50% 左右。因而，在宣武区 1956 年第四季度人代会上，有群众主动提出改善垃圾分类收集和再利用的工作要求。1957 年初，宣武区对垃圾分类收集和再利用进行了整顿。动员群众使用“公用大垃圾箱”和“按站定户”的管理办法，并试行“隔日分类收集”制度，即有机垃圾和炉灰隔日收集。工作改进后，经过街巷抽查，虽然春节期间垃圾有所增多，但垃圾分类分清户达到了 99.6%。

1957 年初，西四区开始试点垃圾分类收集、利用工作。该地试点也是从宣传工作开始着手，向群众“讲清道理”，“以集体主义精神提高群众觉悟”，克服群众的“嫌麻烦思想”，并通过积极分子向群众宣传垃圾分类收集、利用工作的益处。为了消除居民嫌每日取送两次垃圾容器较为麻烦的思想，和解决因居民不爱护垃圾容器而造成容器损坏、丢失的问题，西四区居民们集资（每户 1 角）购买了大型垃圾容器，将其放置在垃圾待运场，并由专人负责管理。这样居民倒垃圾时便可以及时取回容器，同时解决了居民因时间不便而在垃圾待运场随处乱倒垃圾的问题。西四区的群众对垃圾分类收集、利用工作的反响很好。其中针对不同行业实行不同的垃圾分类收集制度，以及将垃圾

分类收集、利用纳入西四区人民委员会的日常工作等做法，起到了重要作用。

宣武区和西四区是北京市城区推行垃圾分类收集、利用工作情况较好的城区，“隔日分类收集”制度和“公用大垃圾箱”“按站定户”的管理办法被多个城区所借鉴。但并不是每个城区的垃圾分类收集、利用工作都像宣武区一样顺利。前门区于 1956 年 11 月 20 日开始试行垃圾分类收集工作，但由于群众反映垃圾分类太麻烦，1956 年 11 月 27 日前，前门区的试点工作就停止了。直到 1957 年 12 月 30 日，停滞一年之久的前门区垃圾分类收集、利用工作才重新开始。

1956 年，宣武区白纸坊街道率先试点垃圾分类。居民产生的炉渣、有机垃圾、废品、灰土等垃圾，分别收集处理。

1996 年，西城区诞生垃圾分类第一院——大乘巷居民院。

2000 年，北京被确定为全国首批 8 个生活垃圾分类收集试点城市。垃圾分类在经过西城区、宣武区等城区一年半的试点后，开始在北京城八区推行。

2011 年 11 月 18 日，北京市人大常委会表决通过《北京市生活垃圾管理条例》。

2019 年 11 月 27 日北京市第十五届人民代表大会常务委员会第十六次会议通过的《关于修改〈北京市生活垃圾管理条例〉的决定》修正，2020 年 5 月 1 日起，新版《北京市生活垃圾管理条例》正式施行。



零废弃及垃圾分类概念

政策法规对文博文旅行业的“零废弃”要求

2017年3月18日，国务院办公厅转发了国家发改委、住建部联合发布的《生活垃圾分类制度实施方案》。方案确立了包括北京市在内的46个试点城市实施生活垃圾强制分类。

2018年通过的《中华人民共和国宪法修正案》，将“生态文明”写入《中华人民共和国宪法》，纳入中国特色社会主义总体布局。中国以生态文明思想为指导，贯彻新的发展理念，以经济社会发展全面绿色转型为引领，以能源绿色低碳发展为核心，坚持走生态优先、绿色低碳的发展道路。

新版《北京市生活垃圾管理条例》中与旅游行业相关的规定

a. 关于垃圾分类

第一章 总则

第六条 单位和个人应当遵守国家和本市生活垃圾管理的规定，依法履行生活垃圾产生者的责任，减少生活垃圾产生，承担生活垃圾分类义务，并有权对违反生活垃圾管理的行为进行举报。

b. 关于一次性用品

第三章 减量与分类

第二十五条 单位和个人应当减少使用或者按照规定不使用一次性用品，优先采购可重复使用和再利用产品。

c. 关于塑料袋和一次性餐具、洗漱用品

第三章 减量与分类

第二十六条 禁止在本市生产、销售超薄塑料袋。超市、商场、集贸市场等商品零售场所不得使用超薄塑料袋，不得免费提供塑料袋。

餐饮经营者、餐饮配送服务提供者和旅馆经营单位不得主动向消费者提供一次性筷子、叉子、勺子、洗漱用品等，并应当设置醒目提示标识。

d. 关于食物浪费

第三章 减量与分类

2020年9月25日新增第二十七条 餐饮经营者和党政机关、学校、企业事业单位等集体食堂应当在用餐场所的显著位置设置明显标识，提示用餐人员适量点餐，避免浪费。

鼓励餐饮经营者提供合理分量饭菜，增加小份菜品，并且为消费者打包剩余食品提供便利。餐饮经营者提供自助餐的，在作出提示后，对剩餐超过合理限度的可以收取费用。

党政机关、学校、企业事业单位等集体食堂应当设立监督员，督促用餐人员按需取餐；建立剩余菜品处理利用机制，减少餐饮浪费。提倡从源头上科学定量核定食材，按需制作。

餐饮行业协会应当发挥行业自律和服务作用，推动餐饮服务单位开展厨余垃圾减量化工作，推广先进技术，制止餐饮浪费，践行光盘行动。

北京市垃圾分类图标



2020年5月1日开始，新版《北京市生活垃圾管理条例》正式实施。本条例明确规定，生活垃圾谁产生，谁负责，个人也是生活垃圾分类投放责任主体，违规者将受处罚。本条例应用于全市范围，除常见的社区、家庭、企事业单位等，也包括公园、风景名胜区、旅游景点、

宾馆酒店、餐饮服务、交通等各个场所。每个身在北京的人都需要遵守此条例，包括外来游客。

博物馆、园林、景区等文博、文旅单位，是传承文化和承载生态文明建设的重要部门，不仅要保护文物和中华优秀传统文化，同样肩负着为公众参与环保、践行可持续发展之路提供便捷的使命。在《北京市生活垃圾管理条例》发布后，北京市文旅局迅速制定了《等级景区生活垃圾分类实施标准》，并不断更新完善，现行的《等级景区生活垃圾分类实施标准 2.0 版》实施标准中强调了垃圾分类指引的宣传及监管、景区垃圾桶设置等行动。

2020 年 6 月，北京市园林绿化局印发了《北京市公园生活垃圾分类指导意见》，指出公园景区要“认真贯彻落实新修订的《北京市生活垃圾管理条例》，改善公园环境，保障公众健康，促进全市公园行业做好生活垃圾分类工作，引导广大游客了解垃圾分类基本知识，逐步养成垃圾分类习惯，正确做好生活垃圾分类”。《北京市公园

生活垃圾分类指导意见》要求公园景区规范配置垃圾分类设施，并建立储存和清运系统。还鼓励各园区按照绿色环保、循环利用、垃圾减量的原则，通过堆肥等形式实现垃圾减量、变废为宝。

故宫博物院作为文博文旅行业的标杆，率先在博物院内开启了废弃物分类管理工作的探索。2020 年 1 月，故宫博物院与万科公益基金会联合发起并实施“故宫零废弃”项目，以“无害化、减量化、资源化”为原则，对博物院内的废弃物进行科学及精细化管理。项目力求将故宫内垃圾总量降至最低，持续追求“将故宫垃圾量减少至无限趋近于零”的美好愿景。两年来，项目通过分步推进“零废弃办公”与“零废弃游览”，综合采用基础设施优化、加强宣传倡导等方法，行动直接带动约 3000 位故宫工作人员、约 1100 万人次游客共同打造“零废弃的故宫博物馆”；通过开放区垃圾分类设施建设，结合废弃物艺术品、生态堆肥小花园等公共展示设施，间接影响到全国 4.7 亿社会公众关注“零废弃”。



北京垃圾分类方法



常见废弃物分类减量方式举例（一）
厨余、其他



常见废弃物分类减量方式举例（二）
可回收物

实践操作篇

导游和“零废弃”倡导

四步成为“零废弃”榜样

吃、住、行、游、购、娱中的“零废弃”

吃——用餐

“零废弃”小故事：历史悠久的垃圾肥田

住——宾馆酒店

“零废弃”小故事：垃圾变身时尚住宅

行——乘坐大巴

游、购、娱——参观游览

“零废弃”小故事：垃圾善治成为新景观

“零废弃”倡导：小小技巧，大有作为

方法一：利用场景，引出话题

方法二：使用快速打印卡片

导游和“零废弃”倡导

我们的导游说：

“我在欧洲带团，客人休息时包里掉出了半块饼干，觉得鸟会吃就没捡起来。一位老人家在一边看见了，捡了起来，很友好地说：‘不属于自然的东西，都别留下。’这句话至今也在影响我。”

“在景点或路上，只要有碎纸或垃圾，顺手能捡到垃圾桶里的，我都会去做，客人看到也会跟着做。”

“减少使用塑料袋、塑料瓶，减少食物浪费，减少包装，等等，可以做的事情还有很多很多。”

“某次在国外带团，客人和纪念品店主发生了争执，因为客人担心店主用报纸包装商品容易破损；店主却坚决地表示，他们不提供塑料袋，如果客人不满意可以不购买商品。后来我协助他们认真沟通了几句，大家解除了误会，客人表示报纸包装很环保，也不错。我觉得我这个协调人很有意义。”

“我带学生团在乌镇，看到他们随手扔果皮，我没有说话亲自捡起来了，团员们看到后，也来一起把地面清理干净，并且表示了歉意。当时我就想，只要我做出对的示范，团员的行为也一定会好的。”

“‘零废弃’特别重要，我希望尽己所能，为节约资源、保护环境做好自己该做的事。”

“零废弃”倡导，体现着导游的社会责任，让导游职业具有更高的社会价值。对游客而言，“零废弃”倡导也有助于他们更好地了解城市、景区、博物馆的文明程度，并对导游的职业化、高素质有更加直观的体验。

“零废弃”倡导，展示了导游对城市文化的理解，成为导游服务内容的多元板块，协助导游构建属于自己的独特身份标签，提升自身形象。

同时，与游客提前做好“零废弃”约定，也有利于导游规避团队行程中的部分意外，有助于维持团队行为秩序。



导游参与零废弃倡导的意义

四步成为“零废弃”榜样



每个人每天都在产生垃圾，我们的导游开展“零废弃”倡导要从哪里入手呢？只需四步示范，便可率先为游客做出榜样，提升自身形象。

01

第一步，掌握理念。

了解什么是“零废弃”理念，熟知北京市生活垃圾管理的规定和要求，积极遵守。

第二步，学会分类。

掌握北京市生活垃圾“四分类”标准，对于游览中常见的垃圾品类，能指导游客准确判断其分类。

02

03

第三步，出门“五宝”。

建议导游出门携带“零废弃出行五件宝”，以身作则减少产生废弃物。这“五宝”分别是：

水杯、非一次性餐具、环保袋、手帕（或小毛巾）、雨伞（或非一次性雨衣）。

第四步，灵活倡导。

导游要想让游客在美好的行程体验中了解环保并付诸实践，除了专业准确的环保理念分享外，还要抓住沟通时机。比如，行前通知阶段，可以帮助游客提前携带好“零废弃五宝”；旅游途中，还可以因地制宜地提醒游客垃圾分类、用餐光盘等具体动作。

还要注意使游客的环保行为得到及时鼓励。比如，向游客随团配发的物品中，可加入便携餐具或环保袋等环保纪念品，或以分发环保纪念徽章的方式为积极响应“零废弃”的游客带来荣誉感。

特别需要关注团中热情的孩子们，例如邀请他们成为“环保小卫士”，从而积极影响成年人。

04



导游成为
“零废弃”榜样



参观游览

依照园区规定分类垃圾，结合游览进程适当倡导“零废弃”理念

4

乘坐大巴

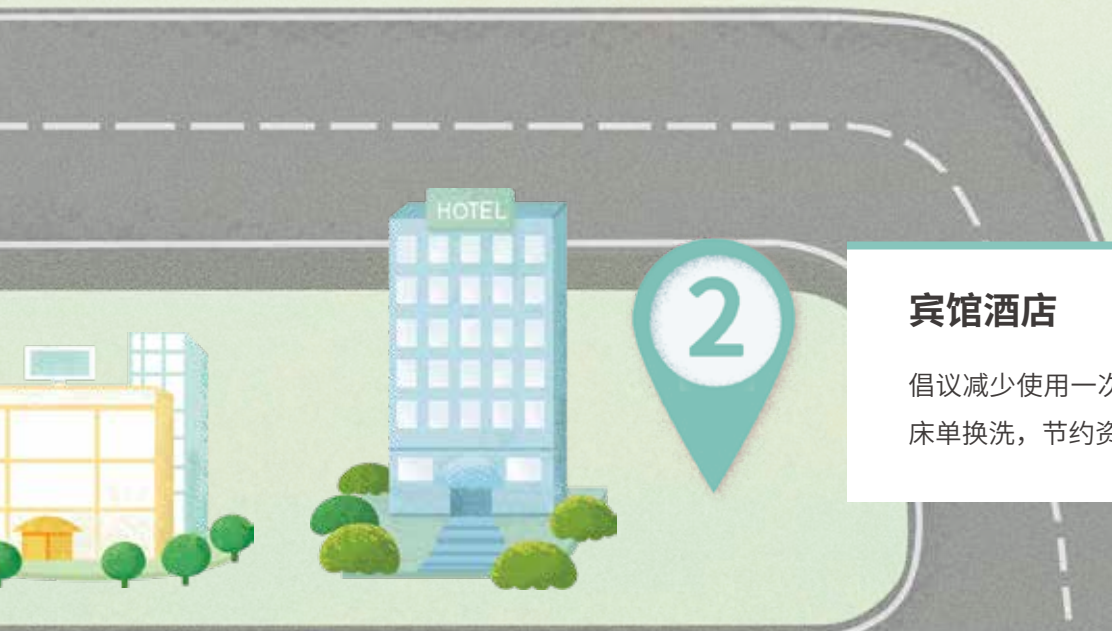
倡导减少车上餐饮，产生的垃圾分类收集

3

用餐

光盘打包，减少浪费；呼吁减少使用一次性餐具，餐后垃圾分类

1



宾馆酒店

倡议减少使用一次性洗漱品，减少毛巾和床单换洗，节约资源

吃、住、行、游、购、娱中的“零废弃”

吃——用餐

京菜虽然不是全国八大菜系之一，但它兼收各地风味，又有官府菜的精烹细做，讲究出品和造型，还多有历史传承和文化背景。无论是烤鸭、涮羊肉，还是驴打滚、艾窝窝，都是游客期待的美食体验。我们导游在为游客推荐北京美味的同时，还有什么好机会向游客倡导“零废弃”呢？

倡导总原则

1. 减少食物浪费，吃不完的建议酌情打包。
2. 进餐完毕，提醒垃圾准确分类投放。
3. 建议减少使用一次性餐具，用水洗手以减少纸巾、湿巾的消耗。

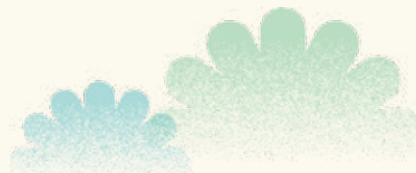
快问快答

吃完东西剩下的垃圾都是厨余垃圾？	不是，厨余垃圾包括剩饭菜、果皮果核果壳、菜叶菜帮菜根、茶叶咖啡渣、凋花落叶等，不能掺入包装袋、保鲜膜、餐巾纸、牙签、筷子、打包盒等物品
方便面汤可以倒进厨余桶吗？	不可以，厨余要尽量沥干水分，建议把液体倒进下水道或液体收集桶
珍珠奶茶怎么分类？	液体倒进下水道或液体收集桶；固体的“珍珠”是厨余垃圾；奶茶杯和塑料吸管是其他垃圾
回收塑料瓶时，需要把瓶盖、标签分别扔吗？	不需要
没吃完的餐食该怎么办？	主食、点心等方便携带的，可打包带走；不能打包带走的投放进厨余垃圾

常见垃圾分类

苹果核、香蕉皮、橘子皮	厨余垃圾
鸡蛋壳	厨余垃圾
鸡骨头、鱼刺、虾壳、蟹壳	厨余垃圾
凋花落叶	厨余垃圾
瓜子壳、花生壳等不太硬的坚果壳	厨余垃圾

核桃壳、榛子壳等硬度大的坚果壳	其他垃圾
桃核杏核	其他垃圾
玉米芯	其他垃圾 因为它们又大又硬，会损伤厨余处理机
粽子叶、玉米叶	其他垃圾 因为它们韧性太大，会损伤厨余处理机
一次性餐具 (筷子、吸管、塑料刀叉等)	其他垃圾
食品包装纸、纸质餐盒	其他垃圾
小食品的包装袋	其他垃圾
糖纸	其他垃圾
冰棍棍、雪糕包装纸	其他垃圾
口香糖	其他垃圾 包起来再扔
餐巾纸、卫生纸	其他垃圾 无论用没用过，都是其他垃圾
湿纸巾	其他垃圾 湿纸巾的原材料并不是纸，而和塑料是亲戚，其自然降解时间长达上百年
塑料餐盒	其他垃圾 如果干净，是可回收物
硬纸包装盒	可回收物
塑料瓶、易拉罐、玻璃瓶	可回收物 先将液体喝光或倒净，再回收
牛奶盒	可回收物 由纸、塑、铝三种材料构成。先将液体喝光或倒净，再回收
塑料酸奶盒	可回收物



“零废弃”小故事：历史悠久的垃圾肥田

(1) 历史最悠久的再利用方法——垃圾肥田

古代的垃圾成分比较简单，占比最高的粪便、泔水等富含有机质的废弃物很容易被再利用，作为肥料回归土地。

西汉农学著作《汜胜之书》写到，商代的伊尹“教民粪种，负水浇稼”，指导人们用粪便来堆肥浇田。此后，历朝历代的中华大地上，农民收集垃圾粪便以应用于农业耕作，都是必然的选择。

不止中国，世界各国几乎都有类似的“垃圾肥田”历史。

随着社会发展，越来越多大城市出现了，人口更加集中，于是就有人从事专门的职业，收运粪便后卖给农民，既肥了田，又解决了城市的环境卫生问题。

南宋《梦粱录》记载了杭州城用水路运输粪肥：“更有载垃圾粪土之船，成群搬运而去。”甚至连收粪肥这一行业，也有巨大的利益之争：“街巷小民之家，多无坑厕，只用马桶，每日自有出粪人漉去，谓之‘倾脚头’。各有主顾，不敢侵夺，或有侵夺，粪主必与之争，甚者经府大讼，胜而后已。”

直至现代，“庄稼一枝花，全靠粪当家”依然是著名的农谚。在几十年前的中国农村，随手捡拾粪块去肥田依然是生活常态，直到越来越多的化肥代替了农家肥。

但从19世纪末起，生活垃圾中，金属、玻璃、纸张以及各种包装物越来越多，尤其是后来横空出世的塑料类垃圾等这些难以降解的人造垃圾，无法通过堆肥回归土地。人们慢慢意识到：唯有把混合垃圾之中的有机垃圾分离出来、单独处理，才能给它们新生。

(2) 中国古代厕所之“最”

最早见于记载的厕所：根据专家考证，“厕”字在商代的甲骨文中有两个含义，一个是猪圈，一个是厕所。可见最迟到商代，中国已有了厕所。而且，厕所和猪圈是连在一起的，排泄物直接通往猪圈作为猪的食物，

还可以用粪便来肥田，变废为宝。

最早出现的公共厕所：中国古代最早提到公共厕所的文献是《周礼》。从史料看，周代的厕所称为“路厕”，设有漏井，秽物可自然落到池内。近代学者尚秉和在《历代社会风俗事物考·厕溷》中说其“颇与今日之洋茅厕相类”。后世学术界认为，这种建于道路旁边的“路厕”又叫“官厕”，即中国最早的公厕。“路厕”的建立，对于维护环境卫生，尤其是公共场所的环境卫生具有重要意义。

最早的水冲式坐便厕所：现代考古已发现了不少古代厕所。在河南省商丘市芒砀山发掘出一座汉代的梁孝王刘武墓，墓中有一间厕所。这间厕所面积约2平方米，内有一套完整的石质坐便器，旁边有一个宽大的扶手。在坐便器后方的墙上，厕所修建者凿出一个冲水的管道，其构造和原理与今天的水冲厕所极为类似。此厕距今2000多年，被认为是中国最早的水冲式厕所，也是迄今为止世界上发现的最早的水冲坐式厕所。

最早见于记载的男女分厕：古代厕所，很多时候男女共用，只讲“先来后到”。那么男女分厕是从什么时候开始的呢？根据考古发现，在汉代已出现了将男厕与女厕分开的设计。在陕西省汉中市汉台区，曾出土西汉末年王莽时期的“绿釉陶厕”。这座陶厕有房顶，山墙一侧开有两个门，厕所里有墙分隔，门外亦有一道短墙，区分男厕与女厕。在中国农业博物馆的藏品中，也有一件汉代陶厕模型，猪圈两边各建一个厕所，应分别为男厕与女厕。从这些考古出土文物来推断，最迟在汉代，我国的厕所已分男女。

[7] 自然之友.垃圾魔法书[M].北京：北京大学出版社,2017:41-42.

[8] 北京市市政市容管理委员会.垃圾的故事[M].北京:北京出版社.2014:26-28.

住——宾馆酒店

新版《北京市生活垃圾管理条例》已经规定，旅馆经营单位不得主动向消费者提供一次性洗漱用品。为了游客能有顺畅的入住体验，导游可以提前告知游客准备好自己所需的洗漱物品；也告知游客这些管理办法对于环境保护的贡献，帮助游客入住酒店后，更愉悦地接受酒店物品的管理方式。

倡导总原则

1. 鼓励游客自带洗漱用品和拖鞋，不用酒店的“六小件”。
2. 提醒游客在住宿期间减少垃圾、做好分类。

快问快答

为什么不提倡使用酒店一次性洗漱用品？	环保原因：一次性洗漱用品都是小包装，用不完也会直接被丢弃，产生的垃圾量大，浪费资源健康原因：一次性洗漱用品的质量普遍比不上家用洗漱用品，自备洗漱品更安全更健康
可以建议游客自带哪些非一次性的洗漱用品？	牙膏、牙刷、毛巾、香皂、洗发水、沐浴露、浴帽、拖鞋等
住在酒店怎样做垃圾分类？	建议首先遵照酒店明确的垃圾分类管理方法；如果入住酒店没有强制规定，则建议游客在房间中把厨余垃圾单独分出，便于可回收物的再次分拣

常见垃圾分类

浴液、洗发液、护肤品瓶子	可回收物
鞋子	可回收物
矿泉水瓶	可回收物
没用完的浴液、洗发液、护肤品	有害垃圾
头发定型喷雾	有害垃圾
过期药品	有害垃圾 外包装盒、说明书等不直接接触药品，是可回收物

(接下页)

鞋套	其他垃圾
不要的脏袜子、毛巾	其他垃圾
零食包装	其他垃圾
手纸、纸巾	其他垃圾

“零废弃”小故事：垃圾变身时尚住宅

现代社会越来越提倡环保，富有创造性的绿色建筑师，用垃圾废物制作出了一些全球闻名的建筑。

(1) 喷气式客机变身旅馆

在瑞典阿尔兰达机场，有一架 1976 年制造的波音 747-200 客机。这架喷气客机已处于报废状态。一名叫奥斯卡·迪奥斯的商人将这架客机内部拆卸，改造成有 25 个房间和 1 个咖啡屋的旅馆，解决了机场附近缺少休息地点的问题。

(2) 船运集装箱改成现代家居

由于船载集装箱空仓运输成本过高，目前许多国家闲置着大量的集装箱。设计师皮特·皮林斯和西尔维亚·默顿斯看上了这种呈长方形的、看似丑陋的物体。经过他们的一番设计，原本当作废品处理的集装箱，转眼便成为适合办公和居住的现代时尚房间。

[9] 北京市市政市容管理委员会.垃圾的故事[M].北京:北京出版社.2014:50.



导游零废弃
倡导时机：用餐



导游零废弃
倡导时机：酒店



导游零废弃
倡导时机：大巴车



行——乘坐大巴

大兴新机场、天安门、鸟巢、八达岭长城……都是游客热衷到访的北京地标。往返于这些区域之间通常都会花费较长的交通时间，大巴车上是游客集中休整、补水并与导游充分交流的好时机。在大巴车上，游客难免产生一些水瓶、纸巾或少量食品相关的废弃物。为了维护车上环境，我们导游可以主动引导游客管理好垃圾，并借用交通时间，与游客们开展“零废弃”话题的互动。

倡导总原则

在大巴车上，为游客提供垃圾分类的条件，提醒大家准确投放。

快问快答

大巴车上的垃圾怎样分类处理？	建议分为厨余垃圾（果皮、剩食）、可回收物、其他垃圾三类；如果车内条件不允许，至少应将厨余垃圾单独分出，以便将可回收物再次分拣出来
车上分类用什么容器？	视车内空间环境而定，可以由垃圾桶、收纳箱、收纳袋组合的形式，标识明确即可
车上收集容器放在哪？	车门附近游客都需要经过，更方便投放
有害垃圾如何收集？	如果游客产生了有害垃圾，可另找容器暂存，之后投放到市政的有害垃圾桶

常见垃圾分类

一次性雨衣	其他垃圾 一次性雨衣质量单薄易破损，很难重复使用
口罩	其他垃圾
烟头	其他垃圾
塑料袋	其他垃圾
可降解塑料袋	其他垃圾
5号、7号干电池	其他垃圾 合格的5号、7号干电池，目前绝大部分已经做到低汞或无汞，对环境的污染减弱了
纽扣电池、充电电池、手机电池	有害垃圾
打火机	有害垃圾

游、购、娱——参观游览

故宫、颐和园、天坛等博物馆、景区，以及王府井、前门大街、南锣鼓巷等公共区域，结合自身特点，在北京市生活垃圾分类要求上制定了专属的垃圾管理办法，导游需要提前熟悉参观游览地的要求，将其中的文化特色与管理要求相融合，生动灵活地引导游客做好垃圾管理。

倡导总原则

1. 提前了解景区的垃圾分类要求，在抵达前提醒游客遵守。
2. 引导游客节约资源，减少一次性用品消耗，节约资源。
3. 结合游览特点，将历史知识、趣闻轶事与“零废弃”结合，展开倡导。

快问快答

<p>景区的垃圾分成哪几类？</p>	<p>北京市的生活垃圾分为“厨余垃圾、可回收物、有害垃圾、其他垃圾”的四类，而在公共场所，例如公园、旅游景点、街道边，具体分类设施会略有不同。</p> <p>通常只设置“可回收物、其他垃圾(不可回收物)”两类；也有些场所将可回收物再细分为塑料瓶、金属罐、玻璃瓶、纸张等。</p> <p>游客需要按照景区垃圾桶上的标识分类投放垃圾</p>
<p>买咖啡等饮料时，应该选用什么杯子？</p>	<p>首选自带水杯（某些咖啡店自带杯子有优惠）；</p> <p>如果是堂食，可以请商家提供非一次性的店用杯；</p> <p>尽量不使用一次性外带杯</p>
<p>购物时，可以使用商家提供的塑料袋吗？</p>	<p>新版《北京市生活垃圾管理条例》规定，超市、商场、集贸市场等商品零售场所不得免费提供塑料袋。</p> <p>建议随身携带干净的购物袋，以方便折叠携带的为佳，有需要时就能使用，不索取商家的购物袋</p>

常见垃圾分类

广告单、地图、节目单	可回收物 纸张资料应按需索取，也可还回游客中心，不要浪费
广告扇子	可回收物 如非必要，可减少索取
纸质购物袋	可回收物 如非必要，可减少索取
气球	其他垃圾
一次性外带塑料杯	其他垃圾 清洗后可作为可回收物
塑料吸管、咖啡搅拌棒	其他垃圾 如非必要，可减少索取
闪光发卡	塑料发卡是可回收物； 纽扣电池取出来投入有害垃圾
荧光棒	有害垃圾
茶叶	厨余垃圾
中药渣子	厨余垃圾



导游零废弃
倡导时机：景点



“零废弃”小故事：垃圾善治成为新景观

（1）北京南海子公园：垃圾场变身京城著名公园

南海子公园，占地 3700 多亩，包括碧蓝水面 450 多亩，乔木灌木 20 万株，这个由垃圾场还原改造成的京城最大的湿地公园，是北京市精细化城市管理工程的标杆项目之一。

南海子曾是北京城南最大的湿地，位于大兴的亦庄、旧宫、瀛海、西红门地区，历史上曾为辽金元明清五朝皇家苑囿。新中国成立后，这里成为著名的南郊农场。后来随着经济社会快速发展，南海子地区成了一处巨大的城市生活垃圾和建筑垃圾非正规填埋场。2009 年，北京市委市政府开始进行南海子公园建设，通过把垃圾筛分处理，合理利用和封固，才有了现在南海子公园里的美丽景观。

据介绍，以前公园内建筑垃圾与生活垃圾填埋量约 2400 万立方米，最深填埋垃圾处达 27 米，当地生态环境遭到了严重破坏。在周边近 10 平方公里的土地上，几乎没有一块完整的绿地，也没有质量达标的地表水，黄沙漫天、尘土飞扬是常态，环境脏乱差。

南海子公园对垃圾进行了分类化处理：对建筑垃圾破碎后筛分，按体积大小分别用于堆山、造景和铺设园路；把生活垃圾中筛分出的腐殖土作为肥料，用于园区绿化，变废为宝，实现垃圾二次利用，最终园内垃圾无一方外运。

由于公园的基础土质是垃圾，为了避免甲烷气体聚集造成隐患，工程技术人员运用了最先进的“兼氧”技术，在公园地上竖起了一根根通风透气的小管子。除了本地的废物利用外，湖面用水选用小红门污水处理厂的再生水，也充分体现了改造的科学性。

为了改善恶劣的生态环境，南海子公园约 8 平方公里的土地上共种植 140 余种绿植，形成了一道天然的生态屏障，目前公园实现了四季有景，三季有花，

还吸引了多种鸟类来此栖息。南海子公园是“非正规垃圾填埋场”生态修复的一个典型案例。

（2）用啤酒瓶建筑的寺庙

在泰国的西萨菊省，有一座美丽的寺庙，庙堂、水塔乃至游客的洗手间，全部是由丢弃的啤酒瓶建造，共使用超过 100 万个绿色和棕色啤酒瓶。这座利用啤酒瓶廉价地建造的寺庙，吸引了大批游客。山墙一侧开有两个门，厕所里有墙分隔，门外亦有一道短墙，区分男厕与女厕。在中国农业博物馆的藏品中，也有一件汉代陶厕模型，猪圈两边各建一个厕所，应分别为男厕与女厕。从这些考古出土文物来推断，最迟在汉代，我国的厕所已分男女。

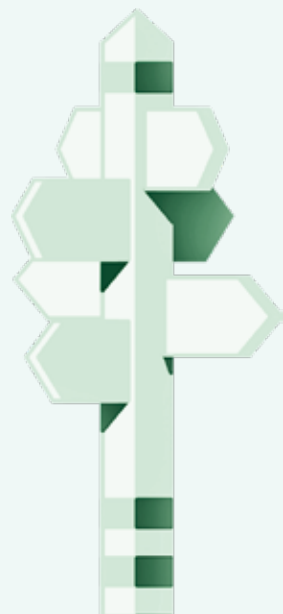
（3）垃圾纪念碑

意大利菲腊奥市有一座纪念碑，是由游客扔掉的空瓶、废盒等废弃物兴建的。纪念碑上的碑文写着：“请保护大自然，这里展出的所有废物，全捞自海中。”

[10] 北京市市政市容管理委员会.垃圾的故事[M].北京:北京出版社.2014:49-51,91-93.



现代城市公园中的
零废弃理念



“零废弃”倡导：小小技巧，大有作为

导游在导览过程中，如果直接提及“零废弃”理念往往有生硬说教之感。几个“零废弃”倡导小技巧，既可以在不损失参观游览体验的情况下润物细无声地让游客接受环保知识，又为导览服务赋予了更深一层的文化涵义和社会价值。掌握这些简单易上手的基本方法后，导游也可以根据各章节中的环保知识和历史，结合北京的景点，灵活创作，现场发挥。

方法一：利用场景，引出话题

很多景点或时机都可以作为切入点，展开“零废弃”知识和理念的传播，吸引游客们注意，并鼓励大家从身边的小事做起，不仅可以有文化知识和公益理念的双重收获，还能形成一次美好的绿色游览体验。

“景点知识 + ‘零废弃’理念 + 实践倡导”三段式讲解技巧。举个例子，在故宫游览养心殿时，导游可以这样介绍：

「景点知识」

雍正经常在养心殿批改奏折至深夜。在勤于政事的同时，雍正也为节约粮食费尽心思，曾针对剩粥剩饭的处理和浪费粮食现象，下了圣旨：“凡粥饭及肴馔等类，食毕有余者，切不可抛弃沟渠。或与服役下人食之；人不可食者，则哺猫犬；再不可用，则晒干以饲禽鸟，断不可委弃。”大意就是：吃剩下的食物不要直接扔掉，而是给需要的人继续食用；人不能吃的，可以喂猫狗；甚至最后猫狗不吃了，都可以晾干了做鸟食。

「“零废弃”理念」

古人的节约意识与我们当今的“零废弃”理念非常契合，一顿剩饭就体现出了物尽其用、重复使用的环保态度。其实，古人从餐桌上就注意避免浪费。清朝时，在保和殿的每年新春筵宴上，群臣共宴，吃不了剩下的食物，大臣们还可以打包带走——这可能是最早的“光盘”行动啦！

「实践倡导」

我们在旅游过程中也要注意节约粮食，用餐时尽量光盘，主食、点心等方便携带的剩食，大家可以打包带走，避免食物浪费。也建议大家优先选用非一次性餐具，如果自带餐具，就更卫生和环保！

更多场景适用的倡导话题欢迎导游发挥专长来创造，也可参考上一章节“吃、住、行、游、购、娱中的‘零废弃’”。



零废弃互动：
利用场景引出话题

旅途中常用“零废弃”倡导参考列表

- (1) 了解景区的垃圾分类要求，熟悉重点区域的垃圾分类桶位置，引导游客正确投放垃圾。
- (2) 普及北京市生活垃圾“四分类”标准，将旅行中常见的垃圾品种准确分类投放。
- (3) 行前通知里提醒游客携带“零废弃出行五件宝”（水杯、筷子、环保袋、手帕、雨伞/雨衣）。导游在途中随身携带并使用，以身作则。
- (4) 行前通知里提醒游客携带洗漱用品和拖鞋。入住宾馆酒店时建议游客不使用一次性洗漱用品。
- (5) 在大巴车上引导游客管理好垃圾，下车时分类投放。
- (6) 按需点餐，节约食物，尽量“光盘”；剩食适当打包。
- (7) 避免使用一次性杯子、吸管、筷子、餐具等非必要的一次性用品。
- (8) 建议游客以餐前洗手代替或减少一次性湿巾的使用。
- (9) 提醒游客购物时自带袋子，不索取商家的购物袋。

方法二：使用快速打印卡片

快速打印卡片适用于乘车、集合、间歇等短暂的空白时段。每张卡片提供一些有趣的“零废弃”信息和图像，正面展示给游客，反面作为导游的提示词，协助导游开启小互动。

● 卡片一：

零废弃



零废弃互动：
使用快速打印卡片

● 卡片二：



导游朋友可根据需求自行打印裁剪



卡片一提示：

- 使用卡片让大家看到“浪费”二字，之后将卡片反转，神奇地变成了“节约”二字。以此吸引大家注意力，并告知，这是特别设计的反转字，通过翻转呈现不同的文字。
- 进而提示观众：现实中，我们在行动之前稍微一转念，也会变浪费为节约，比如，自带水杯就可以减少一次性杯子造成纸类的浪费，光盘行动则减少食物的浪费。



卡片二提示：

- 2009年，北京市生活垃圾清运总量达669万吨，每天需清运1.83万吨——如果用载重2.5吨卡车来运输，这些卡车首尾相连，可长达48公里，这就能绕三环路一圈，相当于绕故宫13圈。
- 2019年，同样载重的卡车每天清运垃圾量可以绕四环路一圈，相当于绕故宫18圈。
- 10年时间，北京每日生活垃圾清运量，从“绕三环一圈”增加到“绕四环一圈”；如果不加以控制，再过10年，北京的垃圾会有多少？开展垃圾分类，推动“零废弃”，势在必行。



● 卡片三：



可回收物
RECYCLABLE



废玻璃 废金属 废塑料 废旧织物



废纸张 废书籍 废纸板箱 废弃电器电子产品



有害垃圾
HAZARDOUS WASTE



充电电池 温度计 血压计 消毒液



废含汞
荧光灯管 杀虫剂及其
包装物 过期药品
及其包装物 废油漆和溶剂
及其包装物



厨余垃圾
FOOD WASTE



菜帮菜叶 瓜果皮壳 鱼骨鱼刺 剩菜剩饭



茶叶渣 残枝落叶 调料 过期食品



其他垃圾
RESIDUAL WASTE



卫生纸 饮料杯 塑料袋 纸尿裤



污染纸张 餐盒 大棒骨 陶瓷碎片

● 卡片四：



导游朋友可根据需求自行打印裁剪



卡片三提示：

- 蓝色回收又能卖；
- 红色有毒又有害；
- 绿色果皮和剩菜；
- 灰色桶里放其他。



卡片四提示：

旅途中食品及包装分类方法：

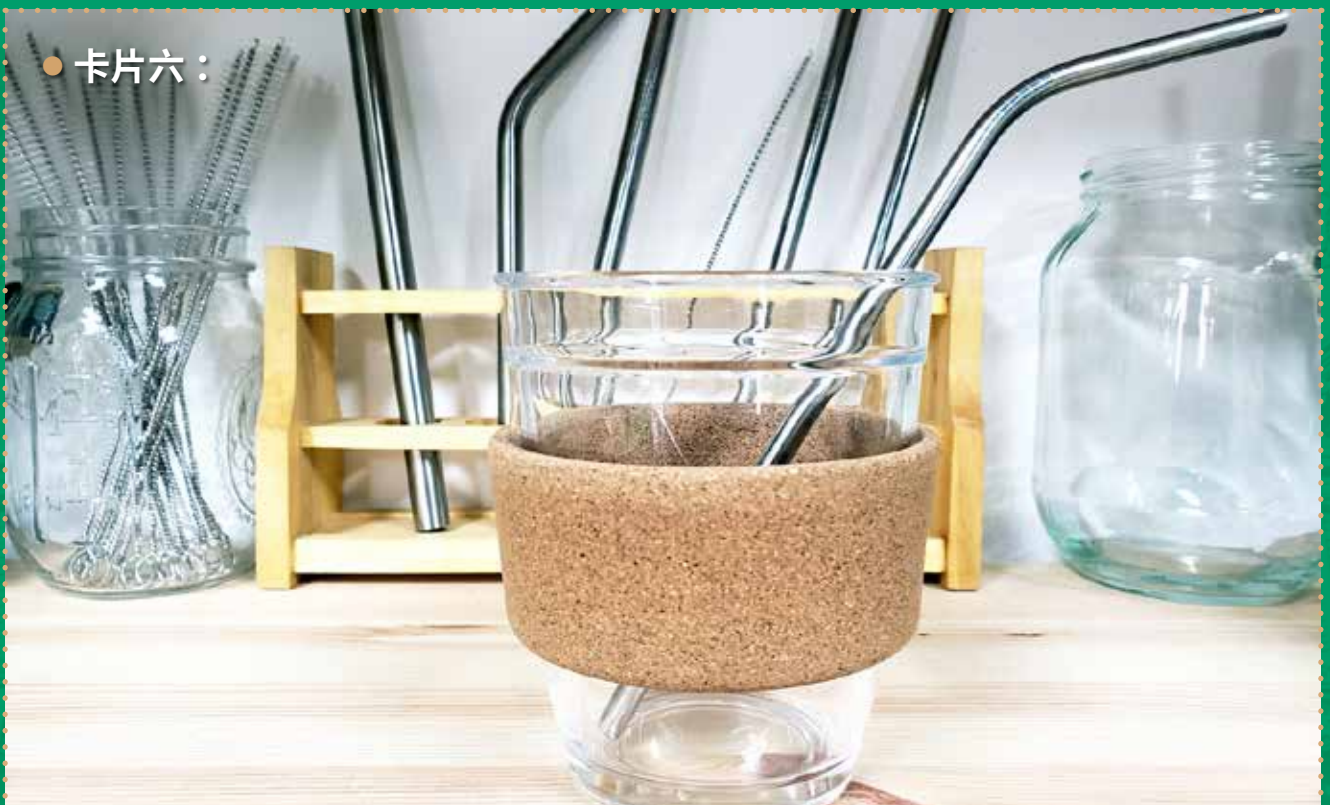
- 直接接触食品的包装纸、袋膜，都属于其他垃圾；
- 没有接触食品、干净无污渍的包装盒或广告纸，属于可回收物；
- 没吃完的食物，属于厨余垃圾。
- 完好干净的纸质购物袋，建议多循环使用几次再丢弃，或者直接作为纸类再回收。



● 卡片五：



● 卡片六：



导游朋友可根据需求自行打印裁剪



卡片五提示：

- 北京各宾馆已经不主动提供以下六种一次性用品：牙刷、梳子、浴帽、剃须刀、拖鞋、香皂。
- 这些一次性物品，用完即弃，积累下来消耗量巨大，不仅造成严重的资源浪费，也会破坏和污染环境。
- 建议大家出门旅游时，随身携带自己常用的洗漱用品，既安全卫生，也避免了不必要的浪费。
- 旅途中，如果您已经使用了一次性洗漱用品，建议您重复使用，用完再丢弃。这些用完的一次性洗漱用品包装，都属于其他垃圾。



卡片六提示：

- 在餐饮店点单时，经常被提供一次性吸管、纸巾、搅拌棒、糖包、奶球、饼干等；
- 当您不需要它们时，请主动告知服务员并退还；如果确实需要，使用后请正确分类投放：
- 没用完的糖包、奶球、饼干，其中的食物残渣及液体属于厨余垃圾；
- 食物外包装、一次性吸管、纸巾、搅拌棒等，需投入其他垃圾。



扩展资料篇

“零废弃”主题书籍

“零废弃”主题视频

“零废弃”主题书籍



1. 《垃圾的故事》

作者：北京市市政市容管理委员会、首都精神文明办、北京市教育委员会

简介：垃圾是我们身边最直接的环境问题，同样也在成为安全问题、社会问题、国际问题。本书让更多读者关心、关注世界范围内的环境处理问题，树立起保护环境、珍惜资源的理念，使城市的每一个家庭都参与到垃圾减量、垃圾分类的行动中来。



2. 《垃圾魔法书》自然之友

作者：自然之友

简介：世上所有的垃圾，都曾是源于大自然的“财富”。它们曾是火热的能量和珍贵的原料，曾是涌动的生命之流的一部分，曾给人们的生活带来满足和快乐。可是从被丢弃的那一刻起，它们就变成了“废弃物”，进入了另一个黑暗而隐秘的世界。

这本图文并茂、深入浅出的精致之书，从自然界万物循环的原理出发，讲述了人类垃圾的故事——垃圾的“身世之谜”，垃圾与人类社会发展之间的纠葛，“大量生产、大量消费、再大量抛弃”的时代所引发的严重环境和健康问题，以及垃圾的处理之法（“黑魔法”与“白魔法”）。

《垃圾魔法书》最后强调，“资源”与“废弃物”是一体两面的关系。因此，它不仅是一部“垃圾之书”，也是一封邀请函，邀请我们用各种方法来节约资源、减少垃圾的产生，并守护生命的循环。





3. 《零废弃》

作者：[德] 苏小亲 (Shia Su)

简介：苏小亲 (Shia Su)，德籍华人，于 2014 年开始她的“零废弃”旅程。为人随性又有点小邋遢的她，对于垃圾减量，原本只想“稍微试一下”就好。她完全没料到原来垃圾减量竟然真的可行，做起来也比想象中轻松，而且有趣极了！

这本书中包含了作者多年来的“零废弃”实践心得，有上百种技巧、食谱、DIY 环保配方，帮助我们减少垃圾，摆脱塑胶毒害，开启绿色健康生活，实现环保意义上的断舍离。

4. 《我家的垃圾去哪儿了》

作者：[土] 西玛·奥兹坎

简介：女孩尼尔，她用玻璃罐装饼干，用自带的水杯喝水，用手绢包水果……她会用尽图画本上的每一页，一点空间都不浪费！她说她家一年产生的垃圾用一个玻璃罐装就够了。你们能相信吗？尼尔家的垃圾都去哪儿了呢？



5. 《约瑟夫有件旧外套》

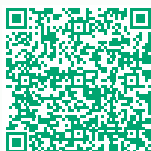
作者：[美] 西姆斯·塔贝克 (Simms Taback)

简介：约瑟夫在他的外套破旧后，用这旧外套做成了一件夹克。当这件旧夹克缝缝补补多次时，他又把它改成了背心。背心不能再穿后，他又把它做成了一条领带。直到这件外套再也没有可改的余地。但是聪明的约瑟夫总是有办法！



“零废弃”主题视频

动画片《什么是低碳生活》
—— 万科公益基金会



动画片《你不知道的垃圾历史》
—— 自然之友
注：本视频中有大量与“零废弃”相关的趣味性小故事，导游可选取故事为游客讲述。



动画片《垃圾的前世今生》
—— 自然之友



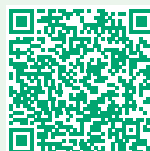
《零废弃消费》—— 自然之友



动画片《垃圾分类一起 FUN》
—— 零废弃联盟



动画片《零废弃生活 so easy!》
—— 零废弃联盟



获奖环保动画短片
《看，捡垃圾的动物》



泰国公益广告
《塑料做的食物你吃吗?》
一个普通的街头试吃活动，背后的故事引人深思



《牛奶包回收》



《牛奶罐的爱情故事：
你一定想看到更幸福的结局》



《三顿饭的那些事儿》



《九块饼干与食物浪费》



《草莓的一生》



低幼年龄段动画片：

《小猪佩奇：快乐环保》



《小猪佩奇：一起堆肥》





本指南编写过程中，有赖于以下专家专业指导，特此致谢。

(按姓氏拼音排列)

- 李 健 北京市旅游行业协会导游分会秘书长
李 韬 中央文化和旅游管理干部学院社会教育部主任
刘洪利 首都师范大学资源环境与旅游学院教授
单俊杰 中央文化和旅游管理干部学院助理研究员
孙敬华 自然之友公益基金会顾问
徐轶杰 中国社会科学院当代中国研究所助理研究员
赵晓燕 北京市颐和园管理处研究室主任

感谢以下导游提供的大力支持，特此致谢。

(按姓氏拼音排列)

- 边玮钰、常雅茹、董剑、房博、黄玺瑞、姜伟、李海彬、李亚娟、马宝怡、沙莎、宋铁刚、王恒、伍晶、张林、
赵东勋、祝丽娜



版权信息

联合出品方：万科公益基金会
北京市旅游行业协会导游分会

策划编辑：诺路环保

平面设计：汲川传播

图文审校：孙元元



本手册使用环保纸及环保油墨印制