



自然之友，自在之有

接到上海自然之友的工作人员们递来的名片时，起先并未感觉异样，只觉得拿在手里只是薄薄的一层。仔细一看，这张名片很特别，有两张普通名片的大小，名片的边缘都略微有些不规整，像是手工裁剪的，翻到反面来看发现一些不相关的文字，才明白这原来是废纸的再利用。

■文 | 蔡娴 ■图 | 资料



危机感化为行动力

上海自然之友是国内成立最早的民间环保组织自然之友的上海小组，成型于2008年，一直致力于上海地区的生态环保工作。理事沈亦可介绍说，自然之友的愿景，是希望在与自然和谐的社会中，每个人都能分享安全的资源和美好的环境。因此，自然之友所做的，就是成为一个能让公众参与环境保护的平台，让环保意识深入人心并转化成自觉的行动。

自然之友的志愿者们活跃于自然体验项目、公众参与项目、低碳饮水项目、酵环自然工坊等自然之友发起并践行的各类项目中，倡导垃圾分类，开展自然教育，推动公众参与，提升环保意识。他们在自然体验项目中，带上孩子们，一起走进大自然，闻知土的气息，触摸花的质感，聆听鸟的欢鸣，感受人与自然的和谐；在公众参与项目中“为城市测体温”，测量交通空间、商场、影剧院等41处公共建筑的环境温度，为节能减排调研、谏言；在低碳饮水项目中，倡导安装终端净水设备及中水回用，让大家不论在室内还是户外都能饮用安全的直饮水；在酵环自然工坊中，将果蔬厨余垃圾转化为环保酵素，替代化学洗护、除臭、清洁用品等。

环保，在每个人心中发酵

参与度最高的酵环自然工坊已经培养一批环保酵素的“粉丝”，项目主任郭入真说，因为制作酵素非常简单，连五六岁的孩子都能做到，参与度自然就高了。而且环保酵素的原材料就是新鲜的植物垃圾，通过简单的步骤就能将其化度为宝。“环保酵素里绝大部分都是有益菌，用1份洗涤剂，1份环保酵素，8份水的比例混合后密闭存放一天就可使用，可减少化学品对人体的不良影响和对环境污染。”郭入真经常带领志愿者团队深入社区，推广和普及环保酵素的制作与使用方法。制作环保酵素不仅能提高垃圾的可回收率，更为重要的是身体力行改变一次性消费习惯，让每个人都能成为注重生态生活方式的环保达人。

有着多年从事化学实验工作经验的沈亦可还介绍说，如果使用得当，环保酵素还有助于降低PM2.5。“从理论上讲，喷水是能够降低空气中的颗粒度的，当湿度回到原来的状态时，随着周围环境的影响，他的颗粒度也会回到先前的程度。这说明，水可以让空气中的细颗粒物沉降，不能分解，但用环保酵素喷雾就可以做到这一点。”

但这仍需要通过繁复的实验来向公众证明，沈亦可期待愿意承担环境保护公民责任的伙伴们能加入进来，一起为自然之友助力。“每次活动我们都能招募到大量的志愿者，自然之友的大门是敞开的，我们欢迎更多的人加入进来，希望能反映社会和公众的意愿。”在多年的环保实践中，沈亦可发现大多数的人其实缺乏对大自然的了解，“我们需要去补课，因为有些观念是受知识影响的，没有相关方面的知识可能就无法培养人们的观念。所以，我们在做一些科普，希望把这些观念、理念传给大家。”让这种理念通过自然之友的会员们来影响志愿者，再通过志愿者影响更多的普通人。



敬请
关注

2015年第22届上海美容
美发化妆品博览会

交通指南
1、地铁1号线漕河泾站直达
2、附近公交：43路、92路、809路、703路、146路、218路、764路、946路、122路、189路、703 B、704 B、120路、徐闵线、沪松线、沪莘线等

2015年3月25-27日
March 25-27, 2015

上海光大会展中心
Shanghai Everbright Convention & Exhibition Center
地址：上海静安区威海路400号

获得更多详情请登录官方网址：www.meirongexpo.com
联系电话：021-64329266/64329301/34140987 传真：021-51714528

创新NGO，get起来！

我们能为环保和公益做的绝不仅仅只是声援和围观，只需要想法上的一点创新和改变，或是转换一种视角，你会发现还有很多好玩、有趣的方法能参与到环保之中为我们的自然家园做点事。越来越多的社会创新组织和NGO们已经在行动了，看看他们都在做些什么呢？

■文 | 蔡娴 ■图 | 资料

我们的家园依山傍水

根植中国社会与文化的自然保护实践，推动中国走向生态公平的本土民间自然保护机构山水自然保护中心成立于2007年，简称“山水”。他们的工作扎根于中国生物多样性最丰富的三江源和西南山地及澜沧江流域，包括青海、四川、甘肃、陕西、云南、雪豹和大熊猫的栖息地。

山水支持当地人自发的保护行动，并派遣经过专业导师培训和指导的项目研修生和研究员深入当地实践，维护和改善当地的自然家园。

来自青海玉树的杂松成为了家乡的研修生，他带着想为改善家乡垃圾污染的愿望进行了为期一年的治理工作。他和当地的保护协会每个月一起捡一次垃圾，原本不重视环境保护的乡亲们看到了说：“哎，这个挺有意思的。”后来越来越多的人被带动了起来，现在，每家每户都有一个人自愿加入协会，招募了200多个会员。

山水自然保护中心研究员刁鲲鹏在四川唐家河自然保护区担任白熊坪保护站站长，作为野生动物行为生态学保护专业的科班生，他的梦想就是回归自然，和动植物一起相处。他和志愿者们一起开展了科、巡、教三种形式的大熊猫及其栖息地自然系统的保护工作，虽然条件艰苦，但还是带领着团队乐在其中。他说，“公益组织的难题是：创立之初的工作人员走了之后，很多资源和工作方法就没有了，授之以鱼不如授之以渔，山水的理念是扶持当地的守护者力量”。

山水还开展了一些碳汇减排项目，影响公众来改变自己的生活方式，或是引导有奉献精神的人直接参与进来。

一本日历告诉我们的事

作为一家致力于科学传播的网站，果壳网取得了高度的声望和口碑，他们也在履行自己的社会责任，为树立公众的环保意识做了一番努力。果壳团队在去年年底推出一本附有53张手绘生物写真和365篇物种介绍的《城市物种日历》。

项目团队的编辑老猫认为，做环保，不是光凭一腔热血就能完成的事情，如果着力不当，可能还会起反作用，所以，必须要有科学依据，有数据有理由地去去做一件事情。因此，他们决定从离我们生活最近的东西——博物学入手，来和大众进行知识和理念的分享。“去传达一个反直觉的东西需要很强的推动力，所以与其大声疾呼，我们更愿意从身边的一点一滴做起，做一些潜移默化的事情。”

他们并不在乎《城市物种日历》能创造多少的商业成就，老猫说，他们真正在意的是可以通过这本日历去传达的东西，“在用户心里埋下一颗种子，希望一年过后，大家能够在日积月累的影响中接受这个理念，让公益的种子生根发芽。”

从可持续到永续

朱雅文和她的美国男友Thomas来到杭州富阳的一个小山村开垦造林，成立了“杭州朴门”。那里有着各种各样的果树、灌木和爬藤作物，它们按照自然法则愉快地生长。如果成功的话，他们将打造出国内第一个“食物森林”。

两人带来的这一理念叫做朴门永续设计(permaculture)，是永续文化(permanent culture)与永续农业(permanent agriculture)的结合，是基于“照顾地球”、“关怀人类”、“公平分享”三大原则的效法自然的设计系统。

朱雅文在泰国、美国和中国学习并实践自然建筑。个人专长是生态建筑设计、自然建筑建造、有机蔬菜种植。现负责杭州朴门生态建筑、自然建筑设计、森林菜园的设计与管理。而Thomas也是资深朴门永续设计师，与伙伴在国内各个省份巡回做演讲、教学、设计，建立朴门系统模型和示范点。

朱雅文和男友都取得了朴门教师资格，他们已将永续设计和自然建筑的概念教授给全国两百多个学生，Thomas和朱雅文经营过自己的研究和教学基地，为小户、大户和整个社区做整体设计，有在国内外实践自然建筑的经验，并首次在国内分享他们自然建筑的建造、施工和自然建筑设计理念。

工作坊运用参与式学习方法，一起动手学习垒火箭坑内部管道，一起制作土团将火箭坑塑造出有自然线条艺术感的沙发……他们一起为可持续生活努力，打造自己所追求的生活。

环保，我们能做什么？

- 少用一个塑料袋可以减少碳排放0.1克；
- 少用10%的一次性筷子，每年就能减碳10.3万吨；
- 使用节能灯，每分钟比普通灯泡省电80%，节碳30克；
- 不吃野生动物，不用野生动物皮毛；
- 如果在五公里范围内出行，试试乘坐公交、骑自行车或骑车；
- 如果开车，发动机空转不要超过30秒。