



CATCH IT.



BIN IT.



KILL IT.

## 新年大掃除：一些建議

新年是重新開始的好時機。大掃除的工作量可能巨大，開始清理只是成功了一半。建議如下...



**量力而為** 為自己設定一個可實現的小目標，例如清理一個抽屜而不是清理整個房間。



**準備好清潔工具** 例如垃圾袋、清潔用品等。



**檢查家中食物和藥品的日期** 確保沒有過期。



**考慮準備清除的物品是否可以繼續使用或回收** 可回收物品請放入適用的垃圾箱，向慈善機構捐贈能夠繼續使用的物品。



**若您需要支持，請尋求幫助** 您可能有些喜歡清理的家庭成員或朋友，可以請其幫忙。



**注意適當休息** 不要忙到過度疲勞和厭倦，因為這會使完成大掃除變得更難。



**記得清理抽屜** 抽屜裏通常裝滿舊電池、舊手機和各種舊鑰匙。您真的需要它們嗎？



**一年規則** 若您的衣櫥或抽屜裏有一些一整年都沒有想到或使用過的物品，您可考慮將之扔掉或送給有需要的人。



**寓有情感的雜物** 有些物品能夠喚起難忘的回憶，因此不忍清理掉。您可保留讓您開心的物品。在扔掉一些寓有情感的物品前，您也可拍照留念。



保持聯絡 - 積極運動 - 善於發現 - 堅持學習 - 學會給與 - [tinyurl.com/Rad5STW](https://tinyurl.com/Rad5STW)

## 戰勝一月憂鬱

有很多方法可以改善您的情緒。

AwareNI有三個建議幫助您健康生活：

### 運動

運動是對抗抑郁和改善情緒的好方法。您並不需要去健身房——在室外環境散步就很好。

### 合理飲食

多吃水果，少吃餅乾。每天吃5-10份水果和蔬菜。

### 尋求幫助

抑郁癥狀通常會被忽視。若您有以下癥狀超過2周，您應該尋求幫助：

- 感到絕望
- 精神不振
- 難以入睡
- 對日常活動失去興趣
- 易哭，情緒化

抑郁的出現時間不可控，但請記住您可獲得幫助。更多信息請訪問 [www.aware-ni.org](https://www.aware-ni.org)

## 節省水資源

**NI Water** 呼籲我們節省水資源，因為每人每天的用水量增加了**12升!**



請考慮您是否有浪費水資源的行為。微小改變可以產生很大的影響。以下是一些建議：



**刷牙時關掉水龍頭** - 開著的水龍頭可每分鐘流出6升水。



**用容器清洗蔬菜或水果** - 清洗後的水還可以用來給植物澆水。



**洗衣機的使用** - 有較多衣服待洗時再一起放入洗衣機。



**修好漏水的水龍頭** - 漏水的水龍頭每周可浪費60升水。

**NI Water** 是用電大戶。清潔水資源需消耗大量能源。改變浪費水的行為可緩解水資源緊張並節省能源。



### 一月省錢建議

一月份是評估您的財務狀況並考慮削減開支的好時機。編制預算以更好管理您的收入。

**記錄家庭收支** - 編制合理預算並按預算進行開支。消費者委員會家庭預算規劃器可幫助您管理預算，下載網址為：[tinyurl.com/RadBudget](https://tinyurl.com/RadBudget)

**增加收入** - 確保您獲得了所有應享有的福利。若您想了解有權獲得的福利，請聯繫Radius福利諮詢團隊。

**規劃開支** - 盡量減少不必要的開支。租金、水電費和電視觀看許可費是優先支出事項。進行支出時考慮性價比。

**若出現赤字，採取行動** - 若支出大於收入，注意減少不必要的開支。

**儲蓄** - 從小錢開始，定期存錢。

### 您是我們的工作核心

在Radius，您是我們的工作核心。

幫助制訂**新租戶參與策略22-25**的諮詢現已開放。期待與您共同制訂策略。

諮詢開放至2022年1月14日，您仍有時間參與。

### 參與方式...

若您希望共同制訂新策略，請通過以下方式與我們聯系：

- 在線網址 [tinyurl.com/TE2225](https://tinyurl.com/TE2225)
- 請致電 0330 123 0888
- [tenant.engagement@radiushousing.org](mailto:tenant.engagement@radiushousing.org)
- 與工作人員聯系

### 福利建議

提供福利相關的建議和支持。

Radius福利建議工作人員為我們的居民提供支持。您可通過電話或視頻電話聯

系工作人員。

### 聯系方式...

福利建議團隊聯系方式為：

- 請致電 0330 123 0888
- 請聯系您的房屋事務主任
- 發送電子郵件至 [info@radiushousing.org](mailto:info@radiushousing.org)



### 房屋事務主任

若您需要聯系您的房屋事務主任或社區團隊，請致電 0330 123 0888。

### 共享版塊



共享版塊是有關居民的快訊！

非常感謝當地學校為庇護住房的租戶們設計贈送的聖誕卡片/手工禮物！

祝賀**Forthriver Fold**贏得**2021聖誕問答獎**。恭喜**Tom** 贏得最佳聖誕毛衣獎。感謝**Malton**

**Fold**居民演唱歌曲 **Jingle Bells!**

若您希望在下期簡報中分享訊息，請與您的計劃協調員聯系或發送電子郵件至

[tenant.engagement@radiushousing.org](mailto:tenant.engagement@radiushousing.org)

### 報告維修

若需報告維修，請通過下列方式聯系我們：

- ☎ 0330 123 0888
- ✉ [responserepairs@radiushousing.org](mailto:responserepairs@radiushousing.org)
- 🌐 [radiusrepairs.org](http://radiusrepairs.org)
- 👤 報告給工作人員



### 保持聯系...

請關注Radius Housing:

- 📘 [facebook.com/RadiusHousing](https://facebook.com/RadiusHousing)
- 🐦 [twitter.com/RadiusHousing](https://twitter.com/RadiusHousing)

請聯系您的計劃協調員獲取一月 **Boredom Busters!**