

新年大扫除：一些建议

新年是重新开始的好时机。大扫除的工作量可能巨大，开始清理只是成功了一半。建议如下 ...

-  **量力而为** 为自己设定一个可实现的小目标，例如清理一个抽屉而不是清理整个房间。
-  **准备好清洁工具** 例如垃圾袋、清洁用品等。
-  **检查家中食物和药品的日期** 确保没有过期。
-  **考虑准备清除的物品是否可以继续使用或回收** 可回收物品请放入适用的垃圾箱，向慈善机构捐赠能够继续使用的物品。
-  **若您需要支持，请寻求帮助** 您可能喜欢清理的家庭成员或朋友，可以请其帮忙。
-  **注意适当休息** 不要忙到过度疲劳和厌倦，因为这会使完成大扫除变得更难。
-  **记得清理抽屉** 抽屉里通常装满旧电池、旧手机和各种旧钥匙。您真的需要它们吗？
-  **一年规则** 若您的衣橱或抽屉里有一些一整年都没有想到或使用过的物品，您可考虑将之扔掉或送给有需要的人。
-  **寓有情感的杂物** 有些物品能够唤起难忘的回忆，因此不忍清理掉。您可保留让您开心的物品。在扔掉一些寓有情感的物品前，您也可拍照留念。

Take5 保持联络 - 积极运动 - 善于发现 - 坚持学习 - 学会给与 - tinyurl.com/Rad5STW

战胜一月忧郁

有很多方法可以改善您的情绪。

AwareNI 有三个建议帮助您健康生活：
运动

运动是对抗抑郁和改善情绪的好方法。您并不
需要去健身房——在室外环境散步就很好。

合理饮食

多吃水果，少吃饼干。每天吃5-10份水果和蔬菜。

寻求帮助

抑郁症状通常会被忽视。若您有以下症状超过
2周，您应该寻求帮助：

- 感到绝望
- 精神不振
- 难以入睡
- 对日常活动失去兴趣
- 易哭，情绪化

抑郁的出现时间不可控，但请记住您可获得帮助。**更多信息请访问 www.aware-ni.org**

节省水资源

NI Water 呼吁我们节省水资源，
因为每人每天的用水量增加了
12升！

请考虑您是否有浪费水资源的行为。
微小改变可以产生很大的影响。以下是一些
建议：



刷牙时关掉水龙头 - 开着的水龙头可每
分钟流出6升水。



用容器清洗蔬菜或水果 - 清洗后的水还
可以用来给植物浇水。



洗衣机的使用 - 有较多衣服待洗时再一
起放入洗衣机。



修好漏水的水龙头 - 漏水的水龙头每周
可浪费60升水。

NI Water 是用电大户。清洁水资源需消耗大
量能源。改变浪费水的行为可缓解水资源紧
张并节省能源。



CATCH IT.



BIN IT.



KILL IT.

Radius居民简报

第15期 - 2021年1月

一月省钱建议

一月份是评估您的财务状况并考虑削减开支的好时机。编制预算以更好管理您的收入。

记录家庭收支 - 编制合理预算并按预算进行开支。消费者委员会家庭预算规划器可帮助您管理预算，下载网址为：tinyurl.com/RadBudget



增加收入 - 确保您获得了所有应享有的福利。若您想了解有权获得的福利，请联系Radius福利咨询团队。

规划开支 - 尽量减少不必要的开支。租金、水电费和电视观看许可费是优先支出事项。进行支出时考虑性价比。

若出现赤字，采取行动 - 若支出大于收入，注意减少不必要的开支。

储蓄 - 从小钱开始，定期存钱。

您是我们的工作核心

在Radius 您是我们的工作核心。

帮助制订**新租户参与策略22-25**的咨询现已开放。期待与您共同制订策略。

咨询开放至 2022 年 1 月 14 日，您仍有时间参与。

参与方式...

若您希望共同制订新策略，请通过以下方式与我们联系：

- 在线网址 tinyurl.com/TE2225
- 请致电 0330 123 0888
- tenant.engagement@radiushousing.org
- 与工作人员联系

共享版块

共享版块是有关居民的快讯！

非常感谢当地学校为庇护住房的租户们设计赠送的圣诞卡片/手工礼物！

祝贺**Forthriver Fold**赢得**2021**圣诞问答奖。恭喜**Tom** 赢得最佳圣诞毛衣奖。感谢**Malton**

Fold居民演唱歌曲 Jingle Bells!

若您希望在下期简报中分享讯息，请与您的计划协调员联系或发送电子邮件至

tenant.engagement@radiushousing.org

福利建议

提供福利相关的建议和支持。

Radius福利建议工作人员为我们的居民提供支持。您可通过电话或视频电话联系工作人员。

联系方式...

福利建议团队联系方式为：

- 请致电 0330 123 0888
- 请联系您的房屋事务主任
- 发送电子邮件至info@radiushousing.org



报告维修

若需报告维修，请通过下列方式联系我们：

- ☎ 0330 123 0888
- ✉ responserepairs@radiushousing.org
- 🌐 radiusrepairs.org
- 👤 报告给工作人员

保持联系...

请关注Radius Housing:

- 📘 facebook.com/RadiusHousing
- 🐦 twitter.com/RadiusHousing

请联系您的计划协调员获取一月 **Boredom Busters!**

房屋事务主任

若您需要联系您的房屋事务主任或社区团队，请致电 0330 123 0888。