

一入屋就順手將物品歸位

一月	日	一	二	三	四	五	六
玄關				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

二月	日	一	二	三	四	五	六
客廳							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	

長期保持一個令自己放鬆的空間

三月	日	一	二	三	四	五	六
衣櫃							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					

善用小工具，幫助自己做衣物分類

四月	日	一	二	三	四	五	六
廚房			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30			

試試櫥櫃內只儲備足夠的糧食

五月	日	一	二	三	四	五	六
露台					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31

物品「有出有入」露台空間才不會飽和

清理床上寢具，確保有足夠休息空間



@sahomecss

# 每月給你一個執屋小竅門

# 2025

## 救世軍「齊“掃”心事」 囤積行為人士社區支援計劃

九月	日	一	二	三	四	五	六
飯枱		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30				

飯枱上被「隨手放」的雜物要各歸各位

六月	日	一	二	三	四	五	六
電腦							
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30					

只掃描保留重要文件

習慣每星期清理，力保工作效率

七月	日	一	二	三	四	五	六
書枱			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		

十月	日	一	二	三	四	五	六
廁所				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

選擇可拆卸的置物架，不怕藏污納垢

十一月	日	一	二	三	四	五	六
收納櫃							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30						

做好標記，不用打開也一目了然

習慣每天丟垃圾/廚餘

八月	日	一	二	三	四	五	六
睡房						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
	31						

十二月	日	一	二	三	四	五	六
垃圾桶							
	1	2	3	4	5	6	
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			