

宣紙

整您空間

「你認為自己可以做好家庭物品的整理收納嗎？」
「你有否想過把家裡徹底整理收拾一次呢？」

宣道會長者服務透過網上問卷，訪問了各中心的長者有關家庭收納整理的看法，一共收到一百一十九份的回覆，發現近九成的長者都會想把家裡徹底整理收拾，而推使大家去整理收拾的原因眾多，普遍受訪者也選擇多於一個原因，其中八成受訪者因想要一個舒適寬敞的空間，也有二成的受訪者分別因為空間混亂會影響情緒、找物品需要花很長時間、重覆購買家中已有物品而希望可整理家店。



Q3

有什麼原因令你想整理自己的家呢？

(可選擇一個或以上的答案)



雖然大家都知道收納的好處，但因難重重，且萬事起頭難，超過三成長者表示不知從何開始，也近三成長者表示收拾後馬上又亂，也有近四分之一的受訪者表示沒有時間或家人不配合，因此未能做好整理收納。

透過今期宣紙，我們一同發掘儲物的苦與樂、分享實用的整理方法及誠意邀請大家結伴同行參與「挑戰」7日大掃除行動，「世上無難事，只怕有心人」！

延伸閱讀

問卷調查結果



「主紙」

「摺」東西·是苦?·是樂?

書中自有「黃金屋」

龍伯伯

「我以往有儲起五元的紙幣、舊紙幣的習慣，閒時喜歡與朋友一同分享欣賞，與眾同樂。我深知舊紙幣一日用了，就不會再找續回來，因此也視之為寶，但妻子每次見到紙幣時，也會本能地使用掉了。因此，漸漸地我將舊紙幣散落在不同的書箱中夾好，以好好保管舊紙幣，但久而久之，連自己也忘記收藏在哪本書箱內，但有時也會在看書時找到「黃金」的樂趣。」

不知道大家有否儲物的習慣呢？若有，儲的又是什么呢？我們是次訪問了數位長者，從中除了可以了解到他們所收藏的珍品，我們也可從他們的分享中一起發掘儲物過程的苦與樂吧！



思考自己需要的東西

秀芳

「我一直也懂得整理自己的物品，相信環境「開落」，人的心也隨之寬闊。現時儲起的物品均是「精挑細選」的，我其中一樣喜歡儲起的是一些健康食譜及郊遊路線資料，因為可以在閒時或有需要時，拿出來製作健康食品實踐興趣；也可以與親友們外出親親大自然，增廣見聞和維持社交生活。雖然網上都有不少相關資料，但因為儲下的資料既精美而且實體的資料始終較方便拿出來使用，所以即使佔用位置，但也會儲起來。」



把美好回憶留住 杏芳

「我喜歡周遊列國也喜歡喝可樂，在各地看到不同版本、大小不一的罐裝可樂時即被吸引了，於是開始這個儲可樂罐的習慣。每次去旅行，除了把美景收入眼簾外，看到可樂罐也會買一罐給自已」罐送給好友，與她們分享旅遊點滴，這個「可樂收藏角」也成了裝飾品，於家中展覽。」



珍貴的禮物 麗娟

麗娟

「我有2個小孫女，大孫女4歲的時候，初次畫了一幅生日畫送給我，成了我珍而重之的禮物，我把它張貼在家裡顯眼的位置，之後每年的生日我也收到一幅，閒時孫女亦會在探望我時把更多的畫作送給我，我都一一收藏並貼起欣賞，後來細孫女兒姊姊畫，她亦動起筆來，有次更畫了一張「地圖」給我，指引我去探她呢！不過隨著收到的作品愈多，我就要苦惱一下儲存的問題了，始終家裡位置有限呢！」



從長者們的分享中我們可以感受到儲物能令我們的生活變得更有樂趣，不同的物品引領著我們回想起昔日生命裡種種的美好，也豐富著現時的生活素質，但如果儲物大多，家裡堆著物品的壓迫感，影響日常走動空間時，會令人處於沮喪憂鬱狀態，甚至影響與家人關係及心理健康。讓我們在之後的篇章一同學習收納整理的方法，透過整理生活空間以帶動心靈亮間的轉化！



註：「摺」，音「cəu5」積蓄，積累。「摺錢」，「摺票」。此詞《廣州方言研究》據習俗用摺字代此處，恐與摺字本音弄混，故改用其本字。（參考資料：2014-2021粵音資料集巖）

參考資料：

山下英子著、王華豐譯，《新·斷捨離》，
皇冠叢書，2020年12月。



雜物管理諮詢師山下英子是「斷捨離」之倡導人，她推廣「斷捨離」的日常生活整理術已超過二十年，當中分享「斷捨離」並非單純的物品整理術，而是讓閉塞的人乍恢復「流動」的方法。我們的身體要健康，必須有進有出，有吃食物，消化，吸收能量，並且排泄，這是生命之「新陳代謝」，排出毒素，令人健康。而整理生活空間，就好像是提示人生的「新陳代謝」，透過思考「你想要過甚麼樣的生活？」，看清「自己真正需要」，「讓自己感到舒服」以及「最適合自己」的東西，自然而然就能擺脫對物品的執著，重整心靈的空間。

讓我們介紹山下英子建議的整理方法，把重點放在「重要軸」及「時間軸」去考慮，只保留對「現在」自己「需要、合適、舒適」的東西，把對「現在」的我「不需要、不合適、不舒適」的東西全部棄掉。

斷捨離 DECLUTTERING

山下英子經驗到把「看得到的東西」透過減法去除，心中「看不到的東西」也隨之一同清出的感覺。物品其實不只是物品，是以「看得到的形體」和「看不到的感情」成雙成對地存在。物品背後很多時藏著難忘回憶及珍惜的感情。當中也可能伴隨沉重情緒，例如：很貴呢，丟掉會很可惜，或許再也買不到等負面情緒。為此，整理物品時需要同時整理回憶及思緒，找方法保存珍愛的回憶及情感，也按內心接受程度棄置舊物。物品上的情感愈沉重，丟掉感情所依附的物品時，就能愈深刻地體會到心靈變得輕盈的感覺。

看完上述的生活整理小貼士，希望大家都能經驗整理後的好處，接下來我們有一個7天的整理物品小挑戰，邀請大家一同參加嘗試！

 <p>不需要的物品</p>	 <p>不合適的物品</p>	 <p>不舒適的物品</p>
<p>有了滿方便的，也還能使用，但就算沒有也無所謂的東西</p> <p>平常不用的餐具、贈品、外賣即棄餐具、調味品等</p>	<p>以前很珍惜，但已不適合現在的自己的東西</p> <p>已不合身的衣服、鞋、以前沉迷的嗜好收藏品等</p>	<p>長年使用，卻一直覺得哪裡怪怪的，用了不舒服的東西</p> <p>款式喜歡但穿起來不舒服的鞋、不合胃口的食物、樣式不錯但用起来不順手的廚具、以前常穿但一下子就起毛球的衣服等</p>

「影紙」



《我是遺物整理師 Move to Haven》

導演：金晟浩

片長：共10集（每集60分鐘）

編劇：尹池蓮

語言：韓語（中文字幕）

主演：李帝勳、陳俊翔、

洪承希

患有亞氏保加症的青年韓可魯與剛出獄的叔叔曹尚久一起經營「天堂移居」——一所遺物整理公司，他們為亡者收拾東西，透過整理物品揣摩亡者的人生，並向摯愛親友傳達已經不能說出口的告白。

生、老、病、死是人生的階段，身處於中國人的社會，有些人會對「死亡」有忌諱。如果有機會，你會與其他人討論自己或家人的身後事的安排嗎？留下的東西又會如何處理呢？

「眼睛看不到，不代表不存在。只要你記得，就永遠不會消失。」

當我們離開世界後，我們留下的，可能會成為一件一件的遺物，讓在世的人偶爾思念，讓愛陪伴著他們的人生。

你又會留下些甚麼呢？

只要記得，永不消失——「我是遺物整理師」

「樂紙」

挑戰：7日大掃除

新年快到了，你希望整理下家居空間，告別不需要的物品嗎？在未來的7日我們一起嘗試這個7日大掃除的挑戰，你願意挑戰一下嗎？

第一天

銀包內沒用的收據/
活動提示票



第二天

信件/宣傳單張，
分類保存或棄置



第三天

雪櫃，棄置過多的
外賣調味料



第四天

膠袋及紙袋，收納或棄置
兩招教你如何收納膠袋



第一招



第二招

第五天

過期的食物



第六天

餐桌上的雜物，
保持餐桌淨空



第七天

超過兩年以上沒穿過的衣服，
送往衣物回收或棄置



如有興趣參加這項挑戰並想與「宣紙」的讀者分享這個挑戰的過程，請你與我們聯絡。

參考資料：

30天斷捨離挑戰 今天開始告別不必要的物品，透過「斷捨離清單」讓你騰出20%可用空間
<https://www.bascard.com/%E6%98%B7%E6%8C%A8%E2%98%A2%E6%8C%91%E6%88%B0-%E7%80%A3%E7%B8%9C%30%E5%A4%A9%E4%B8%80%E6%97%A5%E4%B3%9F%E4%B8%90%E7%99%A9/>

編者的話

今期宣紙主題是「整您空間」，從本會長者服務網上問卷發現，其實九成長者都想把家裡徹底整理收拾，原因是想要一個舒適寬敞的空間。透過4位長者分享，我們看到長者儲物的樂趣，但也想像到如吳儲物不多帶去的煩惱。為此，盼望透過本期主題與長者一同學習「整您空間」，透過學習整理原則，整理屬於您的生活空間，也能帶動整理屬於您的心靈空間。

透過整理家居，除了管理物品更加方便、更易保持空間整潔；空間舒適了，心情也自然會更好！此外，透過整理物品，過程中思考自己的需要，更知道自己「需要、合適、舒適」的東西，使自己認識自己更多。在整理物品過程中也有機會懷緬一番，回顧及整理物品給予的意義；藉此想起某些人、某些回憶，亦讓我們更珍惜眼前人及愛惜物品。從影片「我是遺物整理師」介紹中也讓我們想到需要思考有甚麼想留給家人，可以為家人預備及整理。

今期宣紙推出一個「挑戰：7日大掃除」行動，盼望各位長者及護老者可以一同參加，體驗透過「整您空間」而帶來心靈輕鬆的轉化力。

長者服務協調主任

布敏姿姑娘



基督教宣道會香港區聯合 宣道會社會服務處

地址：九龍大角咀海輝道11號奧海城一期
政府服務中心閣樓

電話：2767-5212

傳真：2365-2855

電郵：cao@cmasshk.org

網址：www.cmasshk.org

本會網址



督印人：劉國華先生

編輯小組：布敏姿、周凱韻、陳紫君、張維嵐、林錦盛

印刷數量：4,000份

長者服務單位資料

長亨長者鄰舍中心	電話：2432-7232
白普理景林長者鄰舍中心	電話：2703-5123
油蔴地長者鄰舍中心	電話：2346-3231
利福長者鄰舍中心	電話：2552-1115
海濱花園書學軒	電話：2406-0201
翠樂長者耆鄰中心	電話：2814-9701