

整理收納後，生活才正式開始

教學部契約醫務管理組員 楊于萱

每年臺北國際書展都備有精彩的講座供民眾聽講，今年因為新冠肺炎疫情的影響停辦一屆，回想起去年在書展參與了一場精彩的講座，並將當日所學實際應用在生活中，藉此機會將經驗整理成文字分享給大家。

時間先拉回到十年前，2010 年 12 月日本整理諮詢顧問近藤麻理惠出版了個人第一本著作《怦然心動的人生整理魔法》，獲得廣大好評，短短數個月在日本的銷售量就超過百萬本，一年後 2011 年 10 月，中文版在台灣上市，當時我也買了這本書回家拜讀並實際操作，就我個人的結果來看，成效無法維持，生活起居的空間裡還是堆滿了物品，不過當下我也沒有很意外，畢竟從小到大我對於整理和收納就不是很擅長。

時光飛逝來到了去年 2019 年 1 月，Netflix 相中近藤麻理惠的收納整理術，製播一系列到府指導民眾整理與收納的實境節目“Tidying Up with Marie Kondo”，讓麻里惠的整理術橫掃歐美，形成一股“KonMari”社會現象。一月剛好接近農曆新年，依慣例在過年前都會打掃家裡，看完了一季的節目後，想要好好將家裡整理一番的衝勁又湧上了心頭，上網搜尋關鍵字「收納」時，得知農曆年後的臺北國際書展有一場關於整理收納的講座—《走進陌生人的家》新書分享會，當下立刻邀好友一同前往。講座內容十分精彩，讓我的腦袋及心靈都滿載而歸，回到家後開始著手進行該書作者何安蒔老師教的整理術，以下分享我的實作經驗。

1. 先整理心，再整理空間：要找到最適合自己的整理收納方法，一定要花時間與自己對話，問自己一個問題：「為什麼現在想改變？」你手上是否有很多想完成的事情或閱讀的書籍，但一回到家看到桌上的雜亂，那種無助的煩躁感就立刻壓在心頭？心無法動彈，就沒有力量去動手整理，問問自己為何想改變，找出明確的原因。

2. 思考空間的定位：在整理前，要先思考空間的定位。首先了解自己的需求，以我為例：扣除上班及睡眠的時間，每日可自由支配的時間所剩不多，所以我不希望花太多時間在尋找物品上，物品放對地方可以減少尋找的時間，所以要放在生活動線上讓自己可順手拿取或收納，另外如果物品被囤積，就會生灰塵，避免囤積物品，常常讓物品流動可防止灰塵堆積，就不用花費太多時間打掃，省下來的時間可用來完成自己規劃的事情。

3. 選擇整理方法：對於想要的空間有了明確的目標之後，開始選擇要採用的整理方法，因為平日白天要上班，只能利用下班後的晚上或是週末來整理，週末也可能有行程，無法整天待在家裡，所以我無法採用麻理惠的方式：將同類的物品全部集中起來放到一個地方，一件一件檢視是否怦然心動。我改採用何安蒔老師的作法：「分區整理」，何安蒔提到，一般人比較沒有時間一件一件拿起來感覺是否怦然心動，這樣要花上太多時間，只要這些物品沒有對你造成影響，並且東西的量是空間收納範圍內所允許的，分類並收納妥當即可，沒有一定要把他們丟掉，但如果那堆物品已對身心造成影響（例如一看到就覺得很煩躁），或是物品擺放位置影響到動線、收納空間明顯不夠等，就務必要選擇丟掉或收納，東西不一定要丟到剩下幾件或一定的比例，可以先從破損或不合現代潮流的開始丟。

內心有了目標及選擇要採用的方法之後，接下來開始規劃及執行：

1. 先決定要整理哪一區：以房間為例，我計畫先整理櫥櫃、書桌及抽屜這一區，接著是衣櫃，最後才是紀念品，分區整理的好處就是沒有一定的先後順序，要先整理櫥櫃或是衣櫃因人而異，只有一個例外，紀念品務必留到最後再整理，因為人們很難去割捨帶有回憶的物品，透過前面反覆整理的練習，慢慢能培養出準確判斷物品去留的能力。

2. 淘汰：我將物品分為三類「要、不要、猶豫」，我使用三秒鐘決定法，如果這項物品我無法在三秒鐘內判斷去留，就先丟入猶豫區，我個人非常建議一定要設立猶豫區，因為我在整理的時候發現，有些 A 區淘汰出來的東西會很適合放在 B 區，物品有時只是因為位置被擺錯而無法發揮功效，並不一定就是不好用。再者，透過不斷地整理及選擇，這過程會加速自己判斷物品去留的能力，最後當你再去檢視的時候，會很容易地確定是否丟掉那些讓你猶豫的物品。至於那些因為內心無法割捨卻永遠再也用不到的東西，記得跟他說聲謝謝，謝謝它，曾經陪伴你走過人生的旅程，謝謝它，完成了階段性的任務，藉著向物品道謝，我們完成了與它共同經歷的旅程，也將自己對它的感情畫下句點，進而展開新的開始。如果經過上述的方法還是有丟不掉的紀念性物品，也就別勉強自己了，找個地方展示他吧！收在櫃子深處也是挺可憐的。

麻理惠「留下令你心動的東西」的整理觀念，對於剛開始整理的新手來說，這個方法會很容易造成一些嚴重的後果，最後反而令開銷大增，根據英國《每日電訊報》(The Telegraph) 記者約斯曼 (Karen Yossman) 自己的親身經歷，她在某年春季整理衣櫃時，將不令人「心動」的保暖上衣、長褲和多件厚棉 T 扔掉，聖誕節到加州海邊度假時，約斯曼仍秉持斷捨離原則，一家三口出門時只帶了一個小型行李箱，當發現衣服不夠時只能手洗衣物，或是將衣物送洗，一共花了 150

英鎊（約 5,789 元台幣）洗衣費，她直言，「這一點都不令人心動。」剛開始時對於判斷物品的去留沒有那麼敏銳，所以很容易會因小失大。而何安蒔則認為不需要勉強遵守斷捨離，「有的人大掃除時一口氣丟掉許多物品，需要用時又後悔，買回來更多，從此不敢隨便丟棄東西，反而造成更嚴重的囤積。這些都是沒有計畫的整理所造成的結果。其實隨著生命歷程的變化，自然就會去尋找自己需要的空間，也就知道哪些東西該丟了。」

3. 分類：將不需要的物品淘汰之後，我把要留下來的依照「使用頻率」及「種類」分類，越常用到的要放在隨手可得的路線上，以「立即取用」為準則。把桌面收拾得很乾淨，但是要找東西時卻找不到、也想不起來放在哪裡，無法稱之為有效的整理。因此，在整理環境的同時，必須同步設想到，若是日後需要某樣東西時，能否在最短時間內「俐落地取出」所需物品。

4. 定位：將物品分類完之後，我在本子上規劃了一個「收納圖」，將可以收納的空間用筆在紙上畫成等比例縮小的格子，順便檢視還有哪些地方可以收納，對我而言「動線」很重要，考量到該項物品的「取用頻率」，再來決定應該收納在哪個位置，決定好之後就動筆將預設擺放的物品種類寫進格子中，這就成了你專屬的收納圖。我強烈建議一定要動筆寫下自己的想法，因為作筆記有助於整理問題，無論是利用圖像或文字，只要能將腦中的想法「具象化」，思緒就會變得更清晰，與問題相關的癥結點也能在紙上一目瞭然。

5. 收納：開始將物品按照收納圖所規劃的一一擺放，如有覺得路線不順的地方就隨時調整位置，確定好位置後，丈量收納空間的長寬高，再去添購適當大小的收納用品，千萬不要在開始整理前就買一大堆收納盒回來準備著，買了一堆不合用的收納用品，這些都會產生財務成本。麻里惠說：「與其在整理途中去買臨時應急的收納商品，倒不如在整理結束後，再慢慢地去尋找自己喜歡的款式。」因為遵循著「淘汰→分類→定位→收納」這四個步驟，這次整理我只花了 196 元，用來買四個 49 元的收納盒來放置我的書寫文具。

6. 資源流動：經過這次的整理之後，我清出了許多因為捨不得而未曾使用過的物品，我上網找到「iGood 愛物資」的網站，透過物資捐贈媒合服務的平台，使閒置資源再次流動，正確地將物資分享給需要的人。

7. 反思及回饋：做好整理收納之後，務必再次確認自己是否能立即取出想要的物品，只要會有時間上的浪費，就可能不是理想的整理方式。並非每個整理術或收納法都適合自己，如同「淘汰→分類→定位→收納」的步驟一樣，從他人的經驗中「淘汰」不適合自己的方法（例如我無法徹底實行麻里惠的怦然心動，但我選擇用麻里惠向物品道謝的方式來跟紀念性物品道別），將適合自己的整理法「分

類」作成筆記，並「定位」該方法適合用在什麼樣的空間，最後將這些經驗「收納」至自己的腦袋裡。資訊的整理是「吸收」知識，而非「保存」知識，每個人每天接收的資訊量雖然龐大，卻不全然是需要的資訊。為了不被氾濫的資訊淹沒，在接觸資訊的初期，必須有意識地篩選出必要的資訊，切勿吝於捨棄。

有人說世界上最可怕的浪費是浪費時間，我覺得這有因果關係，如果你浪費空間收納毫無意義的物品，讓自己生活在雜物中，你的思緒亂糟糟，內心當然也會感到無力，進而你就會浪費時間在無謂的事情上，因為你不知道自己該做、或能做些什麼。當你因為空間整理好而減少尋找或打掃的次數，省下來的時間就可以安排喜歡的事情來療癒自己，一次把心、時間、空間整理好，可以說是「以空間換取時間的療癒整理術」。

「整理」是面對自己想改變的決心，「收納」是針對自己真正需要的物品做取捨，配合生活的動線和需求，打造出屬於自己的整理收納方式。這世上沒有最好的整理法，只有最適合自己的整理法，多閱讀、多實作，只有開始作了才知道適不適合自己。