

國立暨大附中圖書館--船山講堂第 26 講

講題：從整理收納談家庭經營

講者：周芷嵐（Rika 老師）

日期：113 年 12 月 27 日星期五 13:10~15:00 地點：船山講堂



講師自我介紹



參與者進行找撲克牌的活動



講師講述



參與者進行家庭空間分類物品實作



參與者進行家庭空間分類物品實作



大合照

成效概述

辦理內容：

1. **成為整理師的契機：**講師分享從教職轉型為整理師的歷程，這個轉變讓她開始以不同的方式切入家庭議題。戀情結束後，啟發斷捨離的動機。
2. **家庭整理的重要性：**「對家的想像不同，能引發革命」，說明家庭成員之間對家的想像和整理標準存在差異，可能進而影響家庭和諧。因此訂定明確的整理規則，是讓家人對置物空間與物品使用方式形成共識，共同擁有好的生活品質與家庭關係。提供實用原則，區分公私領域，尊重私人空間並制定共同的家庭規則。
3. **斷捨離的核心理念與應用：**「斷、捨、離」的核心精神是斷絕物慾、捨棄多餘、脫離執念。透過實用標準幫助參與者判斷何時淘汰物品(例如：過期用品、損壞品、重複品等)。提供「租借取代擁有」的替代方案，破除傳統觀念中物品必須保留的迷思。
4. **整理的四步驟：**「取（選取範圍）、分（分類）、丟（淘汰物品）、放（規劃動線並維持習慣）」，清楚解析整理過程。藉由「先分類再篩選」的方法，提升效率並減少重複購買的浪費。
5. **整理收納的基本原則：**提出使用動線（好找、好拿、好放）的規劃技巧，提高空間利用率。教導善用收納盒的技巧，實現「空間限制數量」與「定期斷捨離」的目標。推廣直立式收納，讓物品清晰可見、方便取用。介紹置物空間的 2/8 原則，避免空間過度擁擠影響使用便利性。
6. **體驗活動與實作：**透過找撲克牌的活動，讓參與者親身感受分類對效率的重要性。透過依照家庭空間分類物品的討論與互動，講師強調分類的標準沒有標準答案，最重要的是每位家庭之間能達成共識。

辦理成果：

1. 12 位校內師長參與。
2. 透過體驗活動和明確的整理步驟與技巧傳達理念，讓參與者能更具體的瞭解，進而能於生活中活用。

辦理效益：

1. **教師收穫與實踐能力提升：**教師能理解整理的重要性與核心方法，並將其應用於個人生活與教學工作中。
2. **教師能將理念融入教學實務：**鼓勵教師將整理技巧結合家庭教育，指導學生在家庭與校園中實踐整理與收納技能，並提升家長重視家庭空間規劃的意識。
3. **促進教師間的經驗交流：**參與教師透過相互經驗分享，拓展對於整理與家庭教育新角度的思考。