

心清空，房間才會空

文／何安蒔（空間整理師）

我媽媽有一個很亂的更衣間，二十年來從未整理過，經年累月，直到連更衣間的門都無法完全打開。

我成為整理師之後，雖然也曾想幫她，但我還是一直忍到她主動開口求助後才出手幫忙，花了一整天的時間，買了很多收納籃，陪著她篩選衣服，一件一件的摺整齊。媽媽說：「小時候家裡環境不好，沒有衣櫃，所以始終不知道衣服該怎麼收納，婚後終於有能力弄了一個更衣間，卻還是依著兒時的習慣把衣服堆在層板上。」

老一輩的人甚至有嚴重的囤積癖，於是這些人也就這麼習以為常地在亂七八糟的家裡長大了。有些人也許一輩子都不會發現原生家庭帶給他們的影響，直到在他們的人生中發生了某些事情，才會開始體悟到整理的重要性。

曾有一位客戶告訴我，小時候她的父母時常帶著她搬家，以至於她所有的衣物都是在一包包的塑膠袋裡，因為可能很快又要搬走了，所以東西從塑膠袋拿就好，從來不知道什麼叫收納。直到她進入婚姻，住進了好的房子，有了孩子之後，才漸漸意識到問題的嚴重性，於是想從頭學習，給孩子一個良好的成長環境。

也有一些客戶，跟長輩同住，老一輩愛物惜物，捨不得丟東西，甚至還會從外面撿回家，將物品囤積在家中的公共區域，連走路都有困難，還會塞進子女的臥室。子女連要丟掉一個壞了的電風扇，都可能引起家庭革命。

還有一些人，習慣把生活重心放在其他的人事物上，忘了要先愛自己，而這類

型以教師、護理師和心理諮商師居多，由於都是做長期幫助別人的工作，早出晚歸，沒有時間整理自己的家。

我也遇過因為長期生病，沒有體力整理房間的客戶。所以，不要輕易批判那些居住環境很糟糕的人，要知道每個人都有自己的不容易與為難之處，我始終深深相信，絕對沒有人天生就喜歡住在亂七八糟的空間裡，如果你有整理統合的能力，可以去關懷身邊的親友，但謹記唯有他們自己想要改變時，才能出手幫忙。

常有人以為「整理」，只是處理空間的問題，其實不然，因為過程中常會碰到許多心裡解不開的結，先處理掉那些，空間才能處理好，解決了這些，人生或許能海闊天空，邁步向前了！



品德與教養 線上講座

時間：110年10月16日 (六)上午9:00-11:00

講題：**同理心身教**

講師：**蘇明進** 親職教養作家

時間：110年11月13日 (六)上午9:00-11:00

講題：**善用大腦智慧，教對孩子**

講師：**吳娟瑜** 國際演說家、作家

時間：110年11月19日 (五)晚上7:00-9:00

講題：**陪孩子走過情緒風暴**

講師：**李儀婷** 親職教養作家

主辦：泰山文化基金會、新北市政府教育局

承辦：二重國小、廣福國小、新泰國小

以會議軟體進行，須事先至泰山文化基金會官網報名(www.taisun.org.tw)，事先下載Google Meet，洽詢：02-25017722。