

在四字成語的世界，也有很多以「捨」為主題的成語，不妨挑戰一下自己，測試一下你對「捨」這一概念有多少認識！答案在頁底，未做完唔好偷睇！



- 問題 -

- 直** 1: 鏤：鏤刻；不斷地鏤刻，比喻有恒心，有毅力。
2: 為了正義，不怕犧牲，常用於讚揚難能可貴的精神。
3: 舍：古代計量單位，1舍等於30里，指退讓和迴避。
4: 形容非常留戀，捨不得離開。
5: 放棄簡單容易的方法，反而去選擇困難一點的方法。
6: 犧牲個人的利益或生命，為別人謀幸福。

- 橫** 一: 形容精神恍惚或靈魂離開了軀殼。
二: 拋棄事物根本、主要的部分，而去追求枝節、次要的部分。
三: 形容二人感情很好，不能離開。

- 斜** 甲: 一大班人到別人家裡搶奪財物。

斷捨離

捨而後得。

本期是「斷捨離」的第二個系列，來到了「捨」這一概念。「捨」意為捨去多餘的事物，有放下、送出、棄置及離開的意思。別手邊一個舍字，作為動詞大意親手、主動作出「放手」的行動。透過分享「捨」的三部曲——取捨、捨棄、捨得，期望大家能夠放低固有觀念及負面習慣，重整自己的生活。

今期內容，小編會將「捨」，分拆為三部曲：

取捨 - 捨棄 - 捨得

需要與想要 保留與捨棄 放手與得手

附送：捨STICKER
協助你捨棄不必要的東西。

同學可以透過
QR Code瀏覽
「家福TEEN地」
網上閱讀版



捨棄

收納達人的捨棄小策略

日本收納達人山下英子建議：

看不見的儲物空間，放滿**七**成就好，

看得見的儲物空間，放滿**五**成就好，

公眾面前的儲物空間，最好只放滿**一**成。

贈你一個小貼示，以下的次序會讓你整理得更快一點：



在選擇的過程中，嘗試拿起物件，與自己的內心作一個對話。

問一問自己：

1. 這些物件對現在的你而言意義是甚麼？

2. 保留至今的意義是甚麼？

從對話中，你或許發現物件能帶給你的都是往昔片段，不過，對今天的你而言，它們亦再無意義了。

2

那就請好好感謝它們並說：

「感謝你，曾經出現在我的生命裡，並為我的付出，然後今天的我需要放手，需要捨棄你了。」

3

這些意義和回憶會一直留在你心中某個位置，誰也拿不走。

經過以上的過程留下來的東西，才是你應該珍惜的東西。透過「捨棄」，為自己作出選擇，才能保留和珍惜真正重要的東西。

捨得

放手與得手

很快便到了最後一部曲——「捨得」。「捨得」對某些人來說，不「想」做的同時也「很難」去做，不如讓我們一起探討箇中原因。

「不願捨棄」及「負面得益」的因果關係

大家不願捨棄家中物品，主要原因是想保留，保留東西是人類一種與生俱來的能力。但當愈積愈多，甚至衍生出家庭生活不便、環境衛生等問題時也不願意去處理，其中必定存在「負面得益」。

甚麼是「負面得益」呢？在心理學上，原為英文的Secondary Gain，是指生活中面對問題，因為貪方便、舒適、有短暫及即時好處，有時明知會對自己及家人產生負面的影響，也改變不了壞習慣，不願意付諸行動！總括而言，「不願捨棄」是「因」，「負面得益」就是它的「果」。

要解決「不願捨棄」必須有以下的基本條件：

- 確立可儲物的空間及用途
- 分開長期及短期儲存之物品及空間
- 互相尊重家庭的共同空間

做到「放手」，才可釋放空間，迎接更多的東西，正所謂“Less is more”，「捨得」，原意為得到更新更好的事物。故此，贈大家「捨得」比「不願捨棄」更快樂的三大口訣：

1 迎新棄舊，用得著才得益

2 買一棄三，重品質不重量

3 捐獻送贈，施比受更有福

捨得

時間篇

時間上的「捨得」

給努力溫習的同學

有沒有試過用一天的時間溫習但是沒有成效？

- 「捨」時間「得」充電
- 用10-15分鐘飲一杯喜愛的飲品及品嚐一些喜愛的小食才開始溫習，可能成效會更好！
- 人同手機都是要「充電」的！

給只顧打機的同學

有沒有試過開電腦做功課，但自然地在打機？

- 「捨」困難「得」成功
- 用10-15分鐘先瞭解功課內容，把最容易的先行完成，得到短暫的成功才容易繼續專注溫習！
- 先溫習後食飯再打機，可能效果更好。

總之，捨棄低效率的時間分配，可能得到更高的時間成效。

捨得

金錢篇

金錢上的「捨得」

曾經，有同學把每月的午飯錢，用在購買限量版波鞋上。最終，沒有錢吃午飯之餘，每次穿波鞋時還要提心吊膽，擔心父母問到波鞋的由來！

解困原則

- 1 與父母或社工誠實交代困難
- 2 每月收到午飯錢後，便立刻繳交所需費用，避免突如其來的慾望戰勝理智。
- 3 理智用錢，才「得」到金錢的自由
- 4 金錢是要「捨」在「值得」的地方！

捨得

空間篇

空間上的「捨得」

當感覺自己「窩居」中，你需要的是捨棄一些不必要的東西，你會得到更大的生活空間感和潔淨的空氣。嘗試捨棄大型禮物、或把不再看的漫畫及玩具放售或送出，才可釋放空間。正所謂「室雅何須大」，一張整潔舒適的床，比一間凌亂的房間會更好！

「捨得」的可行策略

- 1 放手得快樂：捐贈不需要但有用的物品
- 2 放售得金錢：放售不需要但有市價的物品

其實，
選擇的背後，就是放下一點，
「得」到一些，
得到的實體空間及心靈空間
也可以倍升。

捨得

海玻璃

最後，介紹俾大家一個「捨得」小玩意——海玻璃。

海玻璃是由廢棄玻璃碎片，經過長時間海水沖刷打磨，漸漸地磨平棱角，顏色變得晶瑩剔透及造成獨特的形態。而它的品質和價值，隨著海洋神奇力量而不斷優化，成為了小巧精緻的「生態寶石」。



對普羅大眾來說，可能它只是玻璃碎片或海洋垃圾，沒有甚麼特別。

對飾物愛好者來說，它絕對是美麗而精緻的飾品。

對藝術創作者來說，這些海洋寶石比真正的珠寶更珍貴。他們親自採集、細心加工並進行DIY；某些玻璃更可以來自於古老世紀，十分稀有，展現出獨有的價值。

希望這一期的家福Teen地，
透過介紹「捨」的三部曲：
取捨、捨棄、捨得，
大家都可以如同「海玻璃」一樣，
為自己找到新的角度，
為自己未來生活找到不一樣的意義。



SHARE

Share

LESS IS MORE

LeSS is more