

居家斷捨離與整理

~讓生活更簡單、更舒適、更有品質~

Decluttering and Organizing at Home

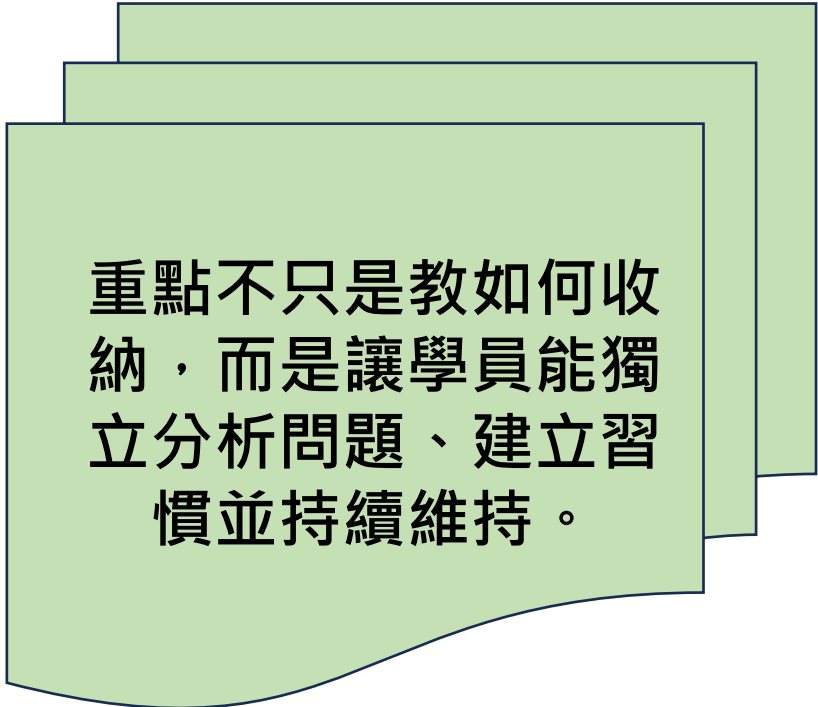
~Making life simpler, more comfortable, and of higher quality~

June 2026

YC Lee

課程目標

- 斷捨離觀念與心態
 - 減少家中雜物與浪費
- 整理流程與分類技巧
 - 物品分類方法
 - 收納系統建立
- 各空間整理方法
- 收納工具與空間規劃
- 建立良好的整理整頓習慣
- 維持整潔舒適的居家環境
- Q&A



重點不只是教如何收納，而是讓學員能獨立分析問題、建立習慣並持續維持。

衣物 → 廚房用具 → 收納容器 → 紙製品 → 電線 / 電子產品 → 免費贈品 → 化妝品 / 盥洗用品 → 包包 → 書籍 → 紀念品



誰家存放最多
這些物品?



家中最容易囤積的物品

從高頻累積類別開始，通常最容易看見整理成果。

1 衣物與鞋包

不合身、少穿、
重複購買

2 廚房用品

容器、杯子、餐
具、外帶用品

3 紙類文件

收據、帳單、雜
誌、說明書

4 贈品與備品

提袋、贈品、試
用品

5 3C與線材

舊手機、充電器
、電線

6 化妝與日用品

試用品、保養品
、囤積用品

7 書籍與紀念品

已讀書籍、伴手
禮、收藏

8 「以後會用」 物品

備品、修理品、
未完成物品

哪些問題會讓您想執行斷捨離？



空間不夠

家中雜物太多，東西越堆越滿。



重複購買

忘記家中已有什麼，重複購買造成浪費。

東西難找

常常找不到需要的物品，花時間翻找。



影響心情

居家環境雜亂，影響心情與生活品質。



整理很累

打掃困難，整理與維持整潔耗費時間。



長期囤積

儲藏室堆滿多年未使用的物品。

當物品開始占據空間、浪費時間、增加花費，甚至影響心情與生活品質時，就是開始斷捨離的好時機。

斷捨離

不只是整理物品，更是一種生活觀念與心態，

核心在於

「選擇真正需要的，放下不需要的」。



什麼是斷捨離？

是一種整理與生活管理的理念，強調重新檢視自己與物品的關係，
讓生活空間更簡潔、舒適。

斷 停止累積

不需要、不適合、
不會使用的東西，
不讓它進入生活。

捨 勇於取捨

已經不需要、
不使用的東西，
勇敢放下。

離 減少依賴

不被物品綁住，
減少囤積，
找回自在。

核心理念：不是「丟得越多越好」，而是「留下真正需要與珍惜的」。

整理物品 → 整理空間 → 整理生活 → 找回生活品質

一、斷 | 拒絕不需要

從源頭減少物品的累積，先學會「不帶回家」。

1 停止衝動購買

不再因為便宜、贈品或一時衝動而購買物品。

買之前先問自己：
「我真的需要嗎？」
「現在就需要嗎？」

2 先想再買

購物前多一個思考步驟，確認物品是否符合目前的生活需求，而不是因為「可能用得到」就買下來。

3 避免持續累積

減少不必要的東西進入家中，從源頭控制物品數量，讓整理不再只是追著雜物跑。

關鍵：購買前先停一下，問自己「我真的需要嗎？」

二、捨 | 放下不適合

勇敢整理已經不需要、不使用或失去價值的物品。

1

整理不再需要的

將不用、壞掉、過期或已不適合自己的物品整理出去，讓空間重新回到可使用的狀態。

2

放下「捨不得」

不因為「很貴」、「捨不得」或「以後可能會用到」而長期保留不使用的物品。

3

讓物品延續價值

可透過捐贈、回收、轉送或販售，讓不再適合自己的物品找到新的用途與價值。

關鍵：不是丟掉一切，而是留下真正適合自己的。

三、離 | 擺脫執著

從「擁有多少」轉向「真正需要什麼」，找回生活的主導權。

1

放下物品的執著

不讓物品綁住自己，也不因為過去的回憶、金錢或浪費感而一直保留不需要的東西。

2

物品為生活服務

物品是為生活帶來便利與價值，而不是占據生活空間、增加整理負擔。

3

重新定義「擁有」

將重心從「我擁有多少」轉變為「什麼才是真正需要的」，讓生活更輕鬆自在。

關鍵：放下對物品的執著，讓生活重新回到「人」的需求。

斷捨離的正確心態

斷捨離，不是「丟得越多越好」，而是留下真正重要的，讓生活更簡單、更有品質。

01

以自己為主角

我需要嗎？

思考是否需要、是否會使用，而不只是看它還能不能用。

02

珍惜而非囤積

讓物品發揮價值

留下真正有價值、經常使用的物品，讓每件物品發揮最大效益。

03

現在比未來重要

不要為「或許」囤積

不要因為「以後可能會用到」而長期保留不使用的物品。

04

空間也是資源

留白也是一種價值

保留舒適的空間，提升居住品質與生活效率。

05

持續整理

讓整理成為習慣

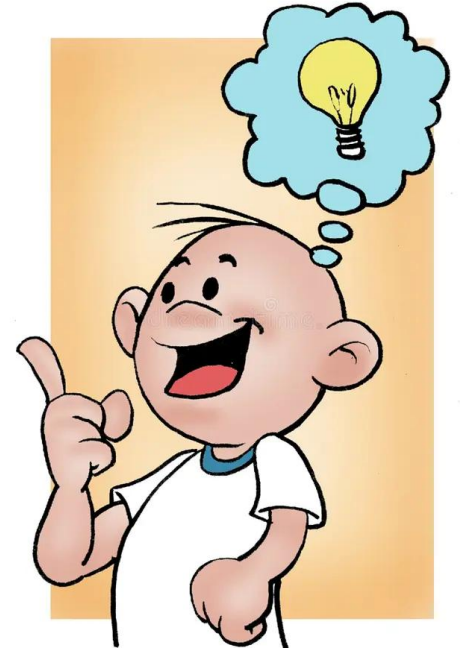
斷捨離不是一次大掃除，而是定期檢視、持續調整。

核心觀念 | 留下真正需要的 · 珍惜真正重要的 · 讓生活回到最適合自己的狀態

斷捨離能解決什麼？

斷捨離不只是減少物品，更能改善居家環境、節省時間與金錢，降低安全與心理負擔，提升生活效率與品質。

- 🏠 **改善居家雜亂**：減少物品堆積，讓空間更寬敞、整潔。
- 🕒 **節省時間**：物品定位清楚，減少找東西與整理的時間。
- 💰 **減少金錢浪費**：避免重複購買、衝動消費及物品過期。
- 🛡️ **提升居家安全**：清除障礙物，降低絆倒、火災及逃生受阻的風險。
- 🧹 **讓清潔更容易**：減少積塵、蟲害與發霉，降低打掃負擔。
- 🧘 **減輕心理壓力**：清爽的環境有助於放鬆、專注與提升心情。
- ⚡ **提升生活效率**：建立固定位置與整理習慣，讓生活更順暢、容易維持。



斷捨離，是從「整理物品」開始，進一步整理空間、時間、金錢與生活，讓生活更簡單、更有效率、更自在。

斷捨離能解決哪些問題？

透過有意識的取捨、分類與整理，減少不必要的物品與雜亂，讓生活空間更整潔、生活更有效率。

1

減少 雜亂

空間更整潔、
更寬敞

- 清除不需要的物品，讓居家環境更整潔、有序、寬敞。

2

節省 時間

東西容易找到，
整理更有效率

- 物品分類並固定位置，找東西更快速，整理與清潔也更有效率。

3

節省 金錢

避免重複購買
與衝動消費

- 清楚掌握家中現有物品，避免重複購買、囤積與不必要的消費。

4

提升 安全

減少通道障礙
與居家風險

- 減少通道與生活空間的障礙，降低跌倒、絆倒及其他居家安全風險。

5

降低 壓力

乾淨有序的環境
更放鬆、更專注

- 整潔有序的環境減少視覺與心理負擔，讓生活更輕鬆、更專注。

少一點雜物 · 多一點空間 | 少一點浪費 · 多一點效率 | 少一點壓力 · 多一點自在

斷・捨・離 | 三個步驟，重新整理生活



拒絕不需要

少買、少拿、少讓不必要的物品進入生活。



放下不適合

整理、取捨，讓不再需要的物品離開生活。



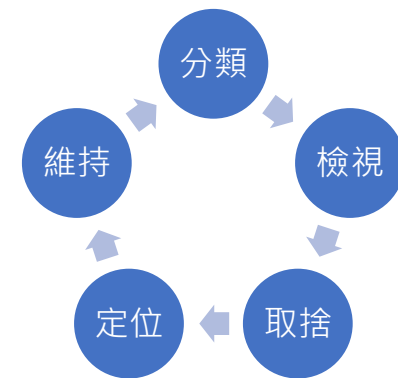
擺脫執著

放下依賴與囤積，重新選擇真正重要的事物。

「留下真正需要的，放下不需要的，讓生活更簡單、更有品質。」

實際整理方法 | 從分類到維持

用簡單、可重複的方法，把整理變成日常習慣。



① 分類

同類物品集中

② 檢視

確認使用頻率與需求

③ 取捨

留下、轉出或處理

④ 定位

每件物品都有固定位置

⑤ 維持

定期檢視、用完歸位

原則：先減量，再收納；先決定「要不要」，再決定「放哪裡」。

執行斷捨離可能會遇到哪些問題？

- 捨不得丟：對物品有感情，或覺得「以後可能會用到」。
- 不知道如何取捨：難以判斷哪些該留、哪些該捨。
- 家人不配合：每個人的整理觀念不同。
- 花費時間：一次整理太多容易感到疲累。
- 容易復發：若沒有建立整理習慣，雜物很快又累積。



斷捨離最大的挑戰不是整理物品，而是改變心態與習慣。

只要循序漸進、持續維持，就能打造整潔、舒適且有品質的生活環境。

捨不得丟？用 5 個問題幫助判斷

□ 我現在有使用它嗎？

□ 如果今天沒有它，我會想買嗎？

□ 我有其他東西可以取代它嗎？

□ 留下它，需要付出多少空間與整理成本？

□ 留下它，是因為需要，還是因為捨不得？



讓斷捨離成為生活習慣

一次整理只是開始，持續維持才是關鍵。



1 每天 | 物歸原位

使用完立即歸位，避免雜物累積。

2 每週 | 快速整理

檢視常用空間，處理暫時堆放物品。

3 定期 | 重新檢視

隨生活改變，重新判斷物品是否仍需要。

整理不是一次完成，而是持續讓生活回到適合自己的狀態。

總結 | 斷捨離，整理的是生活

斷捨離不是單純地丟掉東西，
而是透過有意識的選擇、取捨與整理，留下真正重要的事物。



斷

拒絕不需要



捨

放下不適合



離

擺脫執著

「留下真正需要的，放下不需要的，讓生活更簡單、更有品質。」

各空間整理方法

目標：

- 了解不同空間的整理重點
- 依據生活動線規劃物品位置
- 建立容易取用、容易歸位的收納系統
- 找出各空間常見的整理問題並提出改善方法



整理空間的共同原則



1) 先分類，再整理

將物品依類別集中，避免邊整理邊亂放。

2) 留下真正需要的物品

以「需要、使用頻率、喜好與實用性」作為取捨標準。

3) 同類物品集中管理

相同或相似物品放在一起，方便尋找與管理。

4) 固定位置，物歸原處

每件物品都有明確的「家」，方便全家人歸位，使用後立即歸位。

5) 常用物品放在容易取得的位置

依使用頻率安排位置，減少拿取與收納的動作。

6) 減少不必要的收納

收納不是把東西藏起來，而是讓物品看得見、找得到、拿得到、放得回去。

7) 善用垂直與有限空間

利用牆面、櫃門、層架等空間，提高收納效率。

8) 保持留白與動線

不把空間塞滿，保留足夠的活動與清潔空間。

9) 定期檢視與淘汰

隨著生活需求改變，定期重新檢查物品，避免再次累積。

分類 → 取捨 → 定位 → 收納 → 歸位 → 維持
整理的目的不是「塞得更多」，而是讓空間更好用、生活更順暢。

①玄關整理



玄關的功能

玄關是進出家門的轉換區，也是每天最常使用的空間之一。

常見問題

- 鞋子過多、擺放凌亂
- 鑰匙、錢包經常找不到
- 快遞、信件堆積
- 灰塵、泥沙容易累積
- 雨傘、帽子、包包隨意放置/沒有固定位置



整理重點

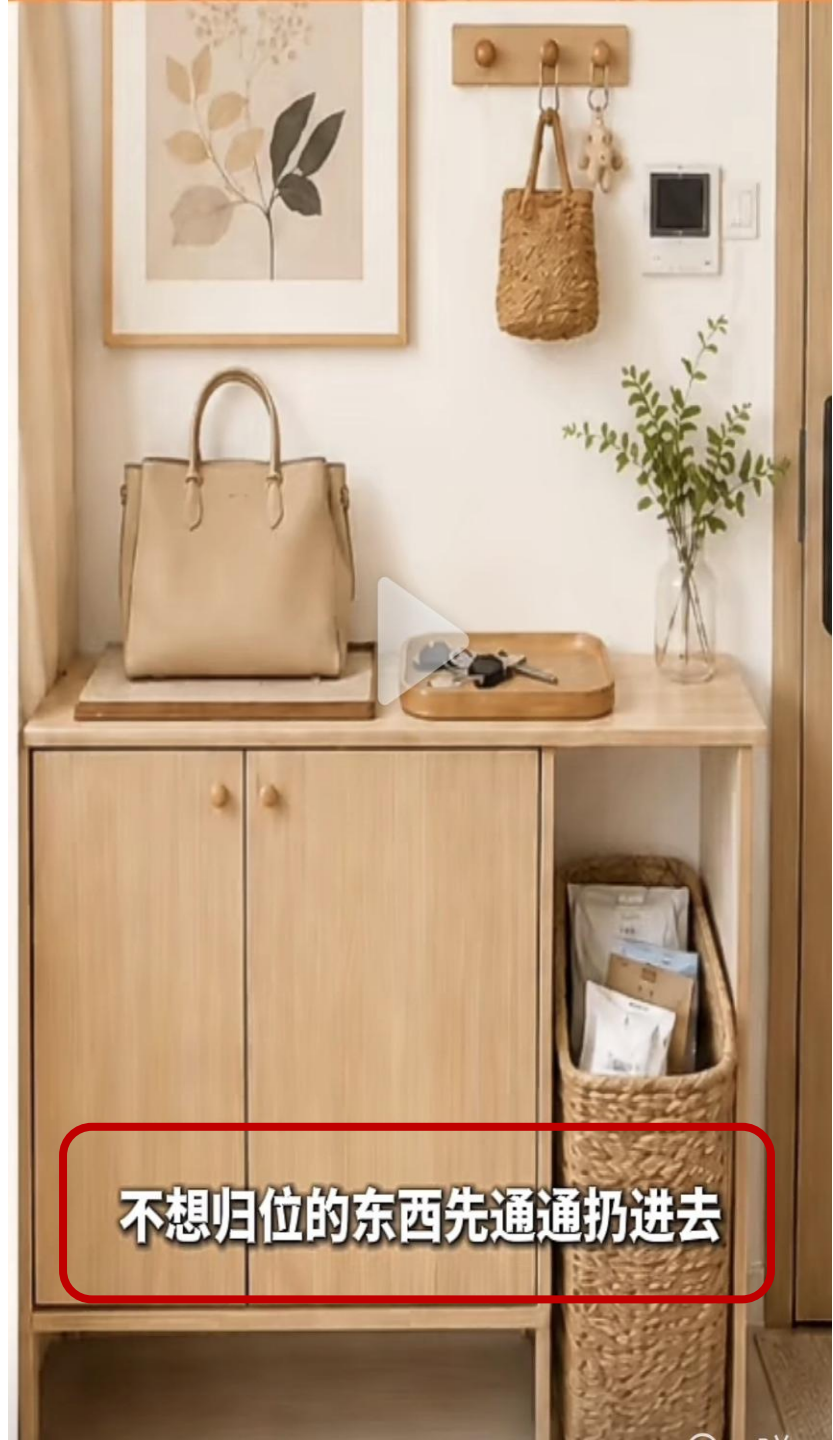
- 每位家庭成員保留當季常穿的鞋子，其餘妥善收納
- 設置固定位置放置鑰匙、門禁卡、錢包
- 鞋子、拖鞋、雨傘分區放置
- 雨具集中存放並保持乾燥
- 使用鞋架、掛鉤、收納籃，提高空間利用
- 信件與帳單定期整理，不長期堆放
- 每天簡單整理，每週清掃地面與鞋櫃

整理原則

- ◆ 進門有位置，出門拿得到。
- ◆ 只放常用物品，保持玄關整潔。
- ◆ 每樣物品都有固定位置，用完立即歸位。



整潔的玄關能讓進出更方便、安全，
也能給家人和訪客留下乾淨、舒適的第一印象。





門後置物架



第一部分