

「斷 · 捨 · 離」

促進心靈健康

大家有沒有搬屋、裝修或大掃除的經驗？你可曾發覺雜物太多，居住空間變得越來越狹窄；甚至不知從何入手收拾及丟棄大小東西，心情頓時感到煩躁。然後身邊的人會說：「斷捨離吧，扔掉不要的東西！」

「斷捨離」看似是簡單的三個字，但卻有著它深層的意思。

「斷捨離」概念的創始人是日本人山下英子，她在《新斷捨離》一書中解釋「斷」是斷絕不需要的東西，「捨」是捨去多餘的事物，「離」是脫離對物品的執著，意思即是把一些不需要的、多餘的東西和對執著的事物丟掉，然後把餘下的物品整理、分類、讓家裡的環境變得寬敞，住得舒服自在。

臨床心理學家黃珮詩女士指出「斷捨離」是一種關於生活管理的概念，除了管理物品外，也可套用在管理我們的心靈和情緒方面。^{註1}我們看不見的空間（心靈）其實也積聚、纏繞了不少多餘的雜物，例如是一些引發負面思想和情緒的事物、過分執著導致的壓力等。我們需要把這些負能量排走和抒發出去，才可以騰出更多空間去承載正面的生活經驗和情緒，這有助我們的心靈健康發展。

本期通訊想跟大家分享關於心靈的「斷捨離」、實踐自我關顧心靈的行動和其他「斷捨離」的資訊，希望大家趁農曆新年前，在籌劃進行家居大掃除的同時，也不忘騰出時間，專注去整理一下自己的心靈空間，讓自己的身心也好好休息。

在新年之始，祝願大家，照顧自己的身心靈，讓身心得滿滿的正能量去迎接新的一年。

參考資料來源：^{註1} 精神健康基金會廣播頻道 (2022年8月9日) 《心靈斷捨離，講者：黃珮詩女士》



利用智能手機掃描這個二維條碼，能夠看到家友站的最新動向！



建立生活「斷捨離」習慣 為心靈空間注入正能量

整潔的、寬敞的居住環境，讓人感到舒服自在。我們的心靈也一樣，需要定期「斷捨離」，清理積聚不需要的、多餘的「雜物」，給自己心靈有更多空間去儲存正面的事物和經驗，促進精神健康。

心 靈 「斷 捨 離」

斷 絕 一 些

負面的思想和情緒
生活面對不如意的事或困難時，引發負面思想和情緒，例如感到擔心、焦慮、煩擾等，無法冷靜面對事情

捨 棄 多 餘 的 活 動 / 事 情

接收過多網上或手機跟自己無關係的資訊，漫無目的地使用電子產品

脫 離 一 些

對自己的過分要求或對某些事情的執著
要求自己達成過高的目標，或迎合別人的期望，但不是自己能力可應付的，而承受不必要的壓力的

關 懷 心 靈 行 動 小 貼 士

了解讓自己心情變好的方法

- ♥ 把產生負面情緒的事件寫在記事簿裡
- ♥ 準備一些能幫助自己抒壓的方法，把累積的壓力嘗試排解出去
- ♥ 例如：外出去海邊或公園走走，接觸大自然，**重新振作精神**



刻意安排專屬自己的時間 (Me Time)

- ♥ 安排一些時間放下手機或適時關掉網絡，讓自己投入**滋潤心靈**的活動當中
- ♥ 專心**享受此時此刻**，好好休息
- ♥ 例如：進行簡單的靜觀練習、伸展運動、**專心**泡一杯茶、喝一杯咖啡



盡力而為，讚美自己

- ♥ 盡力做好，但不一定做到滿分，**接納自己的不完美**
- ♥ 欣賞自己在過程中的付出，不要太計較成敗得失，**肯定自己的價值**
- ♥ 從生活的細節中學習讚美自己和欣賞事物，這是很好的**心靈養分**



新的一年，新的開始
讓我們好好整理和
反思自己的生活習
慣、思想、情緒
排除負能量，建立更
多積極、正面生活
經驗，創造舒適的
心靈空間吧！

我們的心靈
就好像一個
花園，也需要
定期除雜草
和雜物，那花
園的花朵才會
生長得茂盛、
美麗。

更多關於斷捨離和照顧身心靈的線上資訊，
可掃描二維碼，以獲取更多資訊。

資源分享

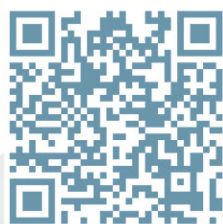


東華三院友心情網上電台
「執屋與精神健康」影片

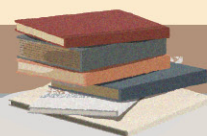
賽馬會社工創新力量
「東華三院心靈大掃除」facebook



新生精神康復會
「dayday330 身心靈健康小工具」影片



心靈書室



新·斷捨離

作者：山下英子

「扔掉一件無用之物，就多出一點空間。
扔掉一件多餘之物，就免去一樣負擔。
扔掉一件無益之物，就恢復一絲清爽。
然後，你的人生將煥然一新。」



舒心生活の整理術

作者：吉川永里子

「生活整理，首先要從改變
思維開始。不必總是忍耐，
先讓自己覺得舒適就好，珍
惜自己才是出發的第一步。」



因為整理，人生變輕鬆了

作者：鄭熙淑

「我常說環境反映心靈，家的
樣貌就是內心的樣貌，如果能
把有形的物品整理好，自然就
能整理好無形的心情。」



物品的語言

作者：安靜

「清潔整理彷彿讓我們的心也
在整理出一些秩序，也許在整
理物品時，也能為自己人生的
失序整理出一些秩序來。」

借用守則

1. 免費借閱
2. 借閱地點：本院東座一樓精神健康資源中心
3. 借閱詳情，可致電 2595 4008 查詢

天空海闊家友站通訊處

地址：柴灣樂民道 3 號東區尤德夫人那打素醫院東座一樓 社區及病人資源部 精神健康資源中心
電話：2595 4008 顧問：簡聚坤醫生 編輯小組：黃婉容、鄭美莉、吳錦娟 出版日期：2023 年 1 月