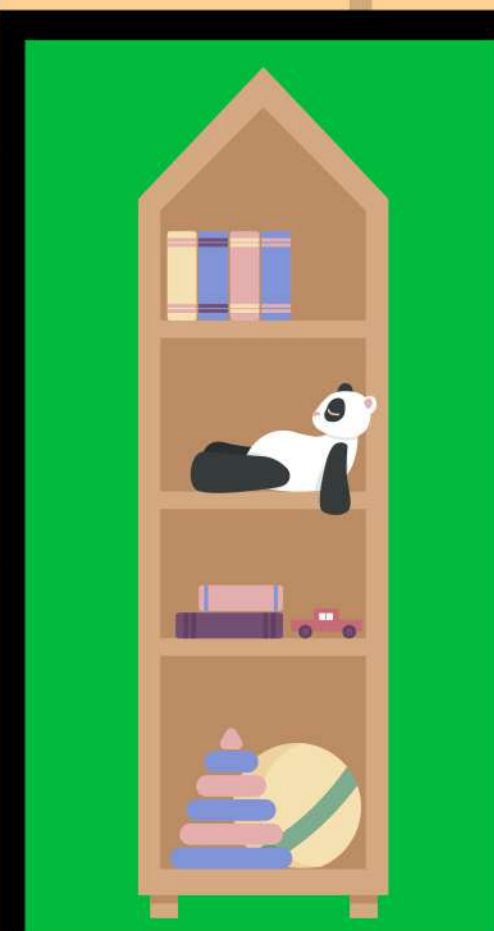
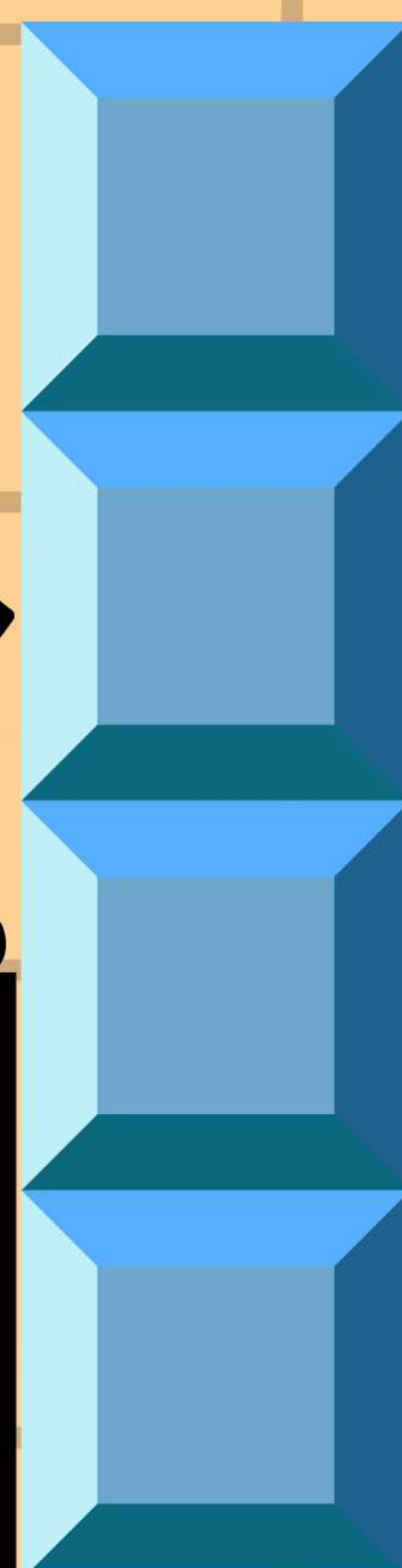
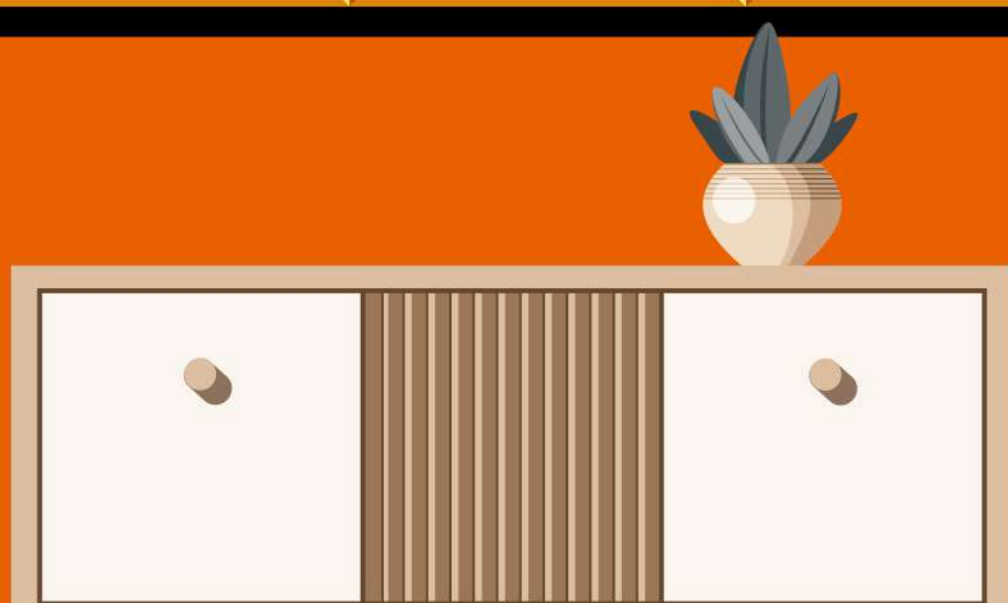
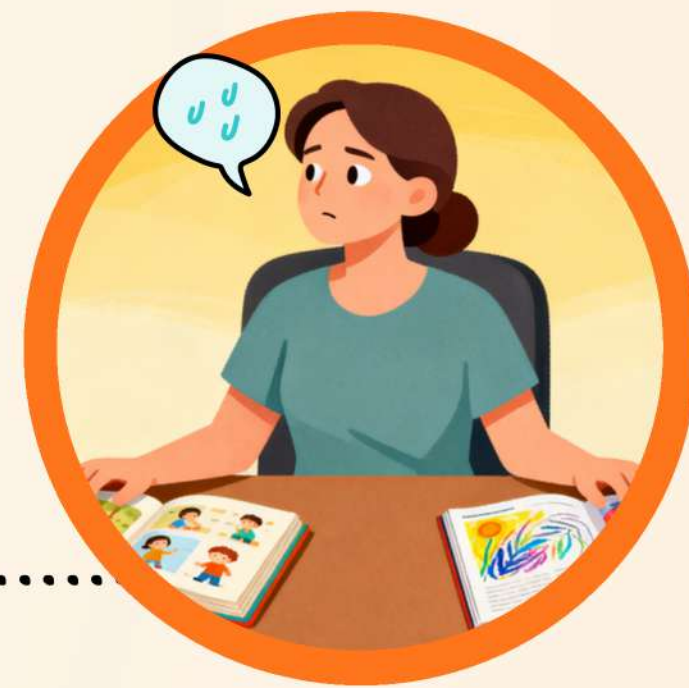


家長手帳

斷捨離篇



家長手帳 -斷捨離篇



作為家長，往往要在工作、家庭與子女的需要之間奔波，既對子女萬般擔心，又怕怠慢了工作。每天都在權衡取捨，想給子女最好的，卻慢慢失去了留給自己的空間。壓力不僅來自對子女的期望，更來自內心對「好家長」的要求。家長們經常處於內外受壓的處境，確實需要為自己創造喘息的空間。

可是，家長如何通過斷捨離為自己創造喘息的空間？本手帳以「家居斷捨離」為主題，幫助家長減輕壓力的同時讓家長學習給自己一點空間，促進身心平衡健康。



賽馬會擁抱生命系列2.0 -「心·動啟航」計劃以強化青少年及家庭的內在力量為重點。參加者透過經歷「蛻變、實現和滿足」的過程，促進他們發展成長心態，以應付在生命出現的心理健康挑戰。此計劃主要服務中學生、家庭及教師。同時，藉著與不同地區的服務學校和服務單位建立合作伙伴關係，共同創造社區協作行動，以促進各社區之參與，並為青少年及家庭建構有意義的參與體驗。

T Transformation
#蛻變自己

成為更好的自己，改變「你是誰」，並成為「你想成為的人」

A Actualization
#實現所想

務實而行，運用自己所有的能力，逐步去實現可行的期望

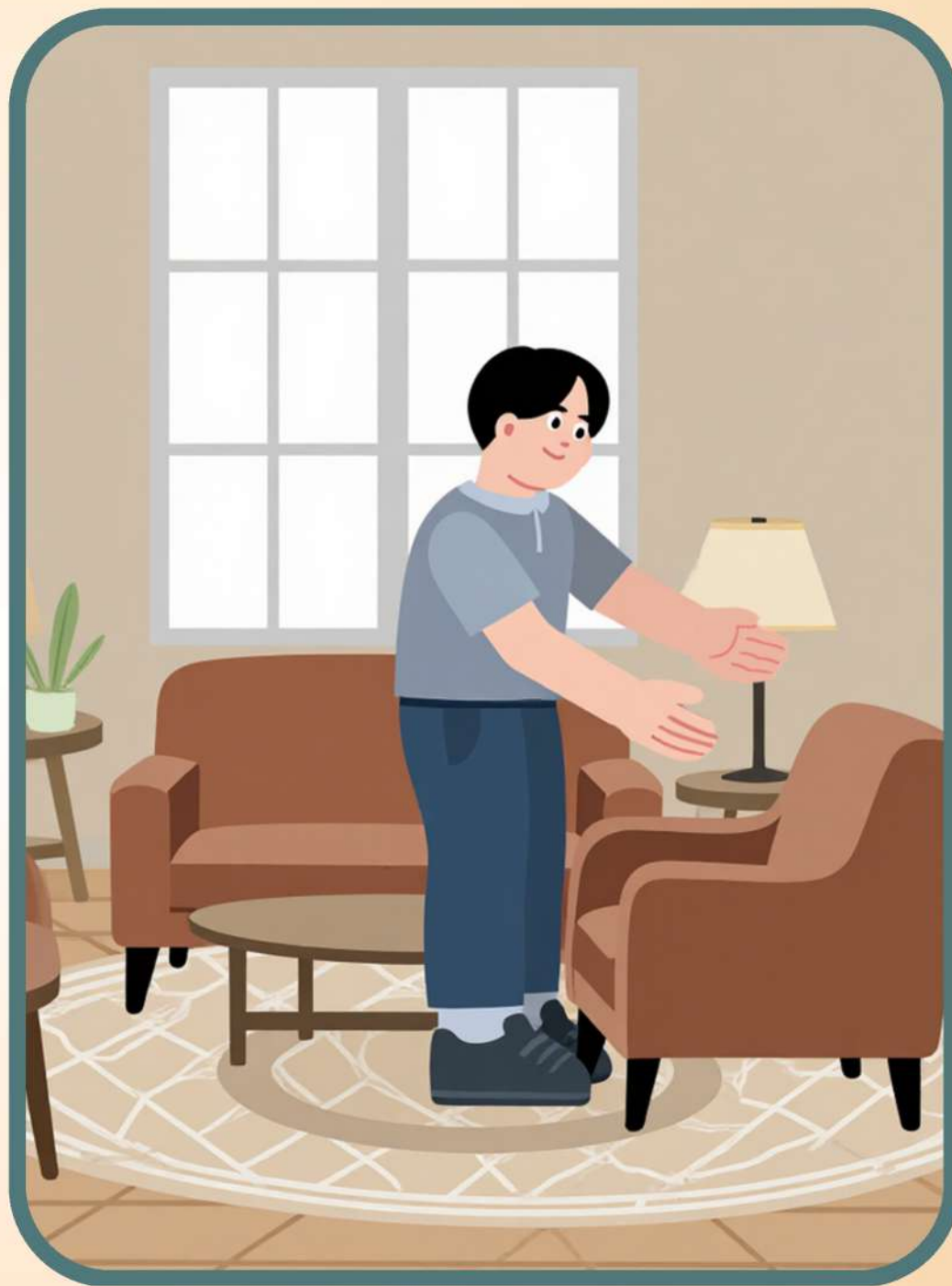
G Gratification
#滿足所需

同時給予和接受，達成理想和目標，愉快追尋並獲得滿足感

甚麼是斷捨離？



「整理」 「放下」



斷捨離源於日本的生活哲學，旨在透過「整理」與「放下」，讓人從過多的物品、雜亂的環境以及無用的情緒中解脫。斷捨離不僅是物質空間的整理，也能整理內心，讓家長從混亂中找到秩序，從壓力中找到平靜。

「斷」 絕不需要的東西
「捨」 去多餘的事物
「脫」 離對物品的執着

參考資料：

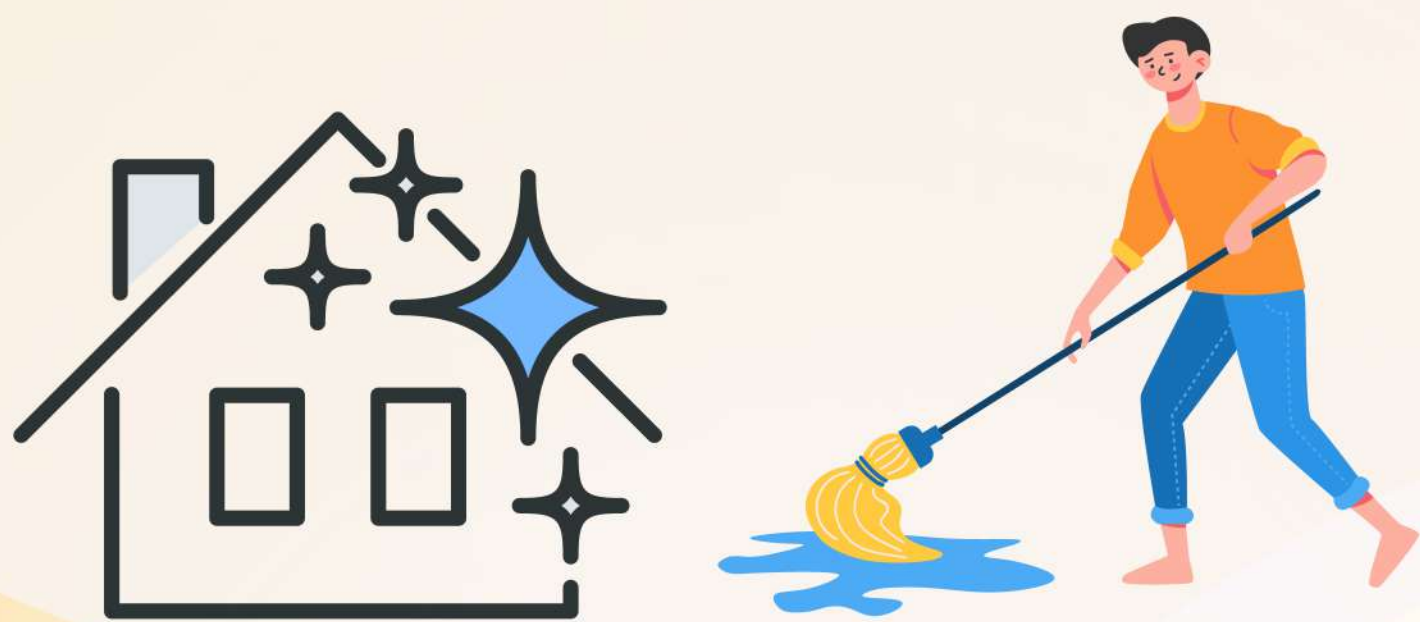
山下英子 (2011)。《斷捨離：斷絕不需要的東西，捨棄多餘的廢物，脫離對物品的執著，改變30萬人的史上最強人生整理術！》。臺灣：平安文化。



空間斷捨離

環境會影響人的心理狀態，雜亂無章的環境會讓人情緒低落和分心。

相反，整潔有序的環境會讓人感到平靜和專注。整理和使家居空間變得舒適是實現斷捨離的第一步。



內在斷捨離

在照顧孩子的過程當中，家長少不免感到焦慮和擔心。進行心理上的自我調整，放下對孩子的過度擔憂，了解和接受孩子的獨立性和成長需求，有助家長保持情緒平衡，促進親子關係的健康發展，從而減少教養壓力。

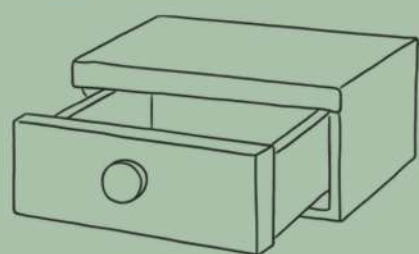
有見及此，兩方面的
斷捨離同樣重要！



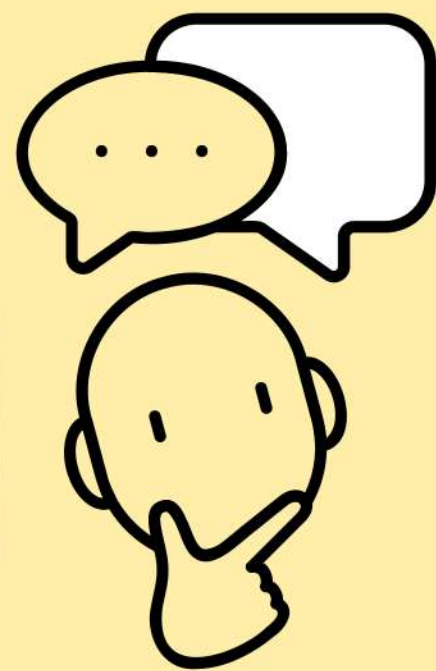
空間斷捨離

1

反思生活中的多餘物：



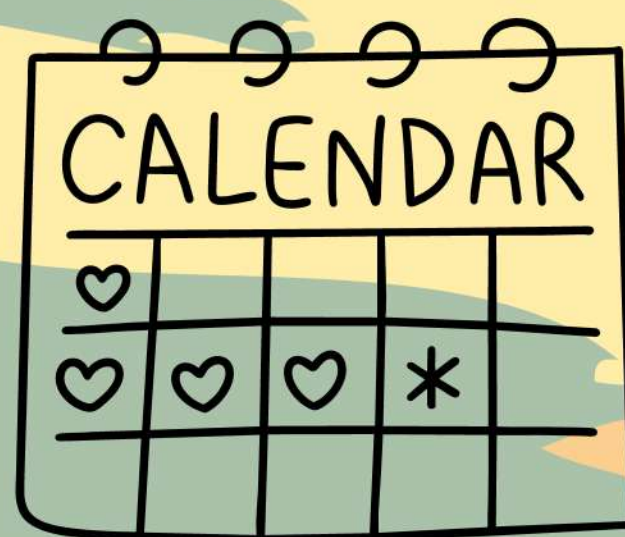
可以由小至大，漸進整理，反思現在擁有的東西是否必須的。可以先從容易處理的地方開始，例如抽屜，再到衣櫃，然後再處理客廳。累積成就感後再處理大型區域，可提供動力繼續整理家居



2

保持收納整理的習慣：

斷捨離不是一次性任務，應定期檢視及清理，防止雜物堆積，持續保持整潔，讓自己養成斷捨離的良好習慣



3

營造舒適感：

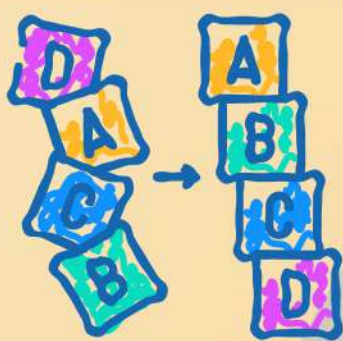


可以與家人和子女商討怎樣提升家居舒適感，例如引入自然光與綠色植物、燈光及香氣等方式營造氛圍、放上一些家庭照以強化彼此的歸屬及安全感



內在斷捨離

1 角色梳理



家長往往被視為人生最重要的身份之一。事實上，「家長」只是眾多角色，如伴侶、朋友、子女、專業人士、社會一員的其中一個。這些角色彼此交錯，組成了更完整的自我。

在日常生活中，大家不妨刻意為自己預留「其他角色」的時間，跟朋友交流，專注工作興趣，回歸自身的需求和感受。這種有意識的角色梳理，能幫助家長從照顧與管教的模式抽離，找回自身的內在平衡與界線。體驗屬於自己的人生。



2 提升覺察並放下焦慮



作為家長經常會因為子女的一言一行而感到焦慮，對他們的未來感到擔憂。然而，每當家長感到焦慮時，可以先問自己：「我所擔心的事情真的會發生嗎？事情真的有我想像般嚴重嗎？」同時，家長可以透過靜觀練習提升覺察，學會放下焦慮，或與信任的人傾談，將積壓情緒釋放出來，避免讓焦慮主導教養行為。



3 放下「完美家長」的期待

每個孩子都有獨特的能力和個性，故家長不需將自己的理想或社會標準加於孩子身上。這種心態的轉變，可以減輕因沒達到「理想教養」而導致的內疚與自責。學習接納不完美時，更可放鬆地看待管教孩子時的挫折，不必自責「沒做好」，並鼓勵自己和孩子一起從失敗學習。

Imperfect



斷捨離的總結與實踐



空間斷捨離



總結： 反思生活中的多餘物

實踐： 由小至大，漸進整理

總結： 維持收納整理的習慣

實踐： 定期檢視

總結： 營造舒適感

實踐： 與家人一起佈置家居



內在斷捨離



總結： 角色疏理

實踐： 斷捨離日記，回顧自身的角色界線

總結： 提升覺察

實踐： 進行靜觀，放下焦慮

總結： 放下「完美家長」的焦慮

實踐： 以正面語言讓自身接納不完美



主辦機構 Organised by



捐助機構 Funded by



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust

KEEP
IT
CLEAN

官方網站

POWER T.A.G.



Youtube 頻道

家福會 POWER T.A.G.



Instagram

tag.ur.mind



本計劃統籌單位

聯絡電話 2549 5106

聯絡電郵 power.tag@hkfws.org.hk

hkfws.org.hk