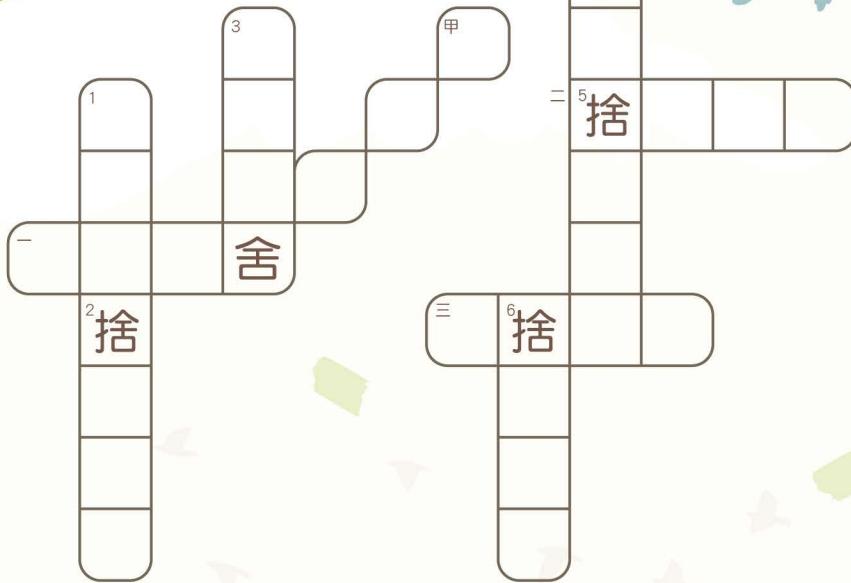


在四字成語的世界，也有很多以「捨」為主題的成語，不妨挑戰一下自己，測試一下你對「捨」這一概念有多少認識！答案在頁底，未做完唔好偷睇！



### 問題

- 直**
- 鍛：鏤刻；不斷地鏤刻，比喻有恒心，有毅力。
  - 為了正義，不怕犧牲，常用於讚揚難能可貴的精神。
  - 舍：古代計量單位，1舍等於30里，指退讓和迴避。
  - 形容非常留戀，捨不得離開。
  - 放棄簡單容易的方法，反而去選擇困難一點的方法。
  - 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。

真 1: 擲而不捨 2: 搶奪 3: 搶易取難 4: 放你不捨 5: 搶本逐末 6: 捨已救人  
謬 1: 鐵 2: 搶奪 3: 搶易取難 4: 放你不捨 5: 搶本逐末 6: 捨已救人



學校社會工作服務  
School Social Work Service

# 家福 TEEN 地

青少年服務通訊 2020年第一期(非賣品)



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。剔手邊一個舍字，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：



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  
網上閱覽版」



香港家庭福利會  
香港灣仔軒尼詩道130號修頓中心20樓2010室  
電話：2527 3171 電郵：[hoffice@hkfws.org.hk](mailto:hoffice@hkfws.org.hk)

[hkfws.org.hk](http://hkfws.org.hk)

# 取捨

「需要」vs「想要」

第一部曲，是「取捨」，若我們需要談論取捨，必需要認清「需要」跟「想要」的分別：

「需要」是生理層面的需求；

「想要」是心理層面的渴求。

「需要」是基本而自然的需求，就像你需要食物、水、空氣來維持生命。這些「需要」都是有限而容易滿足。但「想要」卻不同，就像你想要有不同款式的運動鞋來配搭不同裝束。這些「想要」都是無限而不容易滿足。倘若終日費神著想要滿足無限而不容易滿足的渴求，這，值得嗎？

有些東西，是你真正需要；有些東西，卻是你好像需要。買東西前，你又有否認真思考過這是你「需要」還是「想要」呢？

## 取捨

網紅『唔等使』推介

縱使我們能夠瞭解到「需要」跟「想要」的分別，但人的慾望總是無窮無盡，而且，網購商家都會在某些特別日子以不同名目推出優惠，大家或許會一窩蜂買很多東西，但經常會買回來後才發現「中伏」，我們找了幾款網紅推介產品給大家評價一下『唔等使』指數，以5個垃圾桶為滿分去評一評分。

### 1 泡腳鞋

『唔等使』指數:



誠實評語:

號稱走到那裡泡到那裡的『泡腳鞋』，但…你真的會穿著這個『古怪鞋』到處走？

圖片來源：<https://detail.youzan.com/show/goods?alias=2sqjnj5zwofu4>

### 2 瑜伽輔助棍形體訓練矯正勾肩駝背棍

『唔等使』指數:



誠實評語:

名字很利害，但和我媽媽的地拖棍有甚麼不同？

圖片來源：<http://www.tbw.fufu.com/pf0/583196726849/>

### 3 香蕉收納盒

『唔等使』指數:



誠實評語:

所以…我以後到超市買香蕉還要帶尺量度大小？

圖片來源：[https://world.taobao.com/item/45378185908.htm?vh\\_pdmn\\_26652674\\_99800204\\_108709450173&cmr\\_0140651199Kc2049417206\\_45378185908&gclid=CjwKQjAkTfUBDQdAPlsAMPrUz6\\_u2UH33tFwvawPwGzqNMy0FOUAKKjQmox5g0Sa9Az2TTYcaAp1ZEALw\\_wC](https://world.taobao.com/item/45378185908.htm?vh_pdmn_26652674_99800204_108709450173&cmr_0140651199Kc2049417206_45378185908&gclid=CjwKQjAkTfUBDQdAPlsAMPrUz6_u2UH33tFwvawPwGzqNMy0FOUAKKjQmox5g0Sa9Az2TTYcaAp1ZEALw_wC)

## 4 懶人穿襪輔助神器

『唔等使』指數：



誠實評語

神器輔助我之前，我先要為輔助神器穿上襪子…那為什麼我不直接穿上自己的腳？

圖片來源：[https://world.taobao.com/item/59970897980.htm?wh\\_pid=mm\\_26632674\\_99800204\\_10870450173&scm=20140651.199.hk.2022831774\\_59978970980&gclid=Cj0KCQKoIAkT7UBRDOARlsAMPrfub3NAlEhLfqR3BMPtZiuwoChr80-DlqgTrizsmgLyv8sfqYJ-EaAq0EAwL\\_wcB](https://world.taobao.com/item/59970897980.htm?wh_pid=mm_26632674_99800204_10870450173&scm=20140651.199.hk.2022831774_59978970980&gclid=Cj0KCQKoIAkT7UBRDOARlsAMPrfub3NAlEhLfqR3BMPtZiuwoChr80-DlqgTrizsmgLyv8sfqYJ-EaAq0EAwL_wcB)

**5 手機殼** (或其他首飾/ 充電線/ 得意小玩意)  
x N件

『唔等使』指數：



誠實評語

手機的確有保護手機及陪襯的作用，但只得一部手機，為什麼家中要有N個手機殼？

圖片來源：<https://tw.girlswalker.com/lifestyle/CT6Nr>

原來許多產品都只是噱頭，買回來只是「貪新鮮」用了一次半次就放在一邊。

網購前，  
要先冷靜考慮一下是不是  
「需要」，  
還是只是好奇「想要」，  
做回一個精明的消費者。

總結而言，「取捨」，除了是日常生活的經驗，更是能度和價值觀。



# 拾棄

保留或捨棄

在分享完「取捨」後，我們便進入第二部曲—「捨棄」。顧名思義，「捨棄」代表著你要決定東西的命運，究竟是保留或是捨棄呢？而你有沒有出現以下情景呢？



## 亞仔/亞女，執房啦！

回憶往事，你有沒有曾經被家人投訴你的房間「七國咁亂」、「成個狗竇」，然後，父母便大發雷霆，要求你快點收拾？但是，你發現自己所有東西都是竇，究竟那些保留，那些捨棄，簡直是人生交叉點呀！

# 執房實戰小遊戲

如果你的房間只能保留3樣東西，你會選擇那些呢？

- 1 幼稚園時期 最深愛的熊Bear Bear

2 小學時，日以繼夜去砌的3000塊Puzzle

3 從第一期開始儲的全套漫畫/小說

4 儲了好久零用錢才買到的Figure/模型

5 曾經最深愛的螺旋陀螺

6 好朋友送的生日禮物/書信

7 千辛萬苦用便利店印花 換回來的卡通Products

8 初戀寫給你的情信/禮物

9 不知從何處突然出現的中一級通告

10 偶像親筆簽名物品

11 小學時的對戰遊戲咁（例如RS咁）

什麼原因讓你保留？什麼原因讓你捨棄？究竟如何把物品收拾得妥妥當當，請看下一頁《收納達人》的講解。

# 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。

1

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的物品及空間
- 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

- 與父母或社工誠實交代困難
- 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。
- 理智用錢，才「得」到金錢的自由
- 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，漸漸地磨平稜角，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。

捨STICKER：選用「封條」概念為藍本設計的貼紙，協助你捨棄不必要的東西。



SHARE

Share

LESS IS MORE

Less is more