



# 綠廢樹墟

楊文清(敏玲) Olive Yeung

用愛練習告別之後的人生整理練習，  
用思念學習共生。

如果你正身處一片廢墟之中感到迷惘而無力，  
我邀請你翻開這本書。

它不是一個專家給出的指南，  
只是一位比你早一點上路的同行者，留下的一份地圖。

地圖上標注的，是如何用愛練習告別，以及如何最終用思念學習共生。

願這本書，能陪伴你在廢墟中看見誠意，

在整理中，找回屬於自己的生命節奏。

## 封面畫作：

### 《你好！爸爸——五道人生》

#### 《廢墟綠樹》的封面，是我的一幅畫，名為《你好！爸爸》。

父親曾是個「收買佬」，後來為了穩定的收入，進入市政局成了清道夫——人們口中的「垃圾佬」。然而，這兩份工作在他手中卻有了光：他總能從被遺棄的物件裏，尋出仍有價值與生命的寶貝。它們或被賣至二手店，或成了我們家中的一部分。於是，我擁有了許多獨一無二的玩具：與我齊高的洋娃娃、遙控的太空囊……它們特別，卻也使我成為同學嘲笑的對象——「收買佬的女兒」、「只能玩垃圾」。

那份羞恥，讓我開始在路上遇見父親時，別過臉，假裝不識。而他，也沉默地懂了。從此，我們在路上相逢，如同陌路。

長大後，我幾乎忘了這些往事。記憶中的父親，只剩下沉默寡言。幾十年來，我們說的話，寥寥可數。

直到丈夫離世，我開始想回到過去，回到那座山邊的木屋，回到那條從大坑道通往浣紗街的長樓梯。我們曾叫它「紅樓梯」，因它曾有朱紅的欄杆。如今它已轉為綠色，少了幾分當年的陰森，我卻有一股衝動，想將它畫回記憶中的紅色。

就在我畫的時候，樓梯上出現了路人。我畫了兩個，一個背面，一個正面。不知為何，往日路上相逢的畫面，如電光石火般重現。我下意識地，將那正面的女孩改成了穿校服的我，她抬起手，向著前方那位穿著格子恤衫與中褲的男士，喊出一句：「你好！爸爸！」

這幅畫，我將它命名為《你好！爸爸》。原來，這才是我一直想做的事。

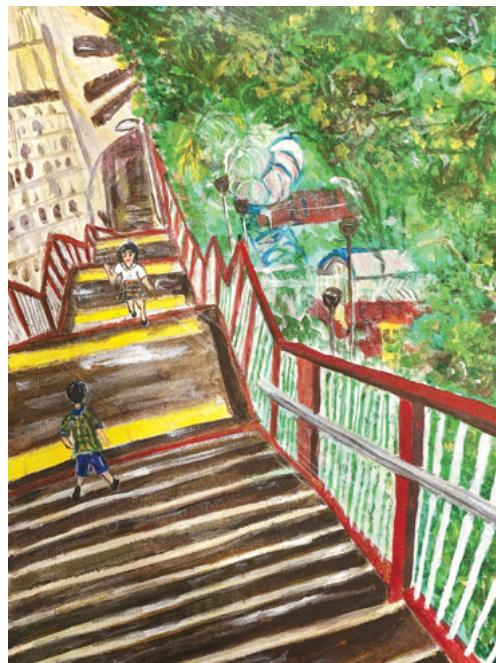
往事洶湧而來——我記起，我們曾經有說有笑，他教我養魚、種花、遛狗。只是後來，我們在路上不再相認，而這一切，也就沒有了以後。

#### 我想將這幅畫，改名為《你好！爸爸——五道人生》。

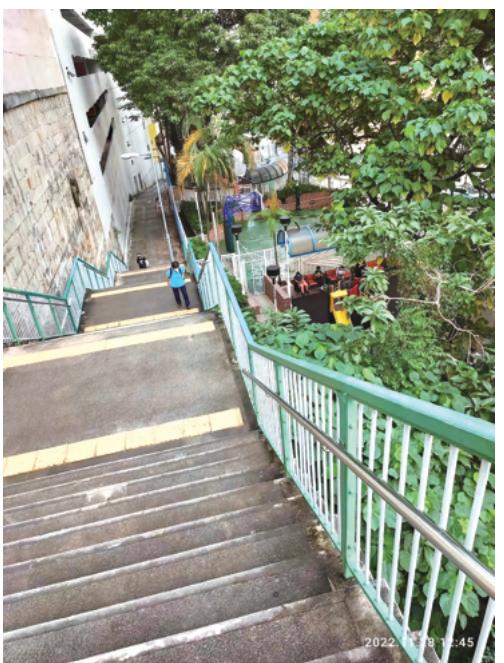
- 爸爸，對不起，我不該不認你，請你原諒我。
- 爸爸，再見了，雖然你已在天堂，但我會記著跟隨你的步伐，做一個人生的整理師。你為物品賦予第二生命，我則為自己與他人，重整人生。
- 爸爸，我愛你，因為你，我才學會如何去愛。
- 爸爸，謝謝你，是你給了我一個不一樣的生命。
- 爸爸，你給了我一個多彩的人生。今天，我終於寬恕了自己，因為我知道你對我的期望——延續你的夢，做好自己。

這本書我命名為《廢墟綠樹》，原本想重新畫一幅廢墟中的綠樹。但如今我明白，這幅《你好！爸爸——五道人生》，才是最貼切的封面。

畫中，那陰森卻熟悉的朱紅樓梯旁，正是一個綠樹成蔭的公園。那裏，有廢墟，也有綠樹。



《你好！爸爸——五道人生》



畫中的原址

# 目錄

封面畫作：《你好！爸爸——五道人生》	002	第三部：重組的藝術——通往自在人生的三把鑰匙	
卷首語：獻給生命中的重要指引者	007	第十一章：從決策到行動的完整體系	124
作者序：在廢墟上繪製新地圖——我的哀傷重組之旅	009	第十二章：信念的斷捨離——識別與轉化非理性信念	130
推薦序：《廢墟綠樹》——於生命裂痕處，窺見重新的光 柯嘉慧 Glory	011	第十三章：樂活整理——滋養心靈的日常實踐	132
推薦序：多元活潑精彩的生命 曹美娟校長	013	第十四章：人際關係的整理清單——從情感囤積到滋養性聯結	134
推薦序：從代碼到人生，構建整理事業的下一章 楊慧中 Joan	015	第十五章：以人為本的囤積干預新視角	137
推薦序：人生的曠野，相遇成光 劉玲 Angel	017	第四部：生命的凝視——從「終活」規劃中體悟圓滿	
推薦序：從悲痛中醒來，整理人生下半場 李潔校長	020	第十六章：人生的期末考——「終活」（生前整理）的觀念與程式	143
第一部：深淵的回響——哀傷地圖與持續性聯結		第十七章：哀傷的喪親者——在思念的縫隙中，學習呼吸	147
第一章：情緒的考古學——梳理麻木、憤怒與溫柔的悲傷	024	第五部：道別與道謝——面對死亡的心理調適	
第二章：超越離別的對話——建構「持續性聯結」的共生關係	027	第十八章：生前整理與人生整理的相遇	158
第三章：潛意識的信使——夢境記錄與心靈繪畫的療愈力量	031	第十九章：最後的溫柔——遺物整理的流程與意義	160
第四章：情感的拼圖——通過拼貼整合碎片化的自我	070	第二十章：預約的告別——「平安三寶」與「人生五道」	164
第五章：我的故事書——人生目標的金鑰匙	080	第二十一章：價值的澄清——確立核心價值觀	168
第六章：愛的物證——遺物處理的藝術與心理過渡	103	第二十二章：屬於我的人生下半場	173
第二部：從整理空間到整理生命——我的「人生整理」之路		封底畫作：《橄欖樹的眼鏡》	176
第七章：整理對人生的影響	110	後記：生命溫柔的未完待續	178
第八章：人生整理心理學理論	112		
第九章：中日整理流派的各種智慧	115		
第十章：當收藏變成枷鎖——深入解讀囤積行為與系統性解決方案	118		

## 共同書寫的故事：從導師到實踐者的傳承之旅

**主題一：從「整理物品」到「整理自己」——我的蛻變之旅** 183

從物品到心靈的蛻變之旅 陳愛珍 Elsa

從生活整理到人生整理：我的覺醒與重塑 黃淑娟 Helena

從物品整理到自我實現——我的蛻變之旅 楊運紅 Agnes

從整理術中，尋回人生的重心 陳麗萍 Ady Chan

**主題二：授人以魚，不如授人以漁——我從學員到導師的轉變** 189

從整理空間到梳理生命：一位收納導師的人生下半場 王意音 Pep Wong

從陪讀者到引路人 邱光香

整理兒時志願，找到人生使命 范慧子

**主題三：找到我的「專屬整理術」——在通用法則中融入個人風格** 194

我在整理中作出人生的選擇權 袁潔雲 Jennifer

走出職涯迷宮：一位收納師如何在「整理課」裏，找到人生的答案 David Yu 于大衛

從「整理物品」到「整理生命」：一位退休校長的輔導式生前整理之旅 曹美娟校長

**主題四：一個讓我印象最深刻的客戶案例** 199

最難忘的案例，是自己從「整理物品」到「整理人生」的系統工程 Teddy 吳國義

在遺物中重逢：一位女兒的收納與和解之路 辛詠芳 Gloria

## 獻給生命中對我影響最大的兩個人

衛潤波先生 203

盧勇先生 207

為何我們要書寫？ 210

**附錄：特殊境遇的輔導關懷** 211

——探視殘疾人士的內心世界 殘疾人士的生命世界（節錄）Olive Yeung

參考資料 221

# 第一章：

## 情緒的考古學——梳理麻木、憤怒與溫柔的悲傷

我曾以為，必須做些什麼驚天動地的大事，才算見證上帝的榮耀。後來才懂得，好好照顧神的兒女——也就是自己，本身就是一種溫柔而堅定的見證。唯有被愛修復的生命，才能活出更美的國度模樣。

我曾陷入深深的自責，以為如果他被照顧得「更好」，也許就不會離開。直到走進康復課程，才真正明白，即使我不完美，但我已盡心、盡力、盡意。而他，在生命的最終時刻，放下了人間的驕傲，安然順服於上帝的手中，在詩歌中輕輕呼出最後一口氣。神愛他，不忍他繼續在世上辛苦，也免去了我漫長的牽掛。

如今我走上的，是一條更有意義的路。上帝溫柔地接走了他，而他現在正跟在耶穌的身後，微笑地望著我，比了一個「OK」的手勢。感謝主。

雨雪從天而降，並不返回，卻滋潤地土，使地上發芽結實，使撒種的有種，使要吃的有糧。我口所出的話也必如此，決不徒然返回，卻要成就我所喜悅的。

以賽亞書 55:10-11 上

哀傷，是一場每個人都終將涉足的旅程，卻也是最容易被沉默包圍的孤獨之路。

人們常說「要堅強」、「要放下」，卻很少有人真正停下腳步，走進喪親者的世界，去看一看那些沒說完的話、未曾安放的情緒，以及不知如何處置、卻充滿溫度的遺物。

四年前，我失去了生命中最重要的人。從那一刻起，我才明白：哀傷不是一件需要「克服」的事，而是一條我必須親自走過的路。那些別人口中「為你好」的安慰，雖出於善意，卻一次次讓我覺得自己的悲傷是錯誤的、是不該存在

的。也正是這些孤獨的體驗，推著我走向學習和成長的道路，不是急於「走出悲傷」，而是學會與它共存，在裂縫中辨認自己依舊跳動的心。

伊莉莎白·庫伯勒-羅斯所提出的「哀傷五階段」——否認、憤怒、討價還價、沮喪與接受，從來不是一條筆直向前的階梯，而更像一場在心海中反復來去的潮汐。

有時你以為終於迎來平靜，下一刻回憶卻突然襲來；有時你卡在憤怒與自責之間，連呼吸都像一種背叛。但我們也可以把哀傷，看作一扇扇等待開啟的門：

- 分離之門：學習面對失去的真實；
- 記憶之門：誠實回望曾經共度的時光；
- 痛苦之門：允許自己脆弱與流淚；
- 轉化之門：在悲傷中尋找意義；
- 重生之門：帶著愛和回憶繼續前行。

這扇門裏沒有標準答案，只有屬於你的節奏和真相。而現實中，許多陪伴者出於關心，卻常常說出這樣的話：

1. 「節哀順變。」
2. 「時間會沖淡一切。」
3. 「你已經難過夠久了。」
4. 「這是上天的安排。」
5. 「還有人比你更不幸。」
6. 「他走了對你也是解脫。」
7. 「你還年輕，可以再開始。」
8. 「他以前那樣，走了反而好。」
9. 「我明白你的感受。」
10. 「我以前也這樣，很快就好了。」

這些話或許源於愛，卻反而讓我感到自己的悲傷不被接納。它們沒有真正接住我，只讓我更孤獨，也正是這份孤獨，讓我走上助人之路。我逐漸明白：真正的陪伴，不是急著安慰，而是安靜在場；不是轉移話題，而是允許眼淚有自己的時間。

從前總奇怪，為何無人將哀傷的過程細細寫明。如今才懂得，那或許是因為，最真實的部分總是與太多在世的人事纏繞，那些眼淚擦乾後的現實糾葛，比純粹的悲傷更難以啟齒。

當至親離去，我以為能與身邊人互相扶持，卻發現：

- 有人急切地勸我「放下」，彷彿悲傷是種錯誤；
- 遺產、舊物，甚至是一句話，都可能點燃家族中從未癒合的裂痕；
- 我珍視的回憶，在別人口中成了另一個版本的故事。

然而我心裏明白，許多前來安慰的人，懷著最真摯的善意。他們想幫忙，卻常常不知所措，因為我們整個社會都缺乏一套真誠的、關於如何陪伴哀傷的語言。人們只能重複著「節哀順變」、「要堅強」，不是因為冷漠，而是因為沒有人教過我們，如何安靜地坐在一個心碎的人身邊，不必急著填補沉默。

這些委屈、憤怒與失望，在「要體面」的期待下被藏起。公開的哀悼日記總是趨向昇華，而人際間的微妙摩擦與善意的笨拙，則沉入了記憶的暗流。

這份記錄，正是為了告訴每一個經歷同樣沉默的人：大家遇到的掙扎從來都不孤單，也為了那些想幫忙卻無從下手的人如何可以成為一個同行者。願我的經歷與學習，能夠點亮一盞微小的燈，幫助大家相信。哀傷值得被尊重；每走一步都是在向前，更加不會是只得一個人。



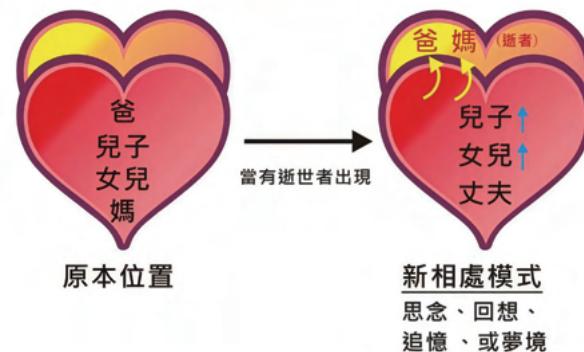
## 第二章：

### 超越離別的對話——建構「持續性聯結」的共生關係

我不是通過守住遺物學會哀傷的，而是在無數次獨自開門回家的瞬間，在那些無人分享喜悅與困難的時刻，才真正觸摸到失去的實質。我的療愈，始於我終於敢承認：我真的很孤單，我很害怕，而且我不知道路在哪裏。

但正是這份承認，才是真正成長的開始。在漫長的自我療愈中，我才真正懂得：告別，從來不是將一個人從生命中徹底刪除，而是在心底為他重新安放一個位置，一個不再被淚水浸透，而是被愛與溫柔照亮的空間。

「持續性聯結」的理念為我照亮了這條路。我不再執著於守住所有物品，我不執著保留他所有物品，首先將顯而易見用不上的物品扔掉及送給有需要的人，剩下的以他的收藏品及照片為主，每兩至三個月鋪在桌面上俯瞰，憑感覺選出不保留的物品，在重整中決定送人或者是丟棄。每一次整理，我都為它們舉行了一個小小的「感恩儀式」，感謝它曾經的陪伴，然後平靜地將其捐贈。



那一刻我沒有失去，反而第一次真正地擁有了，擁有選擇如何銘記的權利，擁有帶著愛繼續前行的勇氣。理論書上說的「從否認到接受」，對我而言，就是從拼命逃離孤獨到學會與孤獨共處，從對抗回憶到讓回憶成為生命的一部分。

哀傷療愈的路漫長而曲折。最初，是教會的傳道人定期與我見面，陪伴我度過最艱難的階段；之後，我接受了為期半年的專業輔導，每月一次，緩緩梳理那些難以言說的情緒。與此同時，我也在線上學習正念冥想與繪畫。最喜歡的練習，是將紛亂的思緒放在想像中的溪流樹葉上，任由它們靜靜飄遠——我還將這個意象畫成作品，懸掛在客廳，日日相對，如同溫柔的提醒。

疫情後期，社區中心重新開放，我報名了禪繞畫課程。起初只是跟著既定圖案描繪，後來漸漸學會隨心而畫。當手指重複勾勒一個又一個細膩的紋樣時，內心也奇異地平靜下來。筆下的線條從激烈轉向柔和，從曲折迴轉變得寧靜舒展，就似心情的寫照：最初是洶湧的曲線，後來成了安穩的直線。

後來，我進一步嘗試了拼貼、塑膠彩和水彩。這些藝術形式彷彿為我打開一扇無聲的窗，讓那些無法訴說的情緒與往事，得以透過色彩與構圖重新組合、呈現。那時，我平均每月完成一幅畫。有時我將內心的波動告訴老師，她便協助我尋找對應的視覺素材與表現方式；最令我驚訝的是，班上同學在觀賞我的畫時，竟能猜中背後大半心意。我終於發現，我不再需要倚靠語言，圖像已成為我更誠實的語言。

### 哀傷輔導方法記錄表

於歷程中，透過輔導員與社工所運用的多元介入方法，以下為其代號對照。其實四年來一直上繪畫班，以下簡稱是按課程的日期記錄。至於正念默想（Mindfulness）就在 2022 年至 2023 年，每星期最少有三至五個早上是會默想的。

**D：夢境探索；E：心情筆記；C：圖卡引導；S：故事本；P：繪畫表達**

日期	D	E	C	S	P	日期	D	E	C	S	P
<b>2021</b>											
10/26		X		12/19	X	X					
11/26		X		12/24		X					
12/8	X			12/27	X	X					

日期	D	E	C	S	P	日期	D	E	C	S	P
<b>2022</b>						5/17				X	
1/7					X	5/23			X		X
1/15		X	X			5/24	X	X			
1/30			X	X		5/25	X				X
1/31			X	X		5/27			X		X
2/3			X			6/13	X	X			X
2/11					X	7/27	X	X			
2/15			X			8/15				X	
2/22		X		X		8/22				X	
3/7			X	X		8/29			X		
4/15					X	9/5				X	
4/25		X				9/27					X
4/28		X			X	10/4					X
4/29	X					10/11					X
5/4			X	X		10/18					X
5/5	X					10/25					X
5/10			X	X		11/1					X
5/13			X			11/13					X
5/15			X	X		11/15					X

日期	D	E	C	S	P	日期	D	E	C	S	P
<b>2023</b>						11/12		X			X
2/5		X		X		11/16		X			
2月底		X		X		12/9		X			X
6/15			X		X	12/23		X			X
<b>2024</b>						12/27		X			
7/1		X			X	<b>2025</b>					
8/3			X		X	1/9	X	X			
8/16	X	X			X	2/14					
9/29	X	X			X	3/27	X	X	X		X
11/11		X				10/25		X			

2021年7月，我報讀了輔導碩士課程；一年後，我開始教授簡單的生活斷捨離課程。輔導與整理收納，看似屬於兩個截然不同的範疇，卻在我生命中奇異地交匯、共鳴。輔導常被視為高深艱難；整理收納，又容易被看作簡單瑣碎。但當兩者結合，卻能迸發出燦爛如霞的亮光，它們各有優點，相輔相成，如同托起羽毛的微風，助人輕盈飛揚，抵達新的高度。

常言道：收拾物品，正如收拾心情。摺疊衣服，每摺好一件，就像完成一個微小而確定的目標；將所有衣物整齊排列，打開衣櫃一目了然，那種瞬間獲得的掌控感，為內心注入了難得的信心。而面對紀念品和珍藏物，我們經常陷入兩難：它們或許沒有實際功能，卻承載難以割捨的情感。在課堂上，我引導學員深入思考物品背後的意義——也許是接納，也許是被尊重。一旦明白了它所代表的情感，人們往往就能清晰決定去留，不再猶豫。

回望這段漫長的哀傷歷程，它來時無蹤，去時卻有跡可循。它並非消失，而是轉換了模樣，融入我的生命，成為我前行的一份力量。歷經四年的沉澱，我終於在2025年4月，為自己舉行了一場「與哀傷告別」的儀式。這並非終結，而是一個里程碑，象徵著我將這份深刻的經歷，內化為理解、陪伴與幫助他人的能力。



# 第七章：

## 整理對人生的影響

整理帶來的第一個驚喜，是家庭關係的微妙變化。當一個不再被雜物佔據的客廳出現時，家人自然會聚集於此，交談變得頻繁而自然。許多學員分享道，在整理過程中，他們不僅重新認識了家中的物品，更重新認識了身邊的家人。這種空間的開放，不經意間為心與心的交流創造了條件。

效率的提升是另一個顯著的改變。無論是在家中還是工作場所，能夠快速找到所需物品讓生活和工作都變得更加順暢。這種有序性帶來的不僅是時間的節約，更是精力的釋放——我們可以更專注地投入真正重要的事情。

更深刻的是購物習慣的改變。經歷過真正整理的人，很少再會衝動購物。因為他們已經習慣了清爽簡約的環境，也更瞭解自己真正的需要。這種改變不僅節省了開支，更減少了許多不必要的決策負擔。

然而，這些都還只是表面。整理的真正力量，在於它對我們內在世界的影響。丟棄物品只是初級階段，清掃內心才是高階修行。在這個過程中，我們學會放下過去（包括舊愛、舊物、舊觀念），重新認識自己的需要。思想和認知因此變得敏銳，我們獲得了「俯瞰力」，一種能夠看清事物本質的能力。

這種能力幫助我們更清晰地認識自己，增強自信與勇氣。許多人發現，整理後他們更懂得愛惜自己，也更敢於表達拒絕。心境的改善甚至帶來了身體健康的變化，睡眠品質的提升是最常見的回饋。

更深層次的，是人生觀的轉變。不再被物欲牽制，不盲目跟隨潮流，我們開始明白：整理就是整頓清理所有的人、事、物。通過這個過程，我們能夠判斷自己的人生是否正朝著夢想的方向前進。

最重要的是，整理幫助我們釐清了人生的優先順序。人生苦短，除去睡眠和通勤，我們每天真正有品質的時間可能只有三到四個小時。這些時間應該用

於與所愛之人相處，還是被雜物和瑣事佔據？整理讓我們意識到這個選擇的重要性。

最終，我們學會了只留下那些真正喜歡、實用且令人愉悅的物品。周圍環境變得清爽整潔，思路也變得清晰。這種環境不僅培育出穩定的人際關係，更帶來了持續的幸福感——每天保持愉快的心情不再是一種奢望。

整理的真諦，不在於追求完美的收納，而在於通過物品與自己對話，通過空間整頓人生。當我們學會了整理，我們學會的不僅是一種技能，更是一種生活的藝術，一種讓自己幸福的能力。



# 《廢墟綠樹》：

一場告別之後的人生整理練習，  
用愛練習告別，用思念學習共生。

圖・文：楊文清（敏玲） Olive Yeung

美術編輯：Dawn Kwok

編輯：青森文化編輯組

出版：紅出版（青森文化）

地址：香港灣仔道 133 號卓凌中心 11 樓

出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517

電郵：[editor@red-publish.com](mailto:editor@red-publish.com)

網址：<http://www.red-publish.com>

香港總經銷：聯合新零售（香港）有限公司

台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司

地址：新北市中和區立德街 136 號 6 樓

電話：(886) 2-8227-5988

網址：<http://www.namode.com>

出版日期：2026 年 3 月

ISBN：978-988-8917-84-6

上架建議：心靈空間整理／人生整理／生活整理

定價：港幣 143 元正／新台幣 520 圓正

# 心靈空間整理 X 人生整理 X 生活整理

- 整理空間：處理遺物、整理環境，穩定外在的世界
- 梳理內心：透過心靈拼貼、夢境記錄，整合情感的碎片
- 重塑生活：釐清價值觀、整理人際關係，找到人生核心價值，重塑生命新方向

在面對無常時，從整理中尋回內在的秩序與力量，學會好好告別，也更懂得如何好好生活。



ISBN 978-988-8917-84-6



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：[www.red-publish.com](http://www.red-publish.com)

Mod.<sup>pro</sup>E.

上架建議：心靈空間整理 / 人生整理 / 生活整理

定價：港幣 143 元正 / 新台幣 520 圓正

9 789888 917846 >