

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。

# 廢墟綠樹

楊文清(敏玲) Olive Yeung

如果你正身處一片廢墟之中，感到迷茫而無力，  
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綠意，  
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。

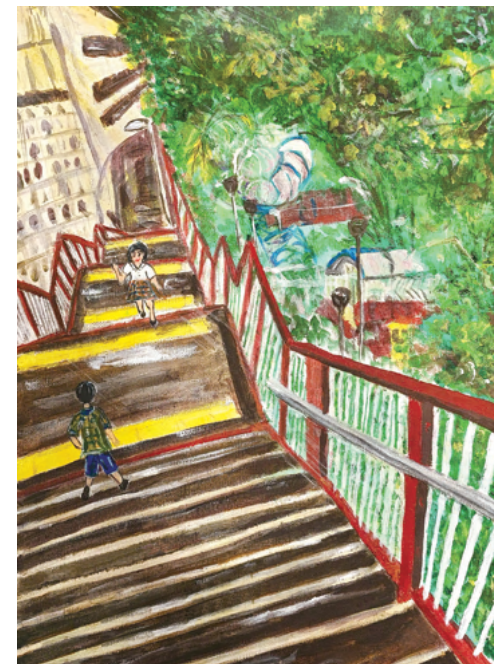
往事湧湧而來——我記起，我們曾經有說有笑，他教我養魚、種花、遛狗。只是後來，我們在路上不再相認，而這一切，也就沒有了以後。

我想將這幅畫，改名為《你好！爸爸——五道人生》。

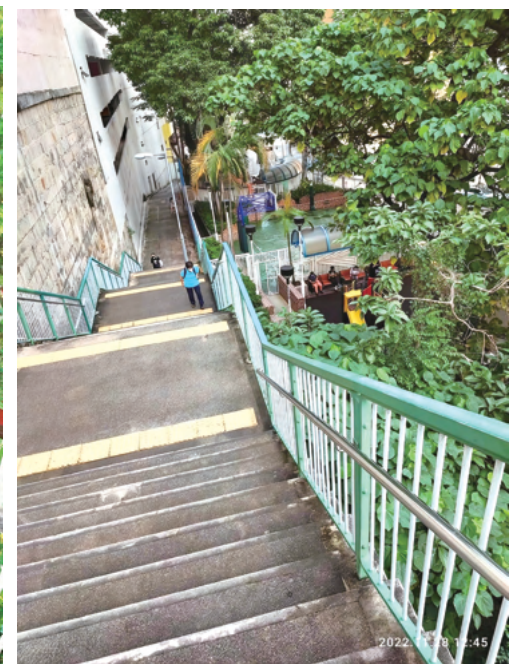
- 爸爸，對不起，我不該不認你，請你原諒我。
- 爸爸，再見了，雖然你已在天堂，但我會記著跟隨你的步伐，做一個人生的整理師。你為物品賦予第二生命，我則為自己與他人，重整人生。
- 爸爸，我愛你，因為你，我才學會如何去愛。
- 爸爸，謝謝你，是你給了我一個不一樣的生命。
- 爸爸，你給了我一個多彩的人生。今天，我終於寬恕了自己，因為我知道你對我的期望——延續你的夢，做好自己。

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
卷首語：獻給生命中的重要指引者	007
作者序：在廢墟上繪製新地圖——我的哀傷重組之旅	009
推薦序：《廢墟綠樹》——於生命裂痕處，窺見重新的光 柯嘉慧 Glory	011
推薦序：多元活潑精彩的生命 曹美娟校長	013
推薦序：從代碼到人生，構建整理事業的下一章 楊慧中 Joan	015
推薦序：人生的曠野，相遇成光 劉玲 Angel	017
推薦序：從悲痛中醒來，整理人生下半場 李潔校長	020

## 第一部：深淵的回響——哀傷地圖與持續性聯結

第一章：情緒的考古學——梳理麻木、憤怒與溫柔的悲傷	024
第二章：超越離別的對話——建構「持續性聯結」的共生關係	027
第三章：潛意識的信使——夢境記錄與心靈繪畫的療愈力量	031
第四章：情感的拼圖——通過拼貼整合碎片化的自我	070
第五章：我的故事書——人生目標的金鑰匙	080
第六章：愛的物證——遺物處理的藝術與心理過渡	103

## 第二部：從整理空間到整理生命——我的「人生整理」之路

第七章：整理對人生的影響	110
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

## 第三部：重組的藝術——通往自在人生的三把鑰匙

第十一章：從決策到行動的完整體系	124
第十二章：信念的斷捨離——識別與轉化非理性信念	130
第十三章：樂活整理——滋養心靈的日常實踐	132
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
第十五章：以人為本的囤積干預新視角	137

## 第四部：生命的凝視——從「終活」規劃中體悟圓滿

第十六章：人生的期末考——「終活」（生前整理）的觀念與程式	143
第十七章：哀傷的喪親者——在思念的縫隙中，學習呼吸	147

## 第五部：道別與道謝——面對死亡的心理調適

第十八章：生前整理與人生整理的相遇	158
第十九章：最後的溫柔——遺物整理的流程與意義	160
第二十章：預約的告別——「平安三寶」與「人生五道」	164
第二十一章：價值的澄清——確立核心價值觀	168
第二十二章：屬於我的人生下半場	173

封底畫作：《橄欖樹的眼鏡》	176
後記：生命溫柔的未完待續	178

## 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，帮助大家相信。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。



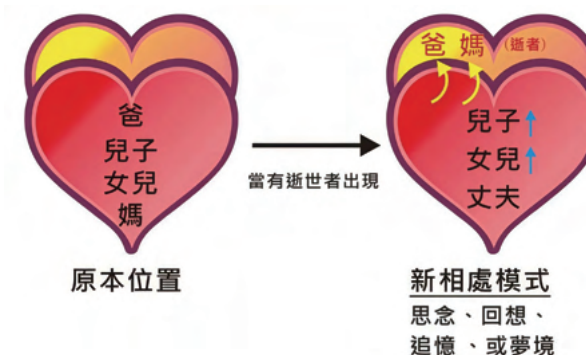
## 第二章：

### 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，從曲折迴轉變為寧靜舒展，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			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		X			
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。



小海豚的旋流器



## 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

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

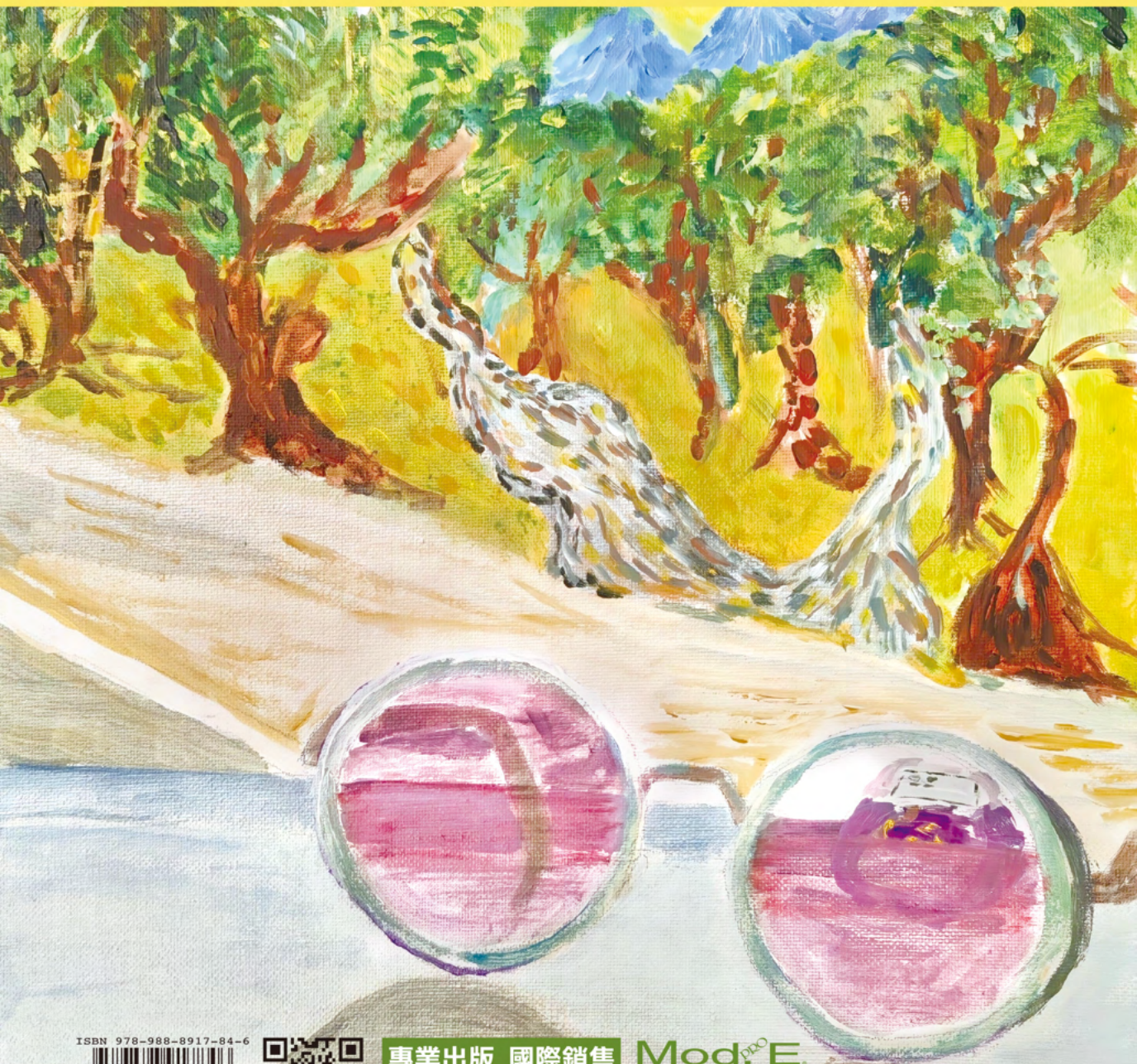
定價：港幣 143 元正／新台幣 520 圓正



# 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



9 789888 917846 >



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.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