

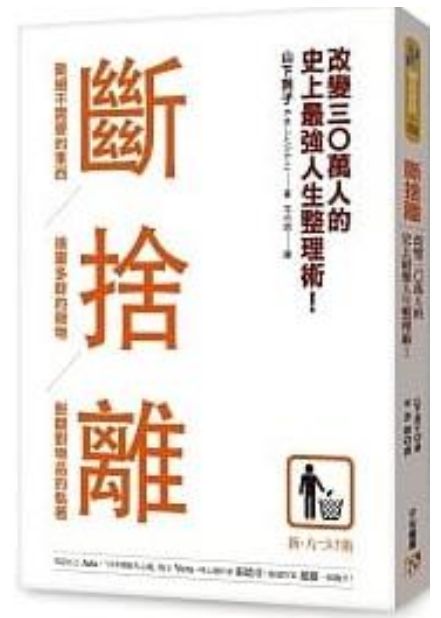
老師姓名：王麗老師

書籍名稱：《斷捨離》

作者/編者：山下英子

分享感言：

同學們，大家有否聽過「放手才可擁有雙手」？本人與各位分享的感言或可體現出以上說法。



本人分享的好書名為《斷捨離》，內容是有關如何調整自己的日常習慣，以達至自主自由生活。作者提出若人們身處在一個雜亂無章的環境時，可如何重新審視自己的生活習慣。

作者指出當大家欲整理家居時，可能不知從何著手，執拾過程中，對塵封多年的東西感到捨不得、或認為掉棄了是太浪費和可惜。這些觀點讓我反思到人生若被太多「雜物」和「雜念」圍著，生活看似「豐富」，但事實上是被這些東西弄得團團轉。

閱畢此書，本人正思考什麼東西「最適合現在的自己」與「讓現在的自己感到最愉悅」。只要不符合這個標準的物品即要「斷捨離」。這樣，生活隨即變得順利，不會受雜物/雜念阻礙美好人生的出現。

最後，本人也希望循序漸進地落實書中「斷捨離」的概念，放下執著，藉著減去不必要的事物來為生活「增值」，專注感受最適合自己的事物，才可重新擁有雙手，掌握人生。