

## #1 | 誰攔著你大掃除了嗎？Feat. 廖心筠

**LIKE:** Hi 大家今天過的好嗎？  
歡迎收聽理科最近學到的事

廖心筠: Hello

**LIKE:** 因為我剛剛在開錄之前  
我有跟我對面這位神秘的人物說  
這是我第一次純語音的訪談  
那之後就會有陸續就會開始就很多  
所以如果我怪怪的  
好像一直在看右邊那只是一個就是以前的動作

廖心筠: 習慣嗎？

**LIKE:** 就是 誼 什麼什麼？  
現在不用看相機這樣  
好，讓我們歡迎。。。  
不知道怎麼稱呼妳比較好她有自己的Podcast  
妳整理的是人生  
廖心筠，也稱廖哥

廖心筠: 對

**LIKE:** 我們歡迎廖哥

廖心筠: YEAY 哈囉，大家好，我是收納幸福廖心筠，廖哥。大家都叫我廖哥啦，雖然我是女生。

**LIKE:** 因為我之前我會看Netflix的Marie Kondo啊  
她的一些。。。  
我覺得 哇 怎麼收拾要到跪到地上這樣子

廖心筠: 恩

**LIKE:** 就是各種浮誇的收納  
還有韓劇的遺物整理師  
所以我對妳的工作其實充滿的想像  
因為其實妳要來之前  
我也心裡也是有點緊張的

廖心筠: 為什麼？

**LIKE:** 因為就會像譬如說在跟牙醫聊天的時候  
你就會猜牙醫是不是。。。。

廖心筠: 一直在看你的牙齒

**LIKE:** 對，在檢查！  
有沒有用牙線  
現在心中，對於收納的評分？

廖心筠: 恩

**LIKE:** 妳怎麼也覺得怎麼樣？

廖心筠: 妳說四周圍這樣嗎？

**LIKE:** 因為現在我們。。。。

廖心筠: 恩 還行

**LIKE:** 我們在我的辦公室裡面在錄我的Podcast嗎

廖心筠: 對

**LIKE:** 我其實原本想要乾脆放一個屏風  
把我那個角落那些東西雜物都把它擋起來就算了

廖心筠: 我覺得喔，妳的這邊的環境這樣還還還OK啊

**LIKE:** 還能接受？

廖心筠: 對，還能接受  
而且它是工作室的話  
其實這些都是平常需要用到的東西  
放在看得到地方這樣還OK！

**LIKE:** 哦！標準沒有說嚴格到。。。。  
我就好奇妳去過這麼多的家庭  
進去幫人家整理這些東西  
就是妳去過這麼多家庭在整理呀  
妳能不能稍微幫我們分類一下會需要妳的通常都是什麼類的狀況除了  
喔，他們家裡很雜亂之外？

廖心筠: 我覺得其實在我的。。。。  
喔，分類的  
應該說如果把我的客人分成十種類型的話

家裡會雜亂啊  
大概會有  
譬如說什麼購物狂型啊  
活在過去型啊  
然後就是最嚴重的就是心裡疾病型  
就是他這個環境  
不是因為可能他時間少  
或著會亂買東西  
或是他捨不得都丟東西  
而是他的心裡出了一些狀況  
所以導致他的環境他沒有辦法控制  
以前可能是好的  
可是但他生病了之後  
這些一切就是失序了這樣子

**LIKE: 像什麼樣的病呢？**  
**妳是說囤積癖這樣子嗎？**

廖心筠: 對，囤積癖也是一種  
但是我覺得比較明顯的比方說  
他可能是有創傷後壓力症候群  
類似像這種  
譬如說他可能經歷了很大的創傷  
可能家人車禍過世  
或者是一個很巨大的天災等等的  
然後導致他會很害怕  
如果我把這些東西清掉好像丟了我跟那個人的連結  
類似像這樣子

**LIKE: 我之前有看美國的**  
**就是專門在講hoarders (囤積症)**  
**就是有囤積症的人他們。。。**

廖心筠: 對對

**LIKE: 他們的狀況**  
**每一間房子裡面都是一個故事**

廖心筠: 對

**LIKE: 不管是妳剛剛講到的**  
**或者是可能有些人是因為工作**  
**有些人是因為有親人死亡**

沒辦法放下人住著一個地方  
有點像是一個人心裡的縮影

廖心筠: 恩！沒錯，真的是

**LIKE:** 多多少少他反映出來這個人的心裡的狀況

廖心筠: 對，我有時候我都覺得環境反應心靈  
所以我們去，像我去過1000多個家  
只要光看到他  
進去他們家看到他家的狀況  
就可以知道他大概是心裡  
大概是什麼樣的情形這樣子  
所以雖然我不是心理師  
可是我去的時候  
很多時候啊  
他們表面上跟你說的跟物品跟你說的其實是不一樣的事情

**LIKE:** 很有趣耶

廖心筠: 對

**LIKE:** 你要不要說說看譬如說長相怎麼樣

廖心筠: 也不是長相啦！

**LIKE:** 說不定聽眾他們會有辦法參考？  
就是你走進家門給你帶來什麼樣的感覺代表你現在的狀況？

廖心筠: 嗯，我覺得如果用另外一個方式來講的話  
比如說假設我去他們家然後看到的是  
他只是比較簡單  
他可能是狀況是他的衣櫃裡面有衣服  
這樣的狀況是不是很正常  
可能放衣服的方式放錯了  
這種陳列錯誤而已

**LIKE:** 蛤？還會有陳列錯誤嗎？

廖心筠: 陳列錯誤就譬如說  
妳覺得衣櫥應該要放什麼？

**LIKE:** 衣服啊！

廖心筠: 衣服對不對?  
可是我會在衣櫥裡面打開看到整箱的磁磚  
或是笨斗跟掃把  
就是很奇妙的狀況

### LIKE: 還是說衣服比較少

廖心筠: 沒有沒有  
他就是放錯了這樣  
但是如果陳列錯誤就很簡單也許呢  
他是不喜歡折衣服的人  
可是他買了很多抽屜的衣櫃  
導致他的衣服都亂堆在上面  
那其實很簡單  
就只要把它變成吊掛就可以了  
那就會有這種狀況  
這種總是最輕最好處理的

### LIKE: 功能性上的錯誤最好解決

廖心筠: 對對! 功能性上的錯誤  
但是會有比較多的是, 也有一種除了。。。  
還有一種就是動線  
就是你進去之後他的動線根本就是錯的!  
他在一個走廊上  
放了一個大櫃子或是放了沙發  
導致他整個都  
每天在繞來繞去的  
但是他自己不自覺  
這種也有

### LIKE: 喔

廖心筠: 或者是他每一個櫃子都有  
但是就是每個卡來卡去, 打不開  
總之會有很多很多, 你會意想不到的  
那他在, 住在那裡的時候會有盲點  
就覺得誼就是這樣子  
覺得有點難用  
但我們去, 就可以馬上可以針對他的盲點跟他說如果你把這個櫃子往那邊推  
然後把這個東西  
前面的東西清掉  
然後這個怎麼收納的話

他就可以變好！  
他就可以突然覺得說 喔 原來只是這樣！  
所以他們其實是有收納的啊  
應該說有收納的的這個天賦  
可是被這些動線卡住了！

**LIKE: 這些是比較簡單的技術問題可以克服的**

廖心筠: 沒錯，技術上

**LIKE: 那其他妳覺得比較難的這種狀況是什麼？**

廖心筠: 其他比較難，像妳剛剛講的囤積，對不對？  
囤積就是一個問題  
因為比如說你囤積  
我們選擇的方法都會是這樣如果他家堆滿了東西  
你就會覺得  
我請里長  
請垃圾車清運直接把他東西都挖光  
直接一口氣帶走  
那就是乾乾淨淨的這樣就好了可是你覺得這樣有辦法維持嗎？  
妳覺得？

**LIKE: 第一個是，這個對他來講會不會太殘忍？**

廖心筠: 對！對，會很殘忍！

**LIKE: 他說不定就是需要這些東西跟他一起**

廖心筠: 沒錯 沒錯  
因為我們就有發現  
之前我就有一個客人婆婆去掛香  
總之就是出去玩三天兩夜的行程後  
他們就趁機把他們家所有東西都請小貨車把它載走  
然後一回來變得超乾淨的時候  
他婆婆整個大生氣  
就吼他們說你趕快走，不要回來  
就是把這東西全部都給我載回來！  
你憑什麼丟我的東西這樣子  
那，所以我覺得對他們來說，這些東西是一部分的自己  
就是你在清，你把他的東西丟掉  
你也是把一部分的他丟掉了  
所以如果要讓囤積症的人  
真的好好的動起來的話

最重要的是，你要去看到他核心  
內心是想要或是渴望什麼？  
也許他覺得  
這些東西  
所有他的子女  
所有他的家人都會因為某些事情離開他  
只有東西不會離開他  
所以很多時候我去到囤積的家  
我卻有辦法讓他們願意把這些東西慢慢割捨的原因是傾聽他內心的故事  
有時候他可能會跟你講說為什麼他會留很多這樣子的  
譬如說裝番茄的盒子好了  
哇 你成千上萬都是裝小蕃茄的盒子是為什麼？  
他會說我兒子小時候啊  
他們就美術課需要這個盒子  
可是我們沒有，所以我們就會想盡辦法就是得不到這個盒子  
現在我只要看到這種盒子  
我就會留著  
我希望有一天可以彌補當時沒有的那個狀況  
就是你會就覺得是一件很小的事  
但對他而言，他會覺得他錯過了當時要給他準備了一個這個蕃茄的盒子的這種時機  
所以他在未來  
他兒子已經很大了  
4、50歲了，他還在留這個蕃茄的盒子

**LIKE: 但我覺得我要是那個兒子  
我會覺得很感動**

廖心筠: 謝謝，我好需要這些番茄盒子

**LIKE: 他就是一個愛的表現嗎？  
看你怎麼看他**

廖心筠: 對

**LIKE: 你要是覺得說你怎麼要一直堆這些有的沒有的東西  
你就會覺得喔，跟你沒辦法溝通！**

廖心筠: 沒錯！

**LIKE: 可是你要是看他是愛的表現的話或許你們可以再去建立另外一種愛的方式！**

廖心筠: 對，我也覺得

**LIKE: 但這真的是一個很長時間的抗戰跟附近的人**

## 必須要真的拿出非常多的愛來支持他

廖心筠: 對

但是如果我們很多時候遇到這樣子的長輩或是家人

我們只會一直吼他

一直罵他

為什麼你堆成這樣

侵佔到我們的空間

你怎樣怎樣怎樣

可是如果真的靜下來看

他堆的東西是什麼

然後能不能好好的跟他聊一聊或者是用一些方法讓他願意交出這些東西

也是一個方法

比如說他囤積了一大堆報紙

他也不看

他也不知道為什麼他要囤積那些報紙

那你去跟他溝通的時候

也許可以用一些些小小的小技巧讓他願意交出一點點報紙就好

例如說媽，我同事有養寵物

他們有需要一些報紙

你可以給我一些報紙嗎？

他給你一點點之後你就可以帶走那些報紙對不對？

他願意給你就是開啟了這個開始慢慢你可以清東西的一個點

很神奇

**LIKE: 我覺得這個同時啊**

**也可以比較帶到我們的日常生活**

**就是如果這些愛囤積的人**

**他要是覺得囤積是一個很嚴重的問題**

**他就不會這麼做了**

廖心筠: 沒錯！

**LIKE: 那其實你跟他說你不要放那麼多東西，好不好？**

**而影響到走路**

**他們也知道**

廖心筠: 他們知道

**LIKE: 他們知道啊**

**但是其實這沒有對他們來講有非常核心的影響**

廖心筠: 沒錯！

**LIKE:** 他就不會改變

對，所以只能從你剛剛講的先從一些動作上的啟動開始

廖心筠: 對！我之前有遇過一個就是一個阿公

他也是家裡囤積很多東西

可是就像你說的從一個小小的契機開始

然後我們就問他說

你有沒有想要一個什麼樣的環境

他說我想要請朋友來家裡唱歌

但他所有卡拉OK都被擋住

所以我們就把那邊清出來

這樣就好了

可是會產生小花效應

他就會越清越多

**LIKE:** 我只是想要接到就是說你當你覺得你對別人錯或是你覺得別人做這件事情不合理的時候其實在想深一點

別人有這些東西都會有其他的原因

那如果你想要跟他溝通都是說啊

你這樣子就是擋住走道

或者是你想要用硬道理去跟人家講

大部分時間溝通都會失敗

廖心筠: 沒錯！

**LIKE:** 因為你就是沒有找到真正要開啟那個問題的這個這個核心

廖心筠: 對！真的耶。

**LIKE:** 就是從這種小的地方

我就會覺得說如果你下次還想要嘗試用講道理去說服人家就乾脆不用了

廖心筠: 對！

**LIKE:** 因為不會有用的

廖心筠: 有時候我覺得跟他站在同一國是一個方法

我們是收納整理師

我們去他家的時候

他的親人通常都是跟他對立的那一個面就說你們就幫我把他的東西都清掉

然後怎樣

可是呢？

我們的人卻會是站在跟他的家人囤積家人同一面的地方

他會覺得很奇怪  
是我花錢請你們的  
你在幹嘛這樣  
可是其實這也是一個方法之一  
當我們跟他的家人站在同一個陣線上就是說你有沒有覺得你哪邊困擾？  
我不是去清理你東西的  
我是讓你覺得說你有沒有哪邊想要改善？  
他說，你可以幫我把衣服喔  
我上面那個衣服拿不到你可以幫我拿嗎？  
那你就幫他慢慢拿下來  
他收到你的幫忙之後  
他就覺得說 Yeay，我們是同一國的  
就會慢慢地願意聽你說  
或願意慢慢地開始動他的東西

**LIKE:** 所以妳一部份處理物品的同時  
妳一部份處理的是人的問題

廖心筠: 沒錯，沒錯

**LIKE:** 這個收納大師都已經來了！  
然後她剛剛一來就她就先幫我開了要送我的禮物

廖心筠: 喔自己開。

**LIKE:** 然後再幫我拆了這個東西  
現在拿一下這個2023年一日一捨的這個日曆  
然後今天是1月3號，星期二  
一日要丟掉一個東西  
他今天推薦丟掉的是丟掉一份婚禮喜帖婚  
婚宴小卡  
你對新人的祝福已經傳達  
婚禮的美好回憶就留在心中  
不是啊，誰會留這個東西？

廖心筠: 很多

**LIKE:** 知道啦，我知道啦！

廖心筠: 你知道很驚人  
我今天看到大家的  
就在IG上的作業就是這個對不對？  
每個人都開始翻到那一頁就開始做這個作業  
就他們打開抽屜

發現滿滿的喜帖  
還有幫別人拿的還忘記拿給人家  
或著是拿起來是說我上面的人完全不認得他們是誰  
因為可能過了2、30年，長得不一樣

**LIKE: 我要再隨便翻一個**

廖心筠: 好

**LIKE: 丟掉超過一個月的刷卡簽單**

廖心筠: 對呀，刷卡簽單應該刷完就可以丟了吧！

**LIKE: 丟掉一隻不利的削皮刀**

廖心筠: 我們有遇過客人  
有15支削皮刀  
沒有一支是厲害的

**LIKE: 丟掉過期的人工淚液  
都好值得丟的東西**

廖心筠: 妳看人工淚液妳滴了一半之後  
假設妳放了兩年妳還敢滴嗎？

**LIKE: 眼藥水，人工淚液  
好像打開都不能放超過一個月吧還是什麼  
馬上要丟掉**

廖心筠: 可是長輩都說蓋蓋子應該還可以用  
妳滴滴看

**LIKE: 妳說妳想要做  
妳看到這個妳想要什麼？  
因為我覺得妳這個一日一捨的東西非常的棒！**

廖心筠: 恩

**LIKE: 然後很多人需要！  
我心中我想要做的事，每日一個NO**

廖心筠: 噢，很不錯

**LIKE: 對，妳想  
因為我覺得大家都會嘴軟**

對人事物各種邀請一個每日找幫自己說一個NO  
因為太多人都想要都變成為了別人在過日子  
每日一個NO或是或許對那些很難建立界線的人來講就已經很難了

廖心筠: 這個很不錯  
這是一個很好嘗試!

LIKE: 就是我請你喝飲料  
但你要說NO需要多大的勇氣

廖心筠: 對

LIKE: 就這麼簡單的  
然後大家可以  
我也沒有說要大家一定要分享  
可能會很奇怪

廖心筠: 今天跟老公說NO  
今天沒有要愛  
老公很很淫亂所以每天都跟他說NO

LIKE: 對，類似這樣子的  
好啦就是可能有這麼嚴重的或者是有一些其他的只是  
喔 我今天很想要喝含糖飲料  
那我對含糖飲料說NO

廖心筠: 很不錯

LIKE: 類似這樣，就一個就好了

廖心筠: 喔 這個是一個很好的嘗試  
因為不管是在哪一種東西上面都建立了自己說不要  
說NO的這個勇氣  
然後之後就變厲害  
什麼都可以了  
無敵

LIKE: 對，所以  
我思考一下啦  
然後大家聽完要是覺得說這東西不錯的話  
我們就來玩玩看

廖心筠: 可以呀，就很不錯  
這很不錯

**LIKE:** 就是妳覺得對我們這些就是生活忙碌的人而言  
到底是我們不願意丟呢？  
還是真的沒時間丟？

廖心筠: 應該說我們東西真的多到就是進來的速度遠超過我們清掉的速度  
所以不是我們不願意是我們根本沒有花時間在這個  
但我們在索取上很快  
可是要清的時候又覺得說這東西好像好好的  
先放著，也許有一天我會用的到

**LIKE:** 對啊，我也常常有這樣  
譬如說根本已經穿不下的衣服  
然後我就會說這個就是要警惕我  
有一天我會瘦下來  
我會穿回去

廖心筠: OK我們真的很常遇到這樣的客人  
然後我們就會說  
如果S號丟著啊  
就是可以督促你自己變瘦的話  
你早就變瘦了

**LIKE:** 這麼狠的嗎？  
妳可以講這麼直接的話再。。。  
妳還有生意吧？

廖心筠: 可以，誼 我生意很好！  
但他們聽完就會覺得  
對 我就是需要妳這種一針見血  
現在突然知道了  
我有漂亮過就好了  
以前可以穿S號的時候  
我那時候有美過就好了  
也許我現在S號我真正清了以後  
我以後再變瘦  
我穿XS號的時候  
我們再買新的慶祝

**LIKE:** 要是，是我的話  
我會先把現在這些太鬆了全部丟掉  
妳不瘦下來就沒有褲子穿了

廖心筠: 也可以，但妳可能會裸體很長一段時間吧

**LIKE:** 就是我其實我有發現  
因為我，我最近我們搬了辦公室  
然後我又有一個類似新家的地方  
然後我又搬了一部分的東西過去  
我在搬的同時我就真的不太想購物了

廖心筠: 對！！

**LIKE:** 我就是後來發現怎麼一樣的東西有這麼多

廖心筠: 沒錯！

**LIKE:** 什麼，T-shirt白色的  
就是好幾箱  
外套什麼各種的！

廖心筠: 恩！

**LIKE:** 可是去逛街的時候  
好像還是覺得  
這個有一點點些微的不一樣！  
你覺得應該是要開源還是節流呢？  
關於整理這件事

廖心筠: 其實，哦如果以妳說你已經看到你有好多箱都一模一樣的白色T-shirt，對不對？  
我覺得建議妳可以全部都把它擺出來  
先放在地上拍一張俯視圖  
或是本人跟這些一起拍  
譬如說把所有的白色T-shirt全部一字排開之後  
假設它有50件  
妳躺在這50件裡面拍一張照  
妳一起來之後看那一個畫面  
妳以後出門就不會再亂買了

**LIKE:** 可是那些T-shirt雖然都是白色  
但是版型不太一樣！

廖心筠: 對！！但是妳一定會知道這是有哪些可能重複的  
或是這些白色T-shirt會告訴你哪一些妳比較適合！  
同樣的白色T-shirt，版型不同  
但是妳穿了就覺得  
哇 腋下好緊

或是這肩線不對  
妳穿了妳的身體會告訴妳最適合哪一些！

**LIKE: 那我就應該把那些T-shirt丟掉嗎？**

廖心筠: 對！

**LIKE: 蛤？**

廖心筠: 對！

**LIKE: 不浪費嗎？**

廖心筠: 那妳穿了腋下很緊的出門妳會開心嗎？

**LIKE: 不會！都很鬆  
全部都很鬆**

廖心筠: 那也是一樣  
如果妳出門了  
同樣兩件T-shirt  
有一件特別優秀一件普通  
妳會選哪一個出門？

**LIKE: 我就會選第三件**

廖心筠: 喔，這樣子  
兩件先放在家裡，是嗎？

**LIKE: 我先想不到  
我先移去下一個問題！**

廖心筠: 好，那我們就先休息一下  
大家再見囉！  
如果是這樣  
我覺得妳可以試試看就是讓自己知道  
我最喜歡的哪一些

**LIKE: 可是我就是捨不得丟  
就有些，像比如說噢我研究所畢業的典禮那一天我穿的那件禮服  
我在整理的時候突然從某個櫃子掉掉下來  
然後就拿起來看了一眼想說我現在有可能穿這麼暴露的東西嗎？**

廖心筠: 暴露？！

**LIKE:** 可是又覺得那是我那天穿的，我有照片！

然後它會不會

它就是我的回憶

我就覺得有點捨不得丟

留著又穿不到

廖心筠: 不會穿

恩 如果啊，妳覺得捨不得丟是因為回憶

但妳也不會再穿了對不對？

**LIKE:** 對

廖心筠: 我覺得如果是我

我可能會建議客人的方法是妳幫它拍一張照

然後呢

寫下這個東西的這件衣服的故事

妳曾經因為穿了它穿的然後去畢業典禮

也許妳把它結緣給下一位

也需要穿去畢業典禮的人的時候

它這一件衣服又可以物盡其用產生第二個生命去別人家

這不是更好嗎？

**LIKE:** 妳說的很對！

我決定拍一張這個照片之後喔

這個Podcast播出的時候我就想辦法把它送出去！

廖心筠: 可以！而且搞不好收到的那個人。。。。

**LIKE:** 要身材很好的人再報名喔！

我這邊先提示一下

廖心筠: 很露喔！

**LIKE:** 有點露喔，對對

廖心筠: 對啊，收到的人一定很開心！

就是妳讓這件衣服不是永遠因為妳的回憶

關在妳的衣櫥裡

而是因為有下一個主人更愛它

然後又可以再傳去畢業典禮

搞不好就是覺得我穿完去畢業典禮

我好像穿不到了

然後再給下一個

它變成一個畢業典禮的循環是不是？

**LIKE: 是！**

**那我再問一個比較尷尬的問題！**

廖心筠: 好

**LIKE: 妳也知道我離婚了嗎？**

廖心筠: 對

**LIKE: 然後婚紗照衣服**

廖心筠: 對

**LIKE: 然後還有那個婚禮的照片  
都是用我血汗錢去付的**

廖心筠: 沒錯！

**LIKE: 完全不想把它打開  
但是丟掉又覺得有點尷尬！  
那怎麼丟比較好？**

廖心筠: 我想到一個很酷的方法  
就是因為我們曾經有遇過就是他把它婚紗照整張  
大張的那種大張的直接丟垃圾車  
結果因為那垃圾車的爪子沒辦法吃掉那個婚紗照  
結果它就變成遊街  
全世界的人都可以看得到他們的婚紗照在遊街這樣，很丟臉！

**LIKE: 糟糕**

廖心筠: 所以最好的辦法就是先噴漆好不好？  
先把他的臉噴掉  
可是我想到一個很酷的，妳不。。。。

**LIKE: 我跟你說。。。。**

廖心筠: 妳不一定要噴啦！  
把它變成裝置藝術

**LIKE: 我昨天把它丟掉  
放了回收  
我怕我就是個遊街的人！**

廖心筠: 有可能耶，怎麼辦？  
但這是理科太太的喔！可是已經丟了嗎？

**LIKE: 我就是我就是說妳幫我拿去回收**

廖心筠: 那請問一下妳有把頭的部分剪掉嗎？

**LIKE: 沒有，因為它還放在那個紙盒子裡面**

廖心筠: 紙盒，不過說實話  
現在有民間的業者  
專門在處理這些婚紗照啦  
大型的啊或是整本的那種  
都會幫妳銷毀！  
因為那很難撕欸，那很厚欸！

**LIKE: 對啊，而且那個那個封面是硬的  
敲還有聲音！**

廖心筠: 對！質感特別好這樣很堅固！

**LIKE: 對啊**

廖心筠: 大家可以以後想想  
照片要不要數位的就好了  
不用把它印出來！

**LIKE: 真的！  
因為我有發現  
拍了這麼多婚紗照  
最後都在床底下！  
對不對，其實也不會用到！**

廖心筠: 對

**LIKE: 那還有，我也覺得我家有好多值得丟  
但我捨不得  
就像有一個也是我兒子根本穿不下又很可愛的衣服**

廖心筠: 是什麼時候？  
小baby的時候的衣服？

**LIKE: 喔，我從小baby留到現在的都有  
然後我留了一箱又一箱！**

廖心筠: Ok

**LIKE:** 然後，那時候就一直捨不得丟！  
就覺得說我要再生下一個小孩的時候可以穿！  
那我也去凍卵了  
可是距離我下一個小孩的出生日期是。。。  
可能遙遙無期

廖心筠: 恩

**LIKE:** 就是妳覺得我要留著？  
還是我應該要就算了把它丟掉！

廖心筠: 我問妳喔  
妳覺得如果等妳凍卵了之後  
再生的那個新的小baby的時候  
妳會讓  
想要再讓他穿這些舊衣服  
發現那些舊衣服已經發霉又有黃點之類的  
妳還會想讓新的小baby穿這個嗎？

**LIKE:** 不會

廖心筠: 對不對？  
所以妳放著也只是紀念過去妳兒子的小時候的時候！

**LIKE:** 可是要是保存良好呢？

廖心筠: 那就留幾件就好  
那就留幾間保存良好的  
一定會給下一個小baby穿的特別有意義的這種  
這樣就好了！  
就是縮小那些衣服的數量  
這樣就好

**LIKE:** 那衣服送人  
真的有人要嗎？

廖心筠: 有！  
超多人要！  
超多人！

**LIKE:** 小朋友的衣服？

廖心筠: 什麼都有！

**LIKE: 大人的衣服？**

廖心筠: 對，什麼鬼東西都有人要！

**LIKE: 我怕送去，也只是被丟掉！  
我不知道哪裡有真正會想要我的衣服的人！**

廖心筠: 台灣有很多機構  
可是如果你覺得你不確定這些機構到底要不要這些東西  
你其實在網路上就很好送  
我們的四周圍的朋友  
或者是說當地社團  
假設啦  
我隨便舉例是松山的話  
你就可以在什麼松山人社團然後這是說我有一箱衣服是女裝M號  
就拍一個集體的團體照這樣  
然後有沒有人需要？  
好，那個人需要你整箱送他  
那如果他有不需要的  
他在給下一個人  
像這樣

**LIKE: 因為，其實不想丟掉的原因真的是怕浪費  
因為衣服都是買我覺得很不錯**

廖心筠: 對

**LIKE: 要馬穿不下  
要麼，我覺得有個很弔詭就是我生完小孩之後我的腳的尺寸大了要半號！**

廖心筠: 哇

**LIKE: 所以變成有一些鞋子  
我變成穿不下！**

廖心筠: 對

**LIKE: 但這些鞋子有可能一雙就幾萬塊  
我又捨不得丟掉！**

廖心筠: 你有親朋好友的腳剛好是那個size的你可以送給他嗎？

**LIKE: 我就是我家腳最大的！**  
**大家可能就塞一些東西把它穿進去吧！**

廖心筠: 那也許也有一個，也許啦  
有一個陌生人是跟妳一樣腳比較大然後都找不到好看的鞋子  
妳的鞋子就是他的救命鞋也不一定  
對不對？  
我想要好看的鞋子  
結果我有這些妳不一定要不要送給誰  
那他，妳就是他的有緣人！

**LIKE: 我覺得妳可以做教大家怎麼樣清冰箱最後的問題！**

廖心筠: 清冰箱是嗎？

**LIKE: 因為很可怕**  
**長輩會覺得放冷凍東西不會壞！**

廖心筠: 對，真的

**LIKE: 過期十年的都說我現在不吃不代表我以後不吃！**  
**要怎麼辦？**

廖心筠: 我覺得冰箱的清法很簡單  
妳先拿一個像水桶的東西或是臉盆的東西  
然後在妳一個平台的桌子上鋪滿報紙然後把那些東西都卸下來看一下  
妳會發現有的東西妳根本看不出他到底是什麼？  
這是石頭嗎？  
這是什麼？  
結果發現冰了很多年拿出來之後就是問這個東西煮了  
我我會煮嗎？  
如果不會那這個就可以不用了  
或是它明顯過期  
但有一種是它還好好的  
只是我不會煮  
那我們可以讓給別人煮  
可是說實話  
我們把這些食物帶走對不對  
有的也許還能吃的可以給剩食終結者  
剩下的剩，食物的食  
那如果它是能吃的  
那也是好的  
那妳給別人吃

這樣也很好  
但是如果呢  
它是很明顯就是妳自己也不知道  
可能也許過期  
就可以進餒水桶了這樣

**LIKE: 可是要送給誰呀？**

廖心筠: 剩食終結者！

**LIKE: 是誰？**

廖心筠: 就是他是一個社團

**LIKE: 喔！真的是有這樣子的東西？**

廖心筠: 真的有個社團！  
比如說妳今天煮了滷肉飯但你滷肉飯太大鍋了  
然後妳，妳不知道要給誰才好  
就在剩食終結者Po上去說我這裡還有半鍋滷肉  
馬上就會有人在妳家樓下等！

**LIKE: 剩食終結者，臉書社團嗎？**

廖心筠: 臉書社團  
剩下的剩，食物的食

**LIKE: 有需要的人  
去搜尋一下！**

廖心筠: 對！  
像什麼劇組有比如叫太多便當啊  
太多飲料  
然後也不知道給誰喝對不對？  
剩食終結者妳Po上去哪怕妳在偏遠的山區  
都會有人去跟妳索取！  
所以就不會浪費食物！

**LIKE: 我第一次聽到耶！**

廖心筠: 對啊，我覺得超棒！

**LIKE: 因為我很需要這個  
因為我媽都是逼我要吃完！**

**我就真的吃不完  
現在可以對外求救了！**

廖心筠: 對對對！  
就什麼，不要的  
恩 吃到一半的中藥  
但妳沒有吃了  
這些也都可。。。  
我說的中藥是中藥材  
但是它是好的

**LIKE: 就是之後還可以再利用的一些東西**

廖心筠: 對，都可以送

**LIKE: 噢那很需要耶  
還有一些像南部的親戚啊  
他們送水果都是那種五箱！**

廖心筠: 我懂我懂！

**LIKE: 然後我們家就是兩大一小  
但就是五箱  
然後我就問我媽說怎麼辦？  
就是冰箱也冰不下  
吃也吃不完  
分送老實說我認識的人也沒有那麼多到可以拿一串香蕉就這樣子送妳  
這時候，這個剩食終結者就很好用**

廖心筠: 對，就可以幫助妳！  
還有像比方說贈物網啊  
分享愛  
免費結緣啊  
甚至還有一個叫做恩就是免廢市集  
廢是廢物的廢  
就是去到他指定的地方  
比如說某某公園  
然後你把所有妳不需要的東西或食物也可以就是所有你不要東西  
擺在地上  
一瞬間大家都蜂擁而至  
五分鐘妳的東西就被搶完了！

**LIKE: 哇！我需要好好的來研究一下這方面的東西  
因為對老一輩的人講妳不吃完就把東西丟掉很浪費**

廖心筠: 很浪費！

**LIKE:** 可是對我們來講  
真的已經吃不下了  
吃下去對身體也不是那麼舒服！

廖心筠: 不好！對啊

**LIKE:** 那好好的東西其實就變成  
又會捨不得！  
冰冰箱  
一直冰  
一直冰  
冰到它終於不能吃了！  
然後再把它丟掉！

廖心筠: 對啊！

**LIKE:** 我覺得清理這項工作  
在清理的同時也把內心的一些東西順便一起整理過

廖心筠: 對

**LIKE:** 不管是過去的回憶  
然後你不敢觸碰的東西  
老實說那些婚紗照就是我不敢觸碰的東西！

廖心筠: 恩！

**LIKE:** 因為我不想要再對這件事情有任何的情緒或什麼了！  
所以那時候其實有家人問說這東西要怎麼辦？  
我說先放著吧  
那我覺得我終於已經整理好了。。。。

廖心筠: 準備

**LIKE:** 要準備跟這件事情斷捨離了  
因為我連看到的怒氣我都不想要有！  
我就會覺得就是這個事情啊  
畢業了用不到了  
把它丟掉

廖心筠: 對！

很多時候每一樣東西來到你的生命都是有它的原因存在  
哪怕是一個杯子  
一個什麼食物  
都有可能！

可是也許妳的婚紗照也就是在那一個過去的那個時間點的妳需要的某樣東西  
但現在妳長大了  
妳就不需要它的時候  
它就跟那個小baby的衣服一樣  
小baby的時間點我需要這個東西  
在過去我結婚的時候我需要一個婚紗照  
但現在的我已經長大了  
我進階了  
所以我不需要這個了  
那我就可以好好跟他說再見  
就只是這樣而已！

**LIKE:** 有，我有那時候看著自己的照片  
看著那個臉然後想說哇我長大很多！

廖心筠: 哈哈！對啊

**LIKE:** 我就平靜地把它拿去回收！  
只是大家要記得  
丟照片要噴漆  
我今天才新學到的東西！

廖心筠: 哈哈！對

**LIKE:** 真的，走進去家裡要是看到很多雜物啊，什麼的  
你會覺得說你好像被生活壓得喘不過氣來  
我把東西移去新家之後  
我家都保持得超級  
東西都保持的真的是蠻少的  
盡量桌面就是看得到桌面  
就覺得看起來在裡面的感覺是真的跟一堆雜物不一樣的！

廖心筠: 對！

**LIKE:** 然後你就會知道其實你擁有非常多東西對！

廖心筠: 對！

**LIKE:** 就是你實際上擁有的很多  
不是人家說你有很多

你要感恩！  
是你真的擁有夠多東西了  
或許你在實際上  
生活工作上  
你就會在想你不應該是再從你想要去擁有東西來當作你的開始  
或許清掉給予  
並不是給予你不要的東西而是給予你覺得別人會想要的東西  
它也會是另外一個開始工作的想法！  
就這邊也是分享給大家

廖心筠: 對啊  
他是一個新的循環  
很不錯

**LIKE: 對！**  
那我覺得，在一個年尾要新開始之際啊  
能稍微幫自己整理一下  
我覺得對於你的新年新希望都感覺就是一個更好的整理

廖心筠: 對！  
而且其實很多時候如果說啊  
你覺得你運勢不好  
你覺得你心情不好  
你覺得一切都不好的時候  
整理就是一個最好的時機  
跟搬家一樣

**LIKE: 蠻療癒的事情**

廖心筠: 對

**LIKE: 就是有些時候你放著**  
故意不回去看的東西  
時間到了你還是得去面對這個功課！  
做完這個功課之後  
其實心中會真的輕鬆不少！  
你又或許有一些新的能量可以去做一些新的事情！

廖心筠: 沒錯沒錯！

**LIKE: 就是把空間讓給新的東西**

廖心筠: 我覺得，像我自己曾經寫過一句  
我覺得放手才能抓住幸福

就是不管是什麼事都一樣  
你所有的東西都塞在你家的時候  
你家不能循環  
你就很痛苦  
你看到這些你就很壓抑  
那我覺得感情也是  
當你緊抓著不適合的感情的時候  
你怎麼樣都沒有辦法讓另外一個人牽你的手  
這都是一樣的道理  
當可以斷捨離的時候你身心靈的狀態一定都會變得更好

**LIKE:** 是是，那今天就謝謝我們的廖哥

廖心筠: 謝謝理科太太！

**LIKE:** 跟大家  
喔，我現在只有理科了

廖心筠: 阿對，妳現在只有理科

**LIKE:** 只有理科！  
我要慢慢地跟大家講  
現在只有理科了  
要看省略後面。。。

廖心筠: 你要斷捨離後面那兩個字！

**LIKE:** 對，要斷捨離後面那兩個字！

廖心筠: 謝謝理科。

**LIKE:** 謝謝廖哥  
那也希望大家聽了覺得說喔  
好啦回家把一些東西丟一丟  
就是不要再  
不要再留著了  
有一些明明可以回收東西也重新  
先從簡單的東西做起

廖心筠: 嗯對！

**LIKE:** 先從一些過期  
根本就不應該留  
它原本就應該是在垃圾桶裡面東西開始

然後這是初級版嗎！

終極版的可能會比較像是我的那個畢業典禮穿的那件衣服

廖心筠: 有回憶的東西

**LIKE:** 就是要做比較多的事情

因為你要門檻越高

大家就越不想去做這件事情

廖心筠: 對，不過其實最簡單的啊

就是像我們一日一捨的日曆書這樣

如果你真的不知道從何下手

在IG啊或是我們的粉絲專頁

搜尋一日一捨就可以看到

你只要跟著上面的任務就不用再思考我今天到底要丟什麼了！

因為上面都有，哈哈哈！

**LIKE:** 妳是會醒來

眼睛一睜開

我今天要丟什麼？

廖心筠: 對！我會！

就是有新的目標

然後我就會覺得誼其實我今天好像可以再做點什麼事！

**LIKE:** 我覺得用今天要丟什麼來代替今天要買什麼？

也是很不錯！

廖心筠: 也是很不錯！

對 我今天可以清掉什麼

我可以跟什麼書再見

**LIKE:** 對，不管他是你的一個不想再擁有的習慣

不想要再擁有的人

不想要再擁有的物品

我覺得大家都可以試試看一日一捨這一件事情！

廖心筠: 恩！

**LIKE:** 好，那今天就謝謝廖哥

廖心筠: 謝謝。

**LIKE:** 如果你聽完今天的這一集也覺得還不錯的話

給我一點鼓勵在Apple Podcast那邊給我五顆星

然後留言讓我知道我會去看這邊的留言

所以如果你是酸民想要吸引我

也歡迎留言喔！

然後我，之後我們會不定期就是我會去讀出一些有趣的留言出來跟大家討論

那你也可以這一集下面說說看你想要丟的東西是什麼？

我們之後也可以拿來討論

那今天就這樣子囉！