

空中共學

2022年02月主題： 美好的生活不是昂貴的/ 末羊子

整理：黃淑穗 2022-02-28

美好的生活
不是昂貴的



極簡生活實踐家暨推廣者
末羊子

A 2022
二月

影片連結網址：美好的生活不是昂貴的/ 末羊子

[美好的生活不是昂貴的 | 2020 COUNTDOWN Event@Taichung, Taiwan | 末羊子 | TEDxShuinan](#)

影片簡介：

你曾經審視過身邊有多少物品是真正「需要」的嗎？

當社群媒體充斥著開箱文與試穿試用分享

各式商店以精緻的商品照及行銷手法吸引消費者的目光

然而生活中究竟什麼是我們真正需要的？

又有多少物品只是一時的衝動性購物？

「末羊子」

崇尚極簡生活的YouTuber，同時也是一位整理師

曾經熱愛購物的她，在接觸「斷、捨、離」的概念後重新審視物質慾望，並看清隱藏在購物背後的真實需求，因而踏上極簡生活的道路，並從中體會到少即是多的極簡生活為自己帶來輕盈卻滿足的生活。

標題靈感源自：「美好生活是不需要昂貴的」YT影片 By Evonne 你曾經審視過身邊有多少物品是真正「需要」的嗎？從熱愛購物到極簡生活，她為自己帶來輕盈卻滿足的生活。或許，你也可以？

本月份兩位導引人是：**108期 怡雯、110期 綺芳**



110期 綺芳



108期 怡雯

110期 綺芳

共學的夥伴們午安!經過一月份「愛自己」的主題激盪,相信大家對於如何愛自己有更深的體悟。二月份我們將要啟動美好生活模式,隨著末羊子斷捨離的經驗,一起發現生活凌亂的盲點,找到更適合自己,更美好的生活方式。我是二月主題的引言人綺芳,在這裡祝福大家,新春愉快,福虎生豐

110期 怡雯

空中共學團的夥伴們,大家好!我是二月份的導引人,108期的怡雯,感謝得櫻的分享。末羊曾提及她下標題的靈感源自:「美好生活是不需要昂貴的」這是澳大利亞的Evonne在youtube分享她極簡生活的影片之一。你曾經審視過身邊有多少物品是真正「需要」的嗎?末羊從熱愛購物到極簡生活,她為自己帶來輕盈卻滿足的生活。或許,你也可以?

歡迎大家一起觀賞二月主題:美好的生活不是昂貴的/末 羊子

<https://www.youtube.com/watch?v=gYwM6WU1h1Q>

【2022.02.08導引人怡雯】

我是二月份的導引人, 108期的怡雯, 從大學時「30天衣服不重複」的爆買月光族, 到現在「可以半年不買衣服」的極簡實踐家, 末羊子想和你分享:極簡不是一時的流行盲從, 或追求空無一物的「零雜物、零慾望」, 而是認清自己真正需要、想要的生活! 末羊子在"末羊子的極簡日常提案"一書中曾提及, 不花大錢、慢慢減物。不只是表面的收納整理, 更是讓內心脫離物質欲望的實踐心得, 了解「為什麼丟」、「為什麼買」的日常練習。開工大吉!祝福大家新的一年開心順利, 闔家健康平安! 歡迎大家一起觀賞二月主題:美好的生活不是昂貴的/末 羊子

<https://www.youtube.com/watch?v=gYwM6WU1h1Q>

【2022.02.11導引人綺芳】

大家週五愉快,我是二月主題導引人綺芳。在不太了解極簡生活前, 會不會有人和我一樣, 覺得辛辛苦苦賺錢, 為什麼要過極簡的生活? 極簡是反物質? 是無趣寒酸嗎? 其實, 整理物品斷捨離的過程, 我們更能瞭解什麼是適合自己的, 什麼是必須的。因為最後留下的東西都是最適合自己, 最實用的, 我們就可以將物品品質升級。因為不再需要花大量時間打掃, 就可以多出休閒的時間做自己想做的事, 生活必定更趨向美好! 大家週末有空看看影片, 記得分享心得喔! <https://youtu.be/gYwM6WU1h1Q>

【2022.02.12導引人綺芳】

[260020](#)

【2022.02.11導引人怡雯】

空中共學團的夥伴們，大家好！我是二月份的導引人，108期的怡雯，末羊子在"末羊子的極簡日常提案"一書中曾提及，極簡主義不一定要「極簡」，但可以試著「簡單」；比起「越少越好」，先思考如何「越來越好」。成功的斷捨離，要先問自己兩個問題：問題1：是真的想減少物品？還是喜新厭舊？問題2：了解自己是真的不需要，還是只想為了丟而丟？台灣極簡生活實踐家-末羊子，她是如何從月光購物狂變身極簡推廣者，不僅使自己蛻變，進而感染周遭粉絲呢？歡迎大家一起觀賞二月主題：美好的生活不是昂貴的/末羊子
<https://www.youtube.com/watch?v=gYwM6WU1h1Q>

【2022.02.13導引人綺芳】

[減法美學]，創意與美的品質，不應該等到富裕再追求，應該是生活根本的核心。

【2022.02.18導引人綺芳】

有些夥伴可能會對於整理這件事感到氣餒。花了很多時間整理，維持不了多久又被家人孩子搞得一團糟。其實影響的力量是默默在進行的，家人也會因為一個整潔的環境，慢慢的產生變化。分享洪蘭教授[破窗效應]一文的連結。#美好的生活不是昂貴的。希望你也能感受到整理之後帶來的美好。

<https://www.gvm.com.tw/article/6758>

【2022.02.19導引人怡雯】

空中共學團的夥伴們，大家好！

我是二月份的導引人，108期的怡雯

除了斷捨離之外，提供末羊子無壓力的極簡生活改造方法：

- 1.減少製造垃圾
- 2.改掉想撿便宜的心態
- 3.學賈伯斯穿一樣的衣服
- 4.購物前先思考和物品的最後結局
- 5.購物前先找替代物品使用
- 6.與家人、朋友一起成為極簡主義者
- 7.刪掉手機的購物網APP
- 8.減少收納櫃數量，即能減少物品囤積
- 9.不留庫存，不買過度包裝物品
10. 相信自己可以變得更好

感謝得櫻、雅欣及綺芳的分享，剛過完元宵四天，過年前才剛大掃除完的環境，夥伴們有持續維持或是又開始動手整理呢？如何整理歸類及記住留下來的存放位置，也是一大考驗！

歡迎大家一起觀賞二月主題：美好的生活不是昂貴的/末羊子

<https://www.youtube.com/watch?v=gYwM6WU1h1Q>

【2022.02.22導引人怡雯】

空中共學團的夥伴們，大家早！我是二月份的導引人，108期的怡雯

Phyllis在"零雜物：讓生活輕盈，讓心更自由"中所提到的，什麼是雜物？作者對雜物的定義，在書中列舉了十項雜物：

1. 不喜歡的東西
2. 不想要的禮物

3. 用不上的東西
4. 待修理的東西
5. 傷感情的東西
6. 長期借放的東西
7. 瑣碎的小玩意兒
8. 難纏的文件和紙張
9. 無形的雜物
10. 多餘的房子和空間

這些都是「讓人笑不出來的東西。」除了第10項我每項都有，因此總是請老公與孩子購買前請多加思考：是想要，還是需要？因為我們家很小...您會如何減少購買呢？歡迎大家介紹一下您的說法或想法？最近天氣冷請大家多注意保暖喔！天氣濕冷應會持續到星期五吧？！請多保重！也請記得交作業喔！因為這星期連假結束後，二月份轉眼間就溜走！歡迎大家一起觀賞二月主題：美好的生活不是昂貴的/末 羊子<https://www.youtube.com/watch?v=gYwM6WU1h1Q>

【2022.02.24導引人秀芬】

大家早安。我是第一季學習長秀芬。

二月果然很冷(冷)！雖然兩位導引人很用心的帶領與鼓勵同學們，但是心得繳交的數量還是有點冷(冷)！應該是二月碰到農曆新年，很多事情擠壓在一起，讓大家不由自主的想：共學，再等一下吧！可能連群組訊息也沒打開，或是打開也是快快看過不留心。下週一就是228連假了，雖然天冷，雖然忙碌，但仍希望你們能抽空完成，時間真的是“找出來”的。而且每個主題影片都是講者用生命完成的實踐，都有值得參考之處。藉著每次的思維調整，行為的改變，內心

的修繕，你就能如心靈雞湯所言的：遇見最美的自己。我想，這也是共學的意義之一。

【2022.02.24導引人怡雯】

空中共學團的夥伴們，大家好！我是二月份的導引人，108期的怡雯，雖然氣候寒冷，工作依然忙碌，感謝秀芬學習長暖心提醒！末羊子說過：「因為我的頻道在講極簡，和整理很有關聯性，可以結合職業的話，感覺是相輔相成的力量。」所以在2016年成立的新創公司「居家整聊室」，取得整理師認證。下面的影片是她前往粉絲家中整理的情形，末段還是有置入型行銷(at last!)幫你斷捨離、折衣服、整理房間！整理師的工作日常 | 我真的去整理粉絲家啦！！

https://www.youtube.com/watch?v=nZJWgQ1n_v0

歡迎大家一起觀賞二月主題：美好的生活不是昂貴的/末羊子

<https://www.youtube.com/watch?v=gYwM6WU1h1Q>

【2022.02.24導引人綺芳】

共學的夥伴們週四愉快💖為什麼人們會在偶然獲得一件原本不需要物品的基礎上，不自覺地添加更多自己不需要的東西呢？分享一個心理學的小故事[鳥籠效應]鳥籠效應(Birdcage Effect)

鳥籠效應是一個著名的心理現象。1907年，心理學家詹姆斯從哈佛大學退休，同時退休的還有他的好友物理學家卡爾森。一天，兩人打賭，詹姆斯說：「我一定會讓你不久就養上一隻鳥的。」卡爾森不以為然：「我不信！因為我從來就沒有想過要養一隻鳥。」

沒過幾天，剛好是卡爾森生日，詹姆斯便送上了禮物——一只精緻的鳥籠。卡爾森笑了：「我只當它是一件漂亮的工藝品。你就別費勁了。」從此以後，只要客人來訪，看見書桌旁那隻空蕩蕩的鳥籠，他

們幾乎都會無一例外地問：「教授，你養的鳥什麼時候死了？」卡爾森只好一次次地向客人解釋：「我從來就沒有養過鳥。」然而，這種回答每每換來的卻是客人困惑而有些不信任的目光。無奈之下，卡爾森教授只好買了一隻鳥。詹姆斯的「鳥籠效應」奏效了。這故事是不是滿有趣的呢！

【2022.02.25導引人怡雯】

感謝綺芳的分享，"鳥籠效應"：偶爾會得到一個不必要的物品，並有意識或無意識地繼續添加更多不必要的東西。讓我想起兒子念幼稚園的時候，因為去夜市撈金魚，回家後便添購小魚缸(昆蟲收集盒)、飼料、水草，結果不到一個星期小魚缸就成為我們的收藏品，飼料就帶去中正紀念堂的魚池餵魚了！這也成為我們家的共同回憶(three hearts)不知共學的夥伴，是否有類似的故事？

【2022.02.26導引人綺芳】

共學的夥伴們週末愉快💕久違的陽光露臉了，美好假期即將展開。斷捨離之後，留下的物品都是最喜愛最需要的。今天開始就把一直藏在櫃子深處，以為某個重大節日才會用到的好物拿出來用，因為每天都是最重要，最值得擁有美好的一天。記得觀賞末羊子影片，分享心得🌸 <https://www.gvm.com.tw/article/44342>

【2022.02.26導引人怡雯】

空中共學團的夥伴們，大家好！我是二月份的導引人，108期的怡雯，在得櫻的分享中，廖哥(廖心筠整理師)後來僅著白色黑色的搭配，最後變成自己出場的標誌。與末羊子整理後所留下的衣服，自己喜歡的、適合自己的，雖然"少"卻因透過自己設計搭配而產生多樣貌，也形成自己的風格。兩者都是改變自己原本只注重外表型式而

大量添購，進而用內涵來征服其他人。如同廖哥所言：別人在乎的不是穿著，而是你腦袋裡的東西。在綺芳的分享提及葛瑞格麥基昂（Greg McKeown）的著作《少，但是更好》中，曾談到衣服選擇與淘汰的問題。不要問：「我以後還有沒有機會穿這件衣服？」你要問的是更嚴謹、更嚴厲的問題：「我喜歡這件衣服嗎？」、「我穿這件好看嗎？」以及「這件我會常穿嗎？」如果答案是否定的，你就知道它是該淘汰的對象了。本月影片有引起您的另類想法嗎？也歡迎大家提出來。歡迎大家一起觀賞二月主題：美好的生活不是昂貴的/末羊子

<https://www.youtube.com/watch?v=gYwM6WU1h1Q>

【2022.02.27導引人怡雯】

空中共學團的夥伴們，大家好！我是二月份的導引人，108期的怡雯。感謝玉子姊提供：和不是極簡主義的人住 /末羊子

📺 和不是極簡主義的人住 | Living with a Non Minimalist

令人有不同的省思~

*我的雜物感覺和你的不一樣

*你眼中的垃圾是別人的寶貝

*先從自己的環境和空間慢慢的改變就會影響到周遭的人

*如果那些東西是「屬於」家人的東西，有珍藏價值的東西，貴重的，就不要動它，今天出太陽了，適合出遊。不過在陽台曬曬太陽，看看影片也不錯喔！歡迎大家一起觀賞二月主題：美好的生活不是昂貴的/末羊子

📺 美好的生活不是昂貴的 | 2020 COUNTDOWN Event@Taich...

【2022.02.28導引人怡雯】

空中共學團的夥伴們，大家好！

我是二月份的導引人，108期的怡雯

感謝懿行老師的分享，搬家是一項大工程，卻也是斷捨離的契機。

佩服您一個月搞定搬家這件事，魄力及行動力十分強大！值得學習(three hearts)

家就是你自己的倒影。問題永遠來自內在，雜物不過是外顯的症狀。從心理學的角度，羅列囤積者的心理成因：完美主義、缺乏安全感、缺乏自信、懷舊情緒、收藏狂熱、渴望致富、身份認同、控制欲、愛心氾濫、空巢期，或是一種反抗情緒。-Phyllis

佩服末羊子邁向極簡生活的過程，深深覺得最重要的是行動力！從現在開始動手作，一切都不算太遲！

今天是連假的最後一天也是本月份的最後一天，您抽空看過影片了嗎？別忘記交作業喔！

歡迎大家一起觀賞二月主題：美好的生活不是昂貴的/末羊子

<https://www.youtube.com/watch?v=gYwM6WU1h1Q>

【2022.02.28導引人怡雯】

空中共學團的夥伴們，大家晚安！

我是二月份的導引人，108期的怡雯

與大家分享維持整理後，隨手可做的小方法：

- 1、每天早上要鋪床：保持心情愉悅
- 2、玄關的鞋子減少：門戶保持整潔
- 3、碗筷杯減少數量：不洗就沒得用

4、隨處有小垃圾桶：不用的東西隨手丟，就不會堆積在桌上

5、方便的打掃用品：小抹布、清潔用品用小籃子裝好，便於隨時提起隨處打掃

隨手整理及歸位的習慣建立好，環境整齊乾淨，心情也舒服！

歡迎新同學加入共學的行列(three hearts)

【2022.02.28導引人綺芳】

共學的夥伴們晚安💕💕

感謝怡雯提供了末羊子的這段影片，透過末羊的自省經歷找出自身問題和親身投入改善生活現況，也給了我們很多省思和改變的動力。

關於居家整理，斷捨離，極簡生活...等等相關的書籍影片也很多，感興趣的夥伴都可以再繼續深入探討。謝謝夥伴們在留言區的回饋。

面對物品就是面對自己，美好生活不需要昂貴，少會更好，大家一起加油！

論壇精華：

201 瑞珍

美好的生活不是昂貴的。自我檢討我也是愛買一族啦！我要如何改變，如何朝極簡主義去斷捨離？希望不管是心態上或者生活上都更容易被滿足，正視自己的真正需求，不需要更多的物品來滿足內

心與外在。過年新希望！我要朝有質感及美好的生活邁進。祝福大家闔家平安喜樂 身心靈健康 虎年事事如意

813 雅欣

十年前參與了一場演講【零雜物：讓生活輕盈，讓心更自由】，作者從母親的雜物堆，體悟到「去蕪存菁」的重要，從那一刻起，我的生活開始了一點一滴的改變！人對「物」的執著，往往來自於內心情感依戀的不滿足。將情感依戀於人，有太多不確定與危險，也有太多可能的傷害會發生，為了避免需要人、依附人所帶來的傷害，人們開始將未滿足情感寄託於物品上。透過不斷地擁有物品、收藏物品、囤積物品，誤讓自己以為好像擁有很多，不致匱乏、不致空洞，卻因此更顯得在與他人關係上情感的匱乏與虛空！極簡生活、減法生活，邁向零廢棄時代，已是我生活的目標，雖然全面落實不容易，但有意識的思考與行動，日常已逐漸輕盈，負擔越來越少，想要的不多、需要的更少，心靈更自由。過度消費造成的另一面~快時尚壓榨、超時童工、汙染、回收，【你的每一次消費，都在為你想要的世界投票！】這是全人類必須面臨的共同課題，從自己開始，就是改變的開始！

1510 秀鈴

美好的生活不是昂貴的～少：斷捨離+極簡主義-生活中只需要/擁有標準配備。為什麼會失控購物？（找出原因）小時後的經驗造就了現在的自己。想被認同/以為自己需要更多東西/商業行為帶來的假象/慾望永遠存在/不經思考的擁有，會讓生活有負擔。找出什麼

是適合自己的必需品，少一點也很快樂！脫離物慾～因為少，更知道自己要什麼，同時也省下/存了更多錢！不再容易羨慕忌妒自己沒有的！過度消費造成的另一面：污染…超時…童工…回收問題…快時尚壓榨…”少“是減少浪費的方式！為了準備”過年“採買了一堆自己覺得需要的東西！不論在賣場或傳統市場或百貨公司人人大包小包的提著戰利品！看著環保局發下的年終大掃除垃圾清運時間表，直到除夕夜當晚都還有清運。心裡想著”真的有這麼多垃圾可以丟嗎？清運人員好辛苦！大家丟出來的都是過度消費下所造成的回收物，清運人員一大袋一大袋的收不完，真的很可怕！減少消費/選擇性消費(ex: 少包裝…)重拾簡單生活！

1128 幸珠

- 1) 少=斷、捨、離+極簡生活
- 2) 錯誤觀念：以為買東西就可以買快樂。
- 3) 擁有越多的人並不會降低想買東西的欲望。
- 4) 不經思考的擁有，只會帶來生活更多的負擔。
- 5) 當我們越瞭解自己就會知道哪些東西是需要的。東西不用多，而是要懂得如何活用已有的東西。
- 6) 人不會滿足，所以要學會知足。
- 7) 過度消費會造成：污染、回收、快時尚的壓榨、超時、童工等問題。
- 8) 當過著”少”的生活態度，也能較不會輕易的羨慕別人。

1103 千瑞

二月主題影片：美好的生活不是昂貴的/末羊子

斷捨離+極簡主意=舒服的空間

斷絕、捨棄、脫離

一邊整理 一邊思考，為什麼會失控購物？渴望？尋求認同？更好？更方便？更美？廣告洗腦？商業行為，帶給我們的假象...煽動人們 買東西=買到快樂

擁有越多的人，不會想要的比較少。

只要慾望存在，東西就會買不完。

不經思考的擁有，會讓生活有負擔。

More is not better, sometimes it is just more.

有更多 不見得會更好。

- 脫離物慾

- 因為少，更知道自己要什麼

- 存更多錢了

- 不再那麼容易羨慕、嫉妒自己沒有的

- 人生改變了，變得更自由，變得更平靜。

過度消費造成的另一面：環境污染、回收、血汗工廠、壓榨勞工....少是最根治浪費的方式，減少慾望 減少需求 減少製造，才能減少浪費，我們不可能沒有慾望，但可以學會知足。

1126 意媚

之前因為生活忙碌，許多事情求快....什麼東西沒了，直接買最快.....有小孩之後，除了求快還要求好....小孩缺的東西，直接訂最方便....

這幾年隨著小孩大,隨著許多物品漸漸用不到...隨著斷捨離觀念....
隨著自己慢慢有想要的生活....隨著開始重視自己.....開始丟掉很多
多年不用的物品...開始買東西前會思考一下.....

0511 淦櫻

我不愛逛街,以前是因為窮買不起,怕被推銷,或是後悔當下失控
買太多,所以養成不亂買東西的習慣。但是我家還是常常堆放這超
多雜物及衣服,因為以前公婆很惜物,覺得可以用的都會撿回來,
壞了的東西修一修又可以繼續用,所以家裡東西越來越多,婆婆走
後,我丟了好多東西,有著跟婆婆道別離的情感在其中...《少》一直
是我的心中目標,每次看到家人網購東西總是會好生氣,覺得他們
又亂買東西,在家人眼中我很小氣,但是我就是看不慣他們常常網
購製造垃圾且將抽屜堆放的亂七八糟呀.....斷捨離+極簡主義一直是
我的信念,但是要其他人配合卻很難,所以我要把影片分享給家
人、朋友,期望大家一起讓生活更美好!

1412 曉菁

常常覺得衣服永遠都有喜歡不完尤其最近流行看直播看到喜歡衣
服就手癢會下單越買越多,他現在一樣很多衣服買了都沒有穿到,
甚至自己有算很喜歡買一些小東西根本也沒有什麼用到,不知道
是否因為壓力太大很喜歡一直購物收到包裹當下的開心,所以荷
包也越來越小😞這次的主題那我有點顛倒的感覺提醒我什麼是真
的需要什麼是真的不需要幾乎大部分都是說真的都是不需要,我
覺得斷捨離真的是蠻難的每一個我都覺得都很行都捨不得丟,因

為我是屬於愛漂亮的女生所以我覺得什麼衣服都想買加上又是家庭主婦所以也很喜歡買生活用品跟擺飾，總心裡有說不完的理由吹出自己買買買，我覺得現在只要學著多想一下哪些衣服東西是可以繼續重複使用重複搭配，說真的我家裡真的不是亂是東西太多變成亂都不敢叫朋友來家裡作客，我真的要好好學習簡單的生活生活的簡單，尤其現在手機的發達訂東西快速又方便會很多瞎買之後我一定會從慢慢地想了仔細確定是否需要才會下單😊很感謝共學團可以學習四面八方的生活態度，這一次的主題深深地又動我

311 惠瑜

這幾年常常聽到有關「斷捨離」這三個字。這三個字適合用在許多的狀態下，包括生活上的許許多多的大小事。就拿購物這件事來說，必須想清楚是「必要」還是「需要」，而非看到喜歡或是誇大的廣告效果就狂買。這樣的結果真的容易導致家中堆放過多用不到的物品。很佩服講者能下決心做到斷捨離和極簡主義，並在兩年內實踐得很透徹。這幾年的自己也很愛購物(衣服和書籍)，和匱乏有關，也是一種補償作用。雖然買的物品都不貴，但累積起來也是一筆花費。去年下半年，已經稍有節制，雖然好像無法做到極簡主義，但希望在新的一年裡，但能多多提醒自己，購物之前多衡量與考慮，不再浪費，讓存款也慢慢變多。

1325 惠蘭

現在團購很多，但是團購有時候會因為便宜而囤貨；或者需要買數量多才會便宜；即便不是團購，去好市多常也是量大而便宜，但常常結果是：太多而忘記、量多而吃不完（吃膩）、買了不合用/不好吃、照片圖片與實際拿到差很多……。如同講者所說，美好的生活是不昂貴的。我也一直因為有相同感受，慢慢回歸簡單/替代/再利用這條路。生活在不匱乏的家庭，其實需要的不多，只有穩定而單純的心難得而已。美好的生活不昂貴。喜歡這句話。

815 偉儀

我想心靈充實不愧乏，應該就不需外在的名牌包或華服來彰顯自己吧！因為我就是名牌。我正在努力學習斷捨離中，看完更覺得我還能再加油些些。

1023 秀凌

斷捨離 需要決心及立即的行動，我20多歲時對中醫充滿了想要了解精通的熱誠，書本一本本的買佔據書櫃很大的空間，隨著時間的推移、工作、孩子、瑣事、家事...慢慢的書籍變成了只是書籍，不再是餵養我知識的寶貴資源，說白了跟廢紙沒兩樣，時常看著想出清，又捨不得覺得那是我青春的記憶，就這樣拖著擺著置之不理...然後20多年過去了。去年9月家裡想要許久的裝潢工程終於完工了，堆往倉庫的書籍搬回家來，望'著一箱箱擺放多年不曾翻閱的滿滿書籍，輕嘆一聲：斷捨離，還真是難捨能捨、丟了吧。瞬間書櫃空出許多感覺一片清爽。三年五年用不到的物品，我們應該溫柔地跟他們說再見，還給自己清爽的居住空間，這也是善待自己的方式，好好愛自己的方法，任何時候覺悟都不晚。話雖如此，還是有些牽涉

到重要親人記憶的物品捨不得斷捨離、一旦斷了、離了，那重要的記憶片刻隨之消滅，不管如何，我現在的居住空間乾淨清爽非常呼應這個月的主題，給自己按個讚、也給2月主題叫聲好啊。

1404 美玲

- 1.極簡主義＋斷捨離＝少
- 2.購物失控
- 3.廣告挾持
- 4.美好生活是不昂貴的
- 5.存更多錢
- 6.居住不髒亂
- 7.過度消費，會壓榨童工，污染河川，影響當地居民，材質不能回收

簡視自己，真的很亂，沒有常整理，重覆購物，造成多次消費達25件之多，嚴格執行，控管數量及品項很重要，簡單就是美，不經思考的擁有，會讓生活有負擔，而且也會不快樂，不健康，不常整理，累積很多病菌在身邊，只有必需品，生活更有品質，日子會更快樂，加油中，繼續努力，感恩主辦方的分享，謝謝您

523 義峰

美好的生活應該是來自簡樸的環境條件，減低物慾的心態，以精神生活(如閱讀與學習)為主要中心。童年因家庭環境小康的影響，寒暑假會找時間工讀賺取學費，對善用金錢的態度，就不會有購物慾的產生，也不會崇尚名牌的衣服、球鞋及各項用品。凡事有所節制

和反省是一種美德，還好作者會自我反省，讓自己的生活改善到美好的環境。生活日用品夠用就好，其實還有很多窮困國家的人民，沒有我們國家生活來的富裕，是值的感恩的一件事。在結婚後，我老婆有買了一些衣服給我，她只希望我將30年前大學穿的過時衣服送去回收，我到目前一直很珍惜當年的衣服，不過還是要斷捨離，下定決心送去回收，讓衣櫥看起來有清爽的感覺，又何嘗不是件美好的事。謝謝 & 感恩這部影片作者的提醒。

121 宜芳

美好的生活不是昂貴的

我的生活已是非常簡單簡約，任何女生外在的物品，可說是0，連鞋子，我也只有布鞋2雙，鞋子都是磨平會滑倒才換。我真的是零嗎？其實只是自己沒有穿搭觀念，我喜歡簡單舒適。我還不夠有環保概念，我仍習慣用塑膠吸管，我會拿餐盒買飯，拿環保杯裝飲料，但，還是拿塑膠吸管，這部分，我還要再加油~

624 映筑

美好的生活其實是不昂貴的非常認同羊末子的分享。女生天生都是愛購物的尤其是看到新的產品推出時候都會被吸引有了購買慾。但是從多年前開始推行斷捨離以及環保概念時，慢慢就會減少購物欲望了！我也經常跟朋友分享屋子是給人住的地方不是給一些過時不用的物品堆放的倉庫，但是我自己還是不自覺的買了很多用不完的東西，每次過年就是要大掃除丟掉用不到的東西，這點有違背我的觀念，所以我現在盡量少買東西，有新的用不到的東西就

送給需要的人，東西變得越少就會越開心。極簡生活是講求心靈的滿足並不是非得要用物資來滿足內心的空洞。慾望少你的快樂指數會更多喔！

113 沂臻

趁著過年前大掃除，清著清著，真的誇張了！我的文具用品多到可以開文具店，衣服不穿或穿不下的有兩三箱，真的整理到不知道從何下手！後來，清完之後，在逛街時，什麼都不想買了！因為實在太害怕明年要清房子時的大工程！東西少了，對生活不但沒有不便，反而更好做選擇！簡單，真的是一件美好的事！

119 學美

從小家裡就不是很富裕，所以沒有太多的物欲，現在想想還真是不錯，至少沒了一定要丟東西的斷、捨、離，擁有不多，要丟的也就少了😊慾望，是永遠存在的，只會想擁有更多，不會有人想要少；每個人都有想追求的，我追求的是什麼，現在問我我應該會回答，我要平靜，或許是追的太快，求的太多，有點反了😊想要、需要，最常跟孩子說的話是“看清楚、想好了再買，買有需要的，不是想要的嘿～”

502 美淑

接二連三的零廢棄主題，反覆的提醒著我～斷捨離、不執着、極簡主義……等，我到底可以做到什麼？對於末羊子講師所說的“少”有了不同的感覺。以前“少”這個字對我來說好像是貧乏、不足等，想

不到它是可以與“優質”劃上等號的，感覺頭腦突然亮了起來，是啊！一直都想要成為極簡主義的人，但卻都只是在頭腦裡想，行為確是反道而行。我也真的很愛買，過年前整理衣櫃，發現自己有十多件帽T，且款式也都類似沒有很大的變化，看了很傻眼。一直都很喜歡穿帽T，出門時若太陽大或風大，帽子拉起來戴著就解決很方便，但是真的有需要買這麼多嗎？整理後才驚覺自己有多誇張！

悄悄的為自己許個願望，今年決定不要買衣服了，若真的可以做到，要給自己拍拍手。謝謝本月的主題讓我更有行動力！

807 錦芳

確實美好的生活不是昂貴的，人生八苦中求不得是其一，人們其實需要的不多，但想要的太多，因不滿足而深受其苦；所謂知足常樂，佛陀告知眾生，知足的修習就是覺知在此時此地，我們已經擁有幸福快樂的條件不需要得到更多。俗話說：由儉入奢易，由奢反儉難；事實上由簡入繁易，由繁反簡難。知足比追求更重要，當我們養成儉樸的好習慣，可使生活更乾淨，更清靜，正如老子所說：人能常清靜，天地悉皆歸，無入而不自得，讓我們學習簡單過生活，其實這就是幸福的所在。

1308 雅鈴

末羊子講師使人感受就是一位溫柔充滿文藝氣質的女孩，透過自己的反思、落實簡單簡約不浪費的生活，物慾減少反而讓自己更快樂更平靜，生活得更有質感。在生活中，我們可以試著把購物明細保留紀錄一段時間，回頭再看時很容易發現哪些物品其實只是心

裡想要而不是真正的需要，最後再檢視那些購置進來的物品何去何從時，不難發現，自己是不是也常花錢買了待回收品^^美好的生活不是昂貴的我非常認同這樣的理念，簡單的生活讓自己減少了羨慕多了份知足，真的是讓生活邁向更為美好的路徑。我有個習慣，餐桌或是茶几在使用過後除了原先的裝飾擺設外就是淨空，清爽的桌面看起來就是舒服。「空」與「留白」在生活裡佔著很重要的角色，我自己覺得那是清爽舒服的感受。

319 小珊

末羊子從愛買到少買，把《少》落實於生活，真的不容易。整理東西時，很愛買收納櫃的我，這一兩年開始做改變，《斷捨離》慢慢清出空間，就不需要一直買收納櫃，收納箱

1103 秀芬

生活就如一座花園，隨著日子一天天的增加，如果沒有經常除草，各種雜草很快就喧賓奪主佔滿花園空間，我們的生活雜物就是這樣堆積，最後變成雜物是房子的主人。在慾望的控制上，我們也許難做到古人慧能大師的境界～「菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃。」。但起碼可以有神秀的方法～「身是菩提樹，心為明鏡台。時時勤拂拭，勿使惹塵埃。」透過整理物件清理與整頓內心（去年共學：人生必修整理學），經常做就能形成自己的整理學，讓家的空間為你所用，而不是為物所有。逐漸的，家是我們自我的樣子（去年共學：家，讓自我實現）。即使其他家人不能像我們一

樣的想法，起碼可以有一個房間或是一塊角落可以是我們想要的清淨桃花源。

726 美慧

斷捨離,極簡主義,美好的生活是不昂貴的,不經思考的擁有,會帶給您負擔,有更多不代表更好,邁向零廢棄時代,家裡還算大,所以,堆積了.好多用不到的東西,好的東西要丟掉覺得很可惜。所以,有些包裝漂亮的紙箱也堆積一堆。不要的薑菜罐也撿一堆。衣服沒穿的也捨不得丟一堆。家中一些孩子小時候的書也一大堆。斷捨離及極簡主義真要實施,要狠下心丟掉用不到的物品,又要戒掉亂買東西的壞習慣,要改變習性不簡單,要常去整理東西,及買東西前思考.真的需要再買。生活真需要的很簡單,減少慾望。知足常樂。

321 鈺淳

美好的生活不是昂貴的, 這個主題和我近十年的生活信念不謀而合。從認同斷捨離到真正的在生活中執行一定要有足夠的信念才能堅持下去, 就像是講者提到她心中對於生活的夢想是追求質感-極簡主義, 透過質感回頭檢視生活才能真正將斷捨離成為生活實踐行動。現在看看我的生活已經有部分落實極簡主義, 當然還有更多的部分需要去檢視和改變, 首要之務就是我過多過度斜槓的身份, 我必須落實斷捨離找回人生現階段的核心價值。最後想分享一本書《少, 但是更好》的作者是矽谷知名的企管顧問葛瑞格. 麥基昂 (Greg McKeown), 他同時也是廣受歡迎的《哈佛商業評論》專欄作家。他在世界各地講授「專準主義」(Essentialism)的工作和生活法

則，希望人們可以擺脫「窮忙」的狀態，專注在生命最重要的事情上面。作者認為「專準主義」是一套人人可用的方法，可以幫我們「選擇做更少的事，但是卻活出更好的人生。」在書中，他把這套方法拆解成三個步驟。第一，要精挑細選，判斷出「最重要」的事情，然後全力投入；對於其他次要的事情，勇敢拒絕。第二，要化繁為簡，把瑣碎的事情降到最少，把心力留給最重要的事情。第三，要準確執行，為了讓自己在重要的事情全力以赴，我們必須減少執行時候的阻力和痛苦。

601 淑貞

看了末羊子的影片，原來還有叫極簡主義，我其實不是什麼極簡主義，但我覺得擁有美好的生活是實踐愛自己的一個表現。我跟羊末子一樣喜歡逛無印良品跟IKEA，確實很嚮往那種生活格調，但自己知道那是遙不可及但心嚮往之。一樣花了三年把不成形的家整理好出租了，換了個新環境過自己的簡約生活。其實真的在心境上有了很大的改變，不再覺得失去自我。想到之前說的我只是想要有個清爽的床可睡，想有個廚房可煮飯好好坐下吃頓飯，想有個像樣的家可住，很慶幸我為自己做到了。和不是極簡主義的人住 / 末羊子
<https://youtu.be/6nXGvvMjCNs>

去末羊子的頻道看到這影片，覺得值得思考...在改變自己的同時學習尊重他人，我覺得非常可貴。改天來去找找這部泰國電影「就愛斷捨離」瞧瞧。

1319 思穎

美好的生活不是昂貴的,好像該找時間整理整理,雖然我不是物慾很高的人,但我常常捨不得丟,所以有很多放了N年都沒用的東西,但卻不曾出現在現在的生活中。嘗試著走極簡風,將東西整理掉,心也整理一下,人會清爽些。2022年也來改變一下吧~加油!

727寶云

美好的生活不是昂貴的,還可以讓你變得越來越富有。了解自己的需要,戰勝慾望的控制,就可以對環境做出更多的貢獻、還可以讓自己的生活更美好。加油!我也要努力做得到。

1301 怡雯

二月 美好的生活不是昂貴的/ 末羊子

- * 少一點也很快樂!因為少,更知道自己要什麼!
- * 少是最根治浪費的方式,不會滿足只能知足。
- * 既然追求再多也無法滿足,不如反過來,別再擁有更多。

物慾少是環境中沒比較之下才有可能把持,與孩子一起學習並建立對於購物的慾望跟正確的金錢觀念。至於居家環境我也想將家裡整理出像IKEA一樣簡潔,但是光靠一人是不夠的,要全家合力才能成行。兒子國中時,我們會趁著每年的接待家庭任務時,將樓下客房重新進行一次斷捨離,過程中總會發現有不同的驚喜!在透過與夥伴相處過程中,也互相學習彼此間的生活方式,也是個不錯的體驗!每年的整理讓我發現整理跟歸位都不是問題,問題是用的人得有物歸原位的習慣。維持整理後的環境才是最難、最挑戰人類惰性的考驗。

因為嚮往簡潔的空間和有質感的生活，講者開始探尋自己過去失控購物的心理因素，理解原來是想藉由想被認同來擺脫童年的挫敗陰影。但是後來卻發現，不經思考的購買行為，過多不需要的物品佔據著自己的生活空間，反而為生活帶來負擔。轉念之後理解到，”少一點也很快樂”，運用創意讓原有的衣著穿搭出新意，不但省下了金錢，也為自己創造出所嚮往的質感生活。這次的共同主題我前後看過三次。第一次看是在月初一上架的時候就看了。那時正值農曆新年，礙於新年期間有好幾天停收垃圾，所以看了之後無法立即產生行動。第二次看了之後，想說不能就只是看看影片，寫寫心得就交差了事，”知而不行，只是未知”。於是那次把玄關處做了一定程度的清理，感覺變得清爽舒服。但看著稍顯雜亂的房間，覺得就這麼寫心得交作業，還是心虛。於是後來再看第三次，然後整理的timing終於到了（對我而言，那個timing有時候真的是要靠緣份），於是做了更多的整理。把東西拿去回收區的時候，其實心裡還是會對它們感到抱歉。不過就算繼續留下來，我依然不太可能會用得上。於是默默向它們致上謝意，希望去到回收箱的衣物，有機會再為其他人提供溫暖，去到資源回收區的物品可以重生成為其他有用的東西。半天的時間好好地清理，看到重新恢復整潔的空間，覺得清爽又舒服。美好的生活不是昂貴的，還可以讓你變得越來越富有（內心）年假期間觀看心得，真的受益良多，在斷捨離中思緒更顯清晰～檢視自己也在這其中有太多的想要～正好及時雨，讓自己微調❤️人活在世上，你不可能每次選擇都做對，當你發現選擇錯誤

時，只要願意停止下來，思考改變的方向，就是很大的進步。一起努力朝美好生活前進💪

1313 婉伶

我很喜歡這個月的主題，從去年六月聽過廖文君小姐的分享-人生必修整理學，就開始慢慢地陸續的整理家裡的環境，2022年給自己的目標就是要處理掉家中不常用的物品，還有就是減少購物並力行買新後就立即刻淘汰舊的作法（這點我一直是自己的痛點，應該是被”不該浪費”的觀念所制約，所以就算有了新的物品，也無法輕易的放棄舊物，但某天在網路上看到網友的留言，“浪費其實是在購買的那一刻就產生了”，當下突然完全醒悟）跟末羊子影片所提剛好不謀而合，“少”，正是自己今年生活的重點，對影片中羊子提到的漂亮的房間很有感，讓每項物品都有足夠的空間展示，美感自成。現在是二月底，居住空間整理的計畫仍然持續進行中，期待半年一年後可以讓自己生活在更大更舒適的環境中，與大家一起努力～

703 信妙

2月份的空中論壇所提供的影片，對我真是一項非常重要的挑戰，每項必中，我最需要的就是從減法開始。以前買了許多東西，有時是為了逃避生活中的問題，或擺脫情緒，想藉由外物讓自己舒緩，當下確實有舒緩，但卻有一種現象正悄然成形，日積月累下沒有看到問題解決，反而讓物品越來越多，讓我所擁有的東西到頭來反而擁有了我，擁有更多的財物更不自由，也付上極高的代價。雜亂不僅現身在那些充塞家中的物品上，每天面對各種形色的訊息，長期

下來也讓專注力分散。看完影片，唯有行動才能改變，把向外的心力收回來，放在自己身上，成為自己的富翁！

1124 鈴升

美好的生活不是昂貴的。末羊說她就是持續做一件事：少，因為這樣做讓她越來越開心，而且好處也越來越多。其實斷捨離常常聽，但真的要做卻很難，所以如果可以學她先少再斷、捨、離，然後再達到極簡主義，那好像就比較容易實現喔！因為我們需要的真的不多，好像大部分都是想要的，因為別人有我們也想有，但那可能不是適合我們的。

1119 世娟

想要的太多，需要的很少！斷捨離的極簡主義，不只能還給自己一個清新舒服的健康生活環境，更能對地球環保和心靈環保皆有助益！想起哈佛大學幸福課Tal老師所言：「做減法比做加法讓靈魂成長得更快！」刪繁就簡，舒心自在，少即是多！

1201 慧英

看到年輕人能有這樣的反思與改變，很替她感到開心。讓我也不禁地檢討自己。

斷：我原本就不是喜歡逛街的人，上了年紀之後更是物慾很低。

捨：原本惜物的好習慣，上了年紀去變成捨不得丟物的壞習慣。雖然定期清出，速度還是不夠快。

離：這兩年來，因為疫情自己處理家務的時間變多了。整潔的居家環境，會讓人很享受環境帶來的寧靜，感受空間的空，而非執著於you。謝謝導引人選了這主題，收穫很多。

1405 芷蕾

我是家管，拜經濟條件限制，為了省錢，已經降低很多物慾，每每採購常常留意特價品及買一送一，不過還是免不了看到買一送一，衝動購物的陷阱，不過還好有總額控制，多買的多是食物或衛生紙，頂多多1組。

原來長期這麼做不只省錢，少增加不必要垃圾，對地球比較友善，清心寡欲比較不會被廣告蠱惑，物質所綑綁，所餘的錢投資在買書，或愛好袖珍娃娃屋，生活簡單，過程療癒成品滿足小小成就感。最近發現物價上漲層層包裝1+1讓人誤以為便宜賺到，不太喜歡這類商品，選擇還是要慎選。

現在要慶幸是鄉下悠，不懂穿衣逛百貨，不懂時髦流行，包包名牌，也不會團購，這樣其實好像能幫我降低物質及消費。反而好。生活簡單就好，挺好的。

326 清雲

美好的生活是不必昂貴的。這句話很有道理吧，我現在也有同感，且我也是一個很怕浪費的人，所以看完這集讀書會影片，我明白我們要完全滿足是不大可能的，我們必須懂的知足和珍惜。注意要做到極簡主義 就只有一個要訣「少」。其實「少」未必是不好。試想假設妳的房間就這麼大一間，就是放滿妳東西住起來舒服還是 就放一

些必要然後整個空間輕盈哪一個棒。在做到斷捨離時 我們很難以自己標準要求別人，你也要尊重別人的想法，也許你的寶 在別人眼中很不起眼。但可能記住 你必須要有智慧的去斷捨離（若你都不曾在用到或看到 或拿出來用，你留著其實就是一種不智慧的事。我也希望自己能慢慢過好少即是多的生活^_^

602 懿行

斷捨離×極簡生活

關於「斷捨離」這個議題，特別是剛從和公婆居住了40年的天母三層透天厝搬離，遷至蘆洲希望城市的電梯大廈的我，覺得很能引起共鳴的部分。

由於公公婆婆都90多歲忽然跌倒行動不便，而身負主要照顧者的夫妻倆，兒女都在國外工作，沒得商量和協助。從做決定搬家到真正行動完成，僅僅一個月的時間，七個人的衣物用品、傢俱和老人家的「生活必須品」，轉換到兩對夫妻各自獨立生活的不同樓層。

我從丟掉東西開始，就很容易掉入回憶的漩渦，到延伸成情感面，觸動內心深層的記憶，彷彿就像是打開潘朵拉盒子一樣，可能就是好幾個小時過去，東西也沒有整理多少，倒是像掉進時光隧道，想起很多的過往。

因為一本老照片翻攪起的情感巨浪，才讓我開始正視自己的問題：「我想丟的，究竟是我不需要的東西，還是我不想要的回憶」。

說再見，真的有那麼容易嗎？以為把所有東西都塞進垃圾袋裡，眼不見為淨就能大步往前走，終究是在婆婆的一句抱歉中，我卸下對過去生活的執念，重拾有血有肉的自己。

很多時候，我們會強迫大腦製造假記憶，甚至故意想不起某些片段，利用我們自以為是的成熟，成為自我逃避的出口，但是「有些事你假裝忘記了，但不代表沒發生過。要另一個人也忘記了，才算真正結束。」

相信不少想改變家庭現狀的人都有或多或少的共鳴，就是那個「當下」，好像有點懂了，公婆不希望改變，或是不願捨棄的是甚麼，其實不是物品本身，而是物品對擁有者的意義。因此老人家的生活必需品只需要精簡，舊床組、神明桌、大餐桌、客廳大理石椅、婆婆的嫁妝-碗櫥、五斗櫃都是必須的，不適合再購買新的。如何營造「如舊」的居家環境，設計安全方便的生活動線，製作營養豐富的三餐，這才是必要且重要的事項。

三年前的大搬家，對全家人而言是一個「斷捨離」的重要里程碑，邁向極簡生活的開始。

我也從心學習，斷執著、找自在、甘心給、用心愛，與共同生活者彼此尊重，營造和諧關係的簡單幸福。

◆斷捨離+極簡主義

◆原本末羊子只是想要一個「舒服」的房間。●商業行為，帶給我們的只是假象（煽動➡買東西=買到快樂），擁有越多的人，不會想要的比較少。✿美好的生活是不昂貴的，末羊子越來越開心，因為她只想找到，什麼是自己的必需品。

1401 淑惠

斷捨離，這個主題一直是知易行難的議題，尤其是現代資訊來源爆炸，誘惑太多，所有用品日新月異，越來越方便，對於新產品永遠都感覺那就是我需要的，永遠都買不完，去年買的，今年又出更好的，每年都想汰舊換新，舊的沒壞又捨不得丟，就這樣，我的家又變成倉庫了，講者遇到的問題，好像大部分人都遇到一樣的情況，不管幾歲！老實說，極簡主義也變成商業化了，斷捨離把原來的東西丟一丟後，為了極簡風，又去買了符合極簡風格的產品了。我先來歸類整理我那些很久沒有使用到的物品好了，先不要想斷捨離這個對我來說有點困難的議題，規類出來，至少先從不要再買做起，可能執行起來會相對容易一些，知易行難，至少可以起而行，今天三連休的最後一天了，開始吧！

312 鄧蘭

今天看完影片，很認同，極簡主義，我也很喜歡，其實我慾望也不高，也不常購物，但我生活空間，卻沒有很精簡，我看完影片後，我思考了一下，斷，捨，離，我還沒有做的很好，真的會發現，有些東西，很久都沒用，但卻一直留著，好像不丟，才算不浪費~~原來"少"是最根本的治浪費

的方式~今天又讓我有不同的思為,努力找到自己的"嚮往的空間"
"~~我相信"美好的生活,是不昂貴的"~讚!

130 佳慧

「美好的生活是不昂貴的」

年輕時候的我、對於外在的穿著打扮非常的注重,化妝品與保養品一定是專櫃,服裝也不例外,只是隨著年齡和身分的轉換,我開始只花在孩子身上,保養品換成台灣的植萃品牌,化妝品變成開架式購買,逛街購物的慾望變得很低,因為網路購物非常方便,斷捨離是我每年都會去實踐的,只是要做到「極簡生活」還是必須更努力、因為還是會按按手指就送到家的購物,尤其是有折扣活動時,都會克制不住的買了,所以一定要提醒自己買有用的而不是買想要的。

626 瓊慧

以前我的幾位同事,經常上網購物,也經常因不喜歡或種種原因退貨。我聽了非常訝異與難過,感覺這是一種浪費資源、不環保的行為。但她們都不以為意,不願聽懂我的看法。

謝謝這支影片讓我有被了解的感覺。德不孤必有鄰。

219 育琳

一切的生活都是美好的,只要你覺得是值得的...但我們總是想要的比需要的更多

聽著演講...畫面不禁帶到我自己的房間，是啊，我的房間也常常都是這個樣子的，總是在不知不覺買了過多的東西，也讓自己太過忙碌沒有時間去讓自己的房間更乾淨更整齊....

希望未來自己也能夠開始朝著簡化自己的生活做起，捨得割捨不需要的東西，不論是物質上或是心靈上的都是

Ps: 去年我每個月都有繳功課但，不知道為什麼滿課的名單裡沒有我，原本也是不想講，因為我覺得每一個課對我來講，那些收穫不僅只是在有沒有得到滿課的名單，而是我每個月在聽這些課時收穫滿滿.....聽了這次的課更讓我覺得，很多事情捨得還是最重要的

瓊慧

心得如下

1、美好的生活在心上做起

斷除貪念--例如貪美食、貪華服、貪名利、貪掌聲。

把心念歸於極簡

2、動手實踐

不多買

不堆陳用不着的物件！

906 淑敏

二月主題影片：美好的生活不是昂貴的/末羊子

不經思考的擁有，會讓生活有負擔。

年節剛過，審視家中年貨及冰箱食物，雖已認真使用仍有不少庫存，近期都要特別提醒自己，不要再隨興進貨衝動購物了。

發現買東西的動機都是當下認為有需要，但往往忘了家中某個角落也有類似的物品，若能定期盤點掌握已有庫存，可避免過度消費囤積超量物品佔用空間，同時有效提升物品的利用率以減少閒置過期浪費現象。目標：留給自己一個極簡舒服的空間。

149 佩玲

在長大的路上，會遇到很多的問題，在我們處理問題的一次次過程中，進而找到更適合自己的做法。

講者追求亮麗的外型，以獲得他人的讚賞，被廣告製造的美好生活吸引，讓講者興奮的去購物，最後在堆滿物件的房間中，察覺這些廣告定位的人生，不是自己想要的生活。

我們應適度的審視、理解自己，減少物質慾望可省下花費，多項選擇也讓時間消逝，無法留給自己與所愛的人。

隔絕了外在的聲音，感受心理平衡與寧靜，有意識的計畫，去達成想要的生活，當內心踏實而自在，就擁有最棒的自己。

1316 綺芳

因為負責這次主題，我更深入去了解「極簡生活」的內涵，才發現原來我先生對居家生活和物品的態度就是趨向極簡主義。而我常覺得整理物品和歸位很麻煩，總想生活輕鬆一點，懶散一點，而真正造成整理障礙的原因就是東西太多，若不先經過「斷捨離」的過程，就得耗費大量精力去維護，最後覺得累就容易放棄了。經過這些年我也漸漸受到影響，感受到簡潔生活帶來益處。潔淨的環境讓人放鬆，家人相處氣氛會更融洽。

我也習慣到大賣場一次性採購大包裝食材和生活用品，以為會比較便宜，事實常會過期導致報廢，浪費更多金錢，這些習慣都需要再修正，才能真正做到惜物。

極簡的生活還可以應用在很多層面，例如人際關係也是，斷捨離掉一些消耗你時間能量的朋友，生活更輕鬆。

美好生活真的不是物質的堆疊，而是去蕪存菁後的留白，讓人精神更放鬆，思緒更清明，做事更得心應手。

少但更好，美好生活真的不昂貴。

1415 春滿

美好生活不是昂貴的/末羊子

近年來談「斷捨離」與「極簡主義」的影片與書籍很多，但是末羊用她溫柔誠懇的語言，在這短短的視頻內，簡單告訴我們她是如何從以往一個喜愛瘋狂購物的女孩，進化成為現在一個少看、少聽、少買，喜歡質樸平靜，快樂自信的女子。

在這過程中，我看到她的行動力和堅持改變的決心。她經常不斷反省問自己，也察覺到自己當初愛亂買多買的主因，來自於讀書時期被說丑女，她太渴望被認同，被稱讚，再加上廣告及網紅直播的洗腦，所以買了太多沒用的物品，堆積越來越多。

所幸，她找出癥結所在，也知道不經思考的擁有，會讓生活更有負擔。她現在的快樂，來自於她認清了自己想要什麼，擁有了自信，也獲得別人的稱讚與認同。

「少」，慾望少一點，物品少一點，生活更自在。

記得小時候看*讀者文摘*有一篇文章記憶非常深刻的——住在海邊的人利用樹葉搭了一個三角形的棚子，一邊是葉子一邊只是一根棍子、當太陽出來的時候他們就用樹葉那面去擋太陽；太陽走到那樹篷就面向那。他們的生活就是那麼的簡單。這讓我非常的羨慕，原來生活可以那麼的簡單而舒適！

高中時忙於功課忙於考試沒時間去觀看他人的裝扮，也不羨慕！大學畢業以後成家、持家、隨著年齡的增長我發現我要的東西漸漸的多了。而捨不得丟棄的東西也越來越多，我想那是來自於內情感依念的不滿足而將情感的需求寄託於物品上吧！

隨著年齡、知識的環境的改變而漸漸的懂得惜物，但捨棄放下仍然很難做到，因為每件物品都有一份情感、所以要練就「斷、捨、離」在於開始時的動念！要三思～想想有多愛、有多需要、可以用多久再決定要買還是不買。

因為當現在社會的廣告、他人的影響會讓我們不經思考就想擁有。

所以想脫離*物慾*就是心中要有目標、充實不匱乏。不需要靠外在的名牌來襯托自己，足夠的心念～負擔少想要的不多；需要的少心裡就更自由。自信、心自由就是根治浪費的方法、就是斷、捨、離的開始。

515 秋萍

有時候，購物成為舒壓的一種方式。把喜歡的東西帶回家是一種快樂的來源。不是沒想過要斷捨離，但在整理的過程中常掉進回憶的隧道裡，花了很久時間走出來，但仍捨不得把物品丟掉。末羊子提

出一個很好的問題：我當初為什麼要買這些東西？回頭看看自己想購物最深層的原因，有助於在下次衝動購物時按下暫停鍵。

713 秋芳

美好的生活是不昂貴的

不經思考的擁有，會讓生活有負擔

少一點也很快樂

脫離物欲，因為少，更知道自己要什麼

不給物質欲望綁架

講者末羊子的改變真的很了不起，對我來說斷捨離真的不是一件容易的事，我雖然已經很努力了，但還有很多進步空間。

805 蕙美

「斷捨離」後是滋潤平穩生活的美。

如講者說，要了解適合自己的是什麼？不需要的就練習放手、放下。我們總是想要的太多，對太多的物品錯想未雨綢繆收存但總備而不用。曾經自己也是身受其害。

生活真的是越簡單，越滿足。如何讓自己過著不再需要大掃除的生活，除了空間、時間與人際關係裡的多餘垃圾都要定期清理整頓。不然都被所謂的用不到垃圾給反佔據與被淹沒。

像生活裡的免費贈品與訊息紙張收取習慣，或者是太多的禮物收受、或免費儲存都易產生囤積空間的結果。養成不好的浪費多多益善習慣。

記得有段時間我總是勇於拒絕親友的贈與，看起來有點不懂得人情世故與感激，但用不到的禮物真的生活上沒有半點益處，反而害之。這也是心態問題。像手機裡的過度垃圾也是導致容量不足當了機或甚需換機。不良的心態與習慣才是需要歸正，才是最重要的整頓與覺醒。有時不小心覺察又被物慾給佔據了。

感謝這個月主題-美好的生活不是昂貴的。重新省思「斷絕不需要的東西；捨去多餘的事物；脫離對物品的執著」，希望自己繼續努力實踐這斷捨離理念，好好愛自己。真實享受極簡的生活美學與人生。

322 玲玲

美好的生活不是昂貴的

「少」是簡單、輕鬆、清爽，可以帶來美好的生活，更輕省。

末羊子帶我們去探究行為背後的原因；「少」，我們可以不用痛苦地斷捨離，不用辛苦的整理；可以生活得更優雅，更多時間可以使用。時尚、廣告都是商業行為，只買自己真正需要的；「回收」更不是好的解決辦法！

520 秀珠

每一天出門前，總覺得少一件衣服，不知要穿什麼，每一次出門逛街，總會隨興的買東西回來，都沒注意是真正需要，還是想要，買的時候很過癮，回家看到累積了許多捨不丟，又已經用不著的衣物，雜亂的空間，讓人心煩，不管如何整理歸納，不到二天，還是一樣亂，終於找到原因，東西太多，永遠整理不完，只有少量和限量的擁有，才能得到自由的空間和時間，很喜歡演說者末羊的一句話，不經思考的擁有，會讓生活變得有負擔，更多不代表更好，少一點也很快樂，不僅根治浪費，也是不過度消費，環保愛地球最好的方式。

1329 苓鳳

不花大錢、慢慢減物—末羊子分享的極簡生活，不只是表面的收納整理，更是讓內心脫離物質欲望的實踐心得，了解「為什麼丟」、「為什麼買」的日常練習。從擺脫對物品的執著著手，使空間整潔的同時也藉此得到心境上的轉變。

1321 月卿

斷捨離真的是一個很需要學習的生活態度啊，不只是針對生活上實際的用品，甚至對心靈上也是有這樣子的需求。簡單清爽然後舒適的生活空間也會打開自己的心靈，不必面對雜物或者是整理和歸納產生煩躁的心，也不會覺得很有負擔，仔細思考看看身邊的物品有很多確實都是很久沒有用到的，甚至是有和沒有都沒有關係的，那我們又何苦需要多花那些精神和金錢去擁有它，有一個很大的來源就是因為我們不了解自己，再來真的就是造成浪費，還有一

個原因就是因為我們有購買的能力感覺好像我們可以掌控自己透過消費來滿足需求，但其實不然，從這演講裡面也看到少帶來的改變，所以真正需要的就是行動力而已

508 世娟

美好的生活不是昂貴的

一直喜歡環境乾乾淨淨整整齊齊，把台北一坪幾十萬的房子拿來堆雜物，真的是太不划算啦，沒有什麼物慾，收到贈品一陣子後都沒有用到，馬上替它想出路，我家大樓資源回收間有“惜福架”只要不需要而堪用的，都儘快拿去惜福，衝動購物真的需要檢視自己心裡深層是不是哪裡沒有被滿足，每天心靈富足看到許多商品自動都會覺得我不需要，中年之後衣著重舒適，物品求實用耐用，省錢又環保，健康又快樂，東西是拿來用的不是囤積的，用不到就快快分享出去吧，環境乾淨簡單心情也會輕鬆愉快呢！

824 淑珍

人生認知上，大家都覺得很什麼都足夠，行為上常常是少東少西，眼睛只要接觸到喜歡的，慾望馬上燃起。

常搬家會讓自己很會整理東西，也會讓自己不敢買多餘的東西。

每次想購物，就先去二手市場，這樣就會三思而後行。

捐很多東西，不如少買東西，自己就是源頭。

1004 淑瑛

看完末羊子這位年輕人的演講，想了幾天才靜下心來寫心得。她一開始就說一個字“少”。

她從三年前很愛買東西，作息空間物品太多與太亂，經過大整理之後轉變成現在極簡整潔的空間，看她的對比照片，實在佩服。

我在她的年紀之前算是物質缺乏的，所以我的問題是捨不得用，捨不得丟，即使少買，因家庭成員增加，長達三十年增加累積的物品也越來越多，一開始整齊收納，到最近五年不想整理，越來越亂越覺得整理很吃力。

這幾天我問自己為什麼以節儉，環保的理由對自己那麼苛刻？看過一些心理學的書，會說是幼時生活匱乏，所以空盒空箱都要保留，很多禮物怕用壞捨不得用，好衣服捨不得穿，當然更捨不得丟棄，最糟的是有些食物會捨不得吃，過期了只好丟了。

家裡東西變多變亂之後，偶爾整理一小塊區域就感覺疲憊，所以沒有大行動。即便看了影片完全有相同認知，但其實是典型的知易行難。

最有感的一句話是：不要以丟棄之名行汰舊換新之實。因為我就是不喜歡汰舊換新，才不丟東西。但偶爾增加的，累積三十幾年就太超過了！

140 佩頤

生活要自在就得要愈簡單～

不管是物品或是生活的哲學，生活中常常充斥著我們內心想要卻不是真正需要的東西。而這些東西往往不知不覺中成為消耗我們心靈上的能量，擾亂了我們的生活步調。

當我發現自己開始學會從物質上的斷捨離之後，每天可以在一個純淨整齊的空間，我可以有專注的能量集中在我自己想要完成的事情上！

學會物品的斷捨離之後～

漸漸的價值觀似乎也開始在轉變，開始不會花費太多時間在不重要的人身上，不用再去處理那些無謂的人際關係。會開始把心力花在真正有價值的地方，體會生活純粹的美好！

908 曉芸

其實，在影片的最後，當呈現了末羊子煥然一新、簡約的家時，我心裡不禁生出一個聲音：「這些新的家具，不也是丟掉舊的東西以後，又添購新的東西而來？如果他僅是利用原來的舊家飾來重新擺置，我應該會更信服她。」

然後，我們自以為的節約、減少，究竟是真的環保，還是會有一點匱乏？尤其是心靈方面。因為我看到末羊子的新家居，幾無長物，連一本書或雜誌也沒有。也許她都在網路上閱讀電子書吧？只是對我這一代的人來說，值得反覆閱讀翻看的，還是要紙本書比較方便習慣，不可能全都仰賴電子化。

不過她利用穿搭組合，以少而質量好的衣服，減少購買，也仍有變化，倒是令我非常激賞也想見賢思齊的呢！^_☆

1209 春孳

取捨真的很難，不管是人、事、物。

少，是最根治浪費的方法。

有更多，不代表會更好，有的時候只是更多而已。你以為你需要這些東西，不經思考的擁有，會讓生活有負擔，美好的生活，不是昂貴的。不會滿足，只能知足。追求極簡生活，邁向零廢棄時代。

318 婉伶

「少」真的是對自己和對環境有許多好處。只是，自己還有待努力的，是從心開始要「少慾望」，如此才能做到真正行為面的少。一起和愛團的朋友共勉之！期待自己能日漸少一點、終究有一天能達到像無印良品的極簡約住家！

909 陳麗君

買東西是個樂趣，有時怕臨時要用時需要，但往往需要時又找不到，又要再買一次。

我除了有點愛買衣服其他的物品很少買，近些年若給我10萬元，我也真不知道要買什麼。但錢還是很快就花完了……哈哈……

斷捨離對我來說很重要，是很難的課題，30年前的公司制服還留著……捨不得……

701 芳齡

把家裡已經用不到的東西捨棄、丟掉，對我來說是一件很困難的事情。有時候常常在想：為什麼自己要這麼節省？總是覺得東西還可以用不想丟出去，但這樣子就變成生活空間越來越小，雖然經常花時間在整理，也只能勉強保持家中的整潔，在時間經濟效益上是不划算的，而且住的也不舒服。自己也常常接觸「斷捨離」、「極簡主義」方面的文章，常常激勵自己要努力去實踐，但是效果卻是那麼

有限。我要繼續加油！繼續努力！希望早日實現我內心深處的渴望～

讓家中該空出來的空間都空出來，讓家人住得舒適，心情愉悅！
加油！加油！加油！

521 秋月

看完二月影片美好生活不是昂貴的，感覺到有很多看似簡單的生活事件，都潛藏一份訊息，讓我反思。

如講者所述，愛買，除了需要，還很多想要，好奇想要的背後是什麼？是購物慾望？還是不知不覺的上癮？

「多跟少」怎麼定義？「多」就一定滿足嗎？「少」就代表匱乏嗎？昂貴就代表我的價值嗎？與物品的身份認同是怎麼來的？造成什麼結果？對我又有何影響？

隨著講者講述，我也一路從表象，從眼睛所看得到的，走向內在探索，看到內在的「滿」是沒有空間的，而外在是內在的顯現，當內在「滿」時，外在環境應該也是沒有「空間」的，「心」能清爽嗎？能明亮嗎？

若能「少」點，空出「空間」，內在與外在都能灑進溫暖的陽光。

1127文秀

：人不能沒有慾望！但學會「知足」可以帶來美好的生活！極簡生活讓我可以生活的優雅，生活的自在。我不追求時尚，多數時候只買

需要的雖然偶爾放縱失心瘋，但這狀況少之又少；不過我認為「回收再利用」是一個好的循環！

803 燕玲

美好的生活不是昂貴的

減法過生活，斷捨離、極簡主義，都是我嚮往的，但是不得不說，有時滿足購物慾望，甚至是撿便宜購物衝動，家裡堆陳的東西也一直斷不離，果然不經思考的擁有會讓生活有負擔。願未來的日子，少一點，也很快樂