

編者按

死亡與告別是人生最難的課題之一。就如港產片《破·地獄》中所言，面對生死，一切的儀式，為死者做，其實更實在的重點，是為在世的人而做，背後的意義在於安慰留下來的人，如何面對以後生命中，少了往者的種種，作好好的告別，將所有的遺憾與無奈，都在那些儀式中，找到一個出口、一個解脫，才至為重要。

清明節前夕，我們訪問了參與人生告別的不同行業人士。在他們的觀察視角中，領悟對於生死的另一重思考。

●整理師有時需要簡單地拆裝收納櫃門。



## 那些告別教會我們的事 上篇

幾件鬆垮褪色的舊毛衣、一些已經停產的咖啡杯、幾罐上世紀才有的甜食罐子……這是收納整理師姜海卿最近上門整理的一位離世老者的遺物。「家屬最常見的不是哭泣，而是絮叨說起對方生前瑣事，一句句平靜的話語，拼湊出一場遲到的告別。」對她而言，遺物從來不會當垃圾清空，而是替生者把悲傷慢慢安頓好，重新接續向前的生活——該留下的念想留下，該送走的舊物送走，讓一個人活過的痕跡，能被溫柔地收進記憶深處。

●文：香港文匯報記者 孔雯瓊 圖：受訪者提供

姜海卿是一名資深收納整理師，平時主要承接換季收納、喬遷整理、空間規劃等服務。直到兩年前接到一通特殊來電，她才第一次真正走進「遺物整理」的現場。

那是臨近農曆新年的一天。委託人在電話裏說得很含蓄，只想請人到家裏幫忙收拾一下。等姜海卿帶著團隊上門後才發現，這並不是一次普通整理：委託人是一位女兒，母親已經去世，家裏只剩父親獨自生活。

「那天上海飄着一點雪，落地積不住，天色灰濛濛的，屋裏很安靜。」姜海卿至今仍記得那次上門的情景。家中的老先生身形瘦高，穿着十分講究，站在屋裏話不多。雖然老伴已經離世一段時日，但她留下的東西還散落在家中各個角落：衣櫃裏、抽屜裏、櫃門後、床邊、桌角，處處都是她生活過的痕跡。衣物、杯蓋、藥品混在一起，一部分舊衣服甚至只是被匆匆捲起，和老先生的衣物放在一處，像兩個曾經彼此嵌合的人生，忽然失去了秩序。

### 遺物整理最難是「分寸感」

那一次，姜海卿團隊3個人從上午9點多忙到下午將近5點。也是從那天起，她意識到，遺物整理最難的從來不是體力活，而是分寸感。

「很多時候，老人不是不想整理，而是已經沒有力氣去判斷了。」她說。藥品要不要留、證件放在哪裏、舊衣服該怎麼分，看起來沒用的塑料袋和保健品是否還能處理……這些在別人眼裏很簡單的決定，到了失去伴侶、獨自生活的老人面前，往往都變得格外艱難。子女上門幫忙，大多是出於孝心和着急，脫口而出的卻常常是：「人都走了，這些留着也沒用了。」在姜海卿看來，這樣的話也許並沒有錯，卻太生硬了。

她更習慣換一種方式。不是催着扔，也不是替對方做決定，而是陪着一起慢慢分類：證件歸證件，回收歸回收，暫時捨不得處理的先放進「待定區」，有紀念意義的單獨留下。整理的過程，不只是分類物品，也是在幫一個家庭重新找回生活秩序。

### 需求話題仍帶有迴避色彩

做這類委託久了，姜海卿越來越深切地感受到，人離開後，真正留下來的很少是人們想像中的「貴重財物」，更多是細碎而具體的回憶。她曾在戶人家中整理出上世紀四十年代的大學畢業證書，也見過有人家的保險箱裏並沒有珠寶首飾，裝着的只是各種文件和證件。她慢慢明白，對許多家庭來說，最值錢的未必是物品本身，而是那些足以證明一個人曾經怎樣生活過的痕跡。

遺物整理在上海這樣的大城市中逐漸出現，並非突然。隨着中國社會老齡化程度加深、家庭結構變化，這一過去少被公開討論的服務，正越來越多地進入現實生活。

姜海卿在工作中明顯感受到，這類需求正在增加。但與此同時，遺物整理仍是一個帶有迴避色彩的話題。許多委託人在電話裏並不會直接說「來整理遺物」，而是拐着彎說「幫家裏老人斷捨離」「來收拾一下家裏」。等整理師真正上門後才發現，要面對的其實是逝者留下的整個生活現場。

### 絮絮叨叨也是告別一部分

與影視作品中「睹物思人、失聲痛哭」的戲劇性場景不同，現實中的委託者往往並不會在現場情緒崩潰。很多人已經渡過最劇烈的悲傷，進入一種更平靜、也更緩慢的告別階段。他們更常見的狀態，是一邊整理，一邊不停說話。

姜海卿記得，有位阿婆請她整理去世老伴的物品，邊整理邊念叨丈夫生前的習慣：老伴以前任職於外貿公司，出國喜歡買好看的杯子，也收集茶壺和各式咖啡杯，也愛買些偏「洋氣」的甜食。就是這些看似零碎的話，慢慢拼出了一個人的生活輪廓：在那個年代比普通人見過更多的世面，日常也頗講究，所以家裏留下的杯子、罐子、零食，都和普通家庭不太一樣。

也有委託人會邊整理邊「抱怨」逝者，說對方生前愛囤東西，奶粉一箱一箱買，紙巾一包一包堆，杯子越攢越多，怎麼說都不聽。可在姜海卿聽來，那樣的埋怨並不是怨，反而更像熟悉的夫妻日常想找人鬥嘴。這種近乎平靜的嘮叨中，透露着隱忍的悲傷。好像生活還在照常往前走，可家裏的秩序、說話的對象、相伴的節奏，已經被悄悄抽走了一半。

「所以我越來越覺得，遺物整理其實是一種隱性的陪伴服務。」姜海卿說，它不是簡單地把東西清出去，而是在幫助生者完成一次緩慢的轉身：從「這個人彷彿還在生活裏」，到「我接受他已經不在了，但仍願意留下一些可以觸摸的記憶」。遺物會被整理，房間終究會重新恢復整潔，但一個人曾經來過、愛過、認真生活過的痕跡，並不會因此消失。

姜海卿說，自己所做的，不過是幫那些留下來的人，把悲傷一點點收好，把生活一點點重新接續起來。



▲姜海卿在整理委託現場。

遺物整理師：重新找回生活秩序

收納逝者留下的世界

陪生者安頓好傷悲



●一件老式梳妝台被整理乾淨。

## 學會理解「情感的重量」

在不少外人看來，遺物整理無非是分類、收納、清理、回收，甚至就是「幫人把東西扔掉」。但在姜海卿看來，這份工作的核心從來不只是整理，而是共情。

從現實情況看，越來越多老人獨居，或僅與配偶共同生活。等到其中一方離世，獨留的一方往往既缺乏體力，也缺乏處理大量物品的決斷力。與此同時，子女雖然有心幫忙，卻常常被工作、照護和家庭事務纏住，缺時間，也缺經驗，難以系統完成整理。姜海卿說，很多家屬並不是不願意做，而是真的不知道該如何開始。

更重要的是，遺物整理並不是普通家務。它往往涉及物品分類、證件梳理、紀念物篩選、舊物回收，以及對家屬情緒的照顧和陪伴。也正因此，這類服務並不只是家政的延伸，更帶有一定生活顧問和情緒支持的屬性。整理師進入的不只是一個空間，更是一段關係結束後留下的餘波。

### 適當保留舊物 允許自己「慢慢來」

她工作中常會建議家屬準備一個「待定箱」。那些一時拿不準該不該留的東西，不必逼着自己當場決定，可以先放進去，過半年、一年，等情緒平復些，再重新判斷去留。「有些東西當時扔掉了，後來會後悔。」姜海卿說，整理師不能只追求現場效率，也要對委託人之後的情緒後果負責。

在她看來，許多看似普通的物品，其實都有各自的情感重量。一隻舊杯子可能並不值錢，卻也許是

丈夫出國時特意帶回來的；一件舊毛衣已經穿不上，卻可能是母親親手織的；一張泛黃模糊的照片，即便畫質不佳，也仍是一個家庭共同生活過的證據。正因如此，她通常會建議家屬把書信、照片、孩子小時候的衣物，以及帶有明顯個人印記的舊物適當保留一部分。哪怕未來可以用AI修復影像、製作電子相冊，實體物件帶來的觸感和溫度，依然很難完全替代。

### 留出情緒出口 陪伴中兼顧分寸

遺物整理考驗人的，不只是手上的活，還有嘴上的分寸。面對剛失去親人的家屬，整理師不能張口就是「這個沒用了」「那個不值錢」，更不能催着對方快速作決定。很多時候，委託人真正需要的，是有人願意聽他把話說完。整理師說話輕一點、慢一點，給出一點回應和停頓，本身就是替對方留出情緒出口。

共情也意味着尊重邊界。姜海卿說，她不會輕易拍攝遺物整理現場，覺得那樣對逝者和家屬都不夠尊重；涉及保險箱、貴重文件等內容，也都交由家屬自行開啟和確認。對她而言，整理師既然進入了別人的私密生活，就更該保持克制。

某種程度上，遺物整理不只是空間服務，更是一種情緒服務。它不是替別人決定什麼該留下、什麼該丟棄，而是在最難開口、最難下手的時候，陪對方把這一步慢慢走完。

## 比遺物更該被提前討論的——生前整理

特稿

做遺物整理久了，姜海卿越來越強烈地意識到：比「身後整理」更值得被提前討論的，其實是「生前整理」。

在姜海卿看來，隨着老齡化社會持續推進，與衰老相關的一整套生活支持需求都會逐漸長出來。遺物整理只是其中一環，其背後連接着生前整理、獨居風險管理、重要證件歸檔、寵物託付、養老銜接等一系列現實議題。過去不願談，並不意味着沒有需求；相反，正因為現實需求越來越多，這類服務才更值得被看見和正視。

這種意識並不只來自職業經驗，也來自她對現實處境的切身代入。她提到，最近幾次看到有關獨居者突發疾病離世的新聞時，自己總會忍不住去想：如果類似情況發生在自己身上，家裏那些東西怎麼辦？誰來處理？哪

些親屬可以聯繫？財產、證件、社交賬號、寵物，又該怎樣交代清楚？

在她看來，現代人尤其是獨居者，不能把整理簡單理解為「斷捨離」或者「少買東西」。真正的前身整理，至少應包括幾層內容：先把日常物品控制在自己能夠管理的範圍內；再把重要證件、賬戶信息、文件資料分類歸檔；如果有寵物、收藏品或特殊物件，也應提前考慮託付路徑；必要時，還應梳理好關鍵聯繫人和基本處理順序。

### 替自己完成篩選 不是為死亡作準備

當然，姜海卿並不主張把日子過得過分克制。她說，人活着本來就是為了體驗，喜歡過、擁有過，都沒有問題。真正的問題不在於「買」，而在於「只進不出」。很多人知道家裏東西太多，卻總覺得

掛二手平台麻煩、整理耗神，於是東西越堆越多，最後把負擔留給未來，也留給家人。

而在地做過的許多現場中，一個人離開後最讓家屬頭疼的，往往也不是貴重財物，而是那些散落在各處、沒有提前說明的瑣碎物件和生活痕跡。它們數量多、情緒重、判斷難，處理起來反而最消耗人。與其在人走之後由別人倉促面對，不如在自己仍能做主的時候，先替自己完成一次篩選。

在大城市裏，獨居、未婚、少子化已越來越普遍。很多人習慣把這類問題留到「以後再說」，但意外並不會提前通知。對姜海卿來說，生前整理並不是在為死亡作準備，而是在為生活作整理：讓自己更清楚擁有什麼、要留下什麼、又該放下什麼，也盡可能為將來減少混亂與倉促。