

執物先執心 遺物非遺憾

收納專家楊文清：物質聯結化作精神永駐 才是通往新生橋樑

處理至親遺物時，最令人徬徨的不是物品多寡，而是有「未了之事」，以及揮之不去的愧疚。整理收納專家楊文清近日在接受香港文匯報專訪時表示，她協助處理過許多囤積屋個案，源頭往往是親人離世或移民後遺留下的孤獨，那份「物在人才在」的執念，其實是放不下的心結。「你以為留下的這些東西還帶着逝者的溫度；等到你離世，它們又會成為下一代的枷鎖。真正的解脫，不是丟棄，而是要從『物等於人』的幻覺中醒來，透過代行遺願、反思逝者曾給予的祝福，或從遺物中重新認識逝者在生時的正能量，將物質上的聯結化作精神上的美好永駐，這才是通往新生的橋樑。」

●香港文匯報記者 黃子晉



●楊文清將親身經歷與處理個案心得集結編撰成書。

香港文匯報記者黃子晉 攝



▲楊文清協助解開許多囤積屋的心結。受訪者供圖



▲楊文清傳授收納之道。受訪者供圖

香港社會對死亡十分忌諱。根據調查，超過八成香港市民從未訂立俗稱「平安三寶」的遺囑、持久授權書，以及危殆時是否使用維持生命治療等指示文件。楊文清說，許多香港家庭從不討論生死，甚至連至親的最後心願也未問清，一旦面臨搶救抉擇就很有可能出現意見分歧。「一旦救不成，便可能有人終生背負『我沒尊重他最後心願』的罪疚感。到日後整理遺物時，就會茫然無措。」

3年才捨得扔掉牙刷 沉溺「物在人才在」幻覺

「問題核心，是我們從未真正為親人的死亡做好預備。」楊文清以自身經歷為例，其年長的父母離世，她尚能平靜接受，但數年前與她同輩的丈夫驟然離世，就令她痛不欲生。「因為『從來沒想過』會這麼快失去他。哀傷不是來自失去，而是來自毫無防備的猝不及防。」

楊文清見過許多人因執着遺物而讓哀傷無限延長。「有人3年才捨得扔掉一支牙刷，只因每觸碰一次遺物，便覺得逝者仍在身邊；有人盼望在夢中重逢，於是家中遺物堆積如山。這種『物在人才在』的執念，讓家變成了囤積屋，一家人因此無法前行，甚至引發親戚間的連鎖效應，哀傷期隨時可長達四五年。」

囤積屋成「地雷陣」 填不滿獨居孤獨

除了喪親之痛，另一類囤積源自子女移民後父母留港獨居的孤獨。即使旁人眼中的垃圾，對當事人而言卻是「寶貝」。「一卡板（約1立方米）的巨量一次性餐具、大量喝完的發霉膠瓶、全臭的剩飯盒、側身才能穿過『地雷陣』進屋的狹窄通道等，房署往往需要社工安排具備輔導背景的專業人士介入，才能說服屋主開門。」

「執物如執心，先要解心結！」楊文清說，囤積者解不開心結，便難以重整人生，也不會接受協助。最有效的起點是要陪伴他們聊天，讓他們感到有同路人，發現自己並不孤單。

楊文清將這些親身經歷與處理個案心得集結編撰成新書《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》，由紅出版（青森文化）出版，已於今年3月在港發行。手捧這本書，她感慨萬千：「希望書中每個故事，都能成為一束微光，指引讀者在廢墟中看見綠樹，陪伴彼此找到安寧，一起繼續前行。」



●楊文清協助處理過許多囤積屋個案。受訪者供圖



●收納班學員的實習課，為有需要家庭或機構收納整理。受訪者供圖

不被充分認可的失婚人士 「接納曾經傷痕累累的自己」



●Vanessa 透過整理內心的「雜物」，得以從過去的陰影走出來。香港文匯報記者黃子晉 攝

離婚，如同一場不被社會公開悼念的喪禮。當婚姻結束，許多人選擇沉默，他們害怕被問「為什麼？」害怕聽到那句輕率的安慰：「你現在自由了。」整理收納專家楊文清在專訪中指出，這種「不被充分認可的哀傷（Disenfranchised grief）」正悄然籠罩無數香港家庭。面對突然失去「太太」或「先生」的身份，伴隨而來的是要經濟重組、子女撫養、繼親關係的層層考驗，不少人都可能會封閉自己。「逃避從來不是解藥，勇敢面對自己與家人，才是重生的起點。」

根據特區政府統計處統計，香港的離婚率在過去30年急速增加。2024年，法庭共頒布1.89萬宗離婚判令，約為1991年的三倍，這裏有無數「家變」的故事，和一個個需要重新整理的破碎心靈。

當前路清晰可見 方能平復心中徬徨

楊文清觀察到，即使父母刻意在離婚過程中對

孩子保持沉默，很多孩子卻早已在學校走廊聽聞同學的父母離異遭遇。他們回家後，只能獨自反覆在腦海中拼湊真相，內心充滿不安。

她認為，父母若更要更好減輕離婚對孩子的影響，就要趁機反思人生，謀劃對未來的清晰目標方向，及早主動告訴孩子「明年我們會搬到哪裏、後年我們去哪裏旅行」，當前路清晰可見，心中的徬徨才能逐漸平復，新生就會隨之展開。

在仁愛堂YES培訓學院等地，楊文清與團隊開設「人生整理」等課程，用各類型行為治療與收納思維，幫助學員重構生命藍圖。其中一個核心練習，是繪製《我的故事本》，讓學員從童年開始，逐一回顧人生中16個關鍵事件，像整理舊物般，辨識哪些回憶值得學習、哪些該釋放，從認識自身出發，逐步找回內在核心價值，讓破碎的過去轉化為前行的養分。

單親媽媽Vanessa就是其中一位畢業學員。她的前夫20多年前突然收拾行李離開，那時她的孩子只得3歲，沒有父母依靠，沒有積蓄，沒有屋子，完全沒有喘息的空間。「我那時自我封閉了一年，一度陷入極端負面的狀態。」她接受香港文匯報訪問時回憶道。

直到去年，Vanessa在課程的反思習作中，

重溫那些塵封的難過片段。筆尖觸及故事本，不知不覺淚流滿面。

哭過之後，一種久違的輕盈湧上心頭。「那一刻，我終於接納了那個曾經傷痕累累的自己。」Vanessa說。透過整理內心的「雜物」，她得以從過去的陰影走出來。

為內心空間清晰「排序」

楊文清指出，許多婚姻危機，源於大家未曾清晰為內心空間「排序」。人的心像一座立體的空間，父母、伴侶、子女各有位置。當親人離世，那位置該往後移，騰出空間給在世之人。一位學員在父母去世後，長期怨恨丈夫「讓我無法好好照顧雙親」。

透過課程，學員重新排列心中的優先順序，才驚覺丈夫才是現實中重要的人。當晚，學員急急回家真誠道歉，夫妻和好如初。

離婚的哀傷，或許永遠不會像傳統喪禮般獲得鮮花與擁抱。但楊文清相信，每一點來自親友的關懷，都可作為失婚人士的療養力量。

她建議，親友要多在節日、生日這些情緒較易被觸動的日子裏，多點陪伴；失婚人士亦可以多參與具正能量的團體活動，感受人間有愛。

空虛的上班族購物狂 「這值得放進我生命嗎？」

在免運費、直送到家的網購世代，不少上班族工作愈忙，住得愈擠迫，卻買得愈兇猛。久而久之，蝸居被動漫公仔、書籍和各種「戰利品」淹沒。整理收納專家楊文清在專訪中說，問題不在於大家有沒有捨棄和收拾的能力，而在於有否真正懂得什麼物品值得留在生命裏，這已遠遠超出單純「斷捨離」的範疇。「許多人以為購物能填補內心的空虛，卻沒意識到那些衝動買下的東西，最終只會變成心靈與空間的擁擠。」

據特區政府統計處住戶開支統計調查顯示，早於2019/2020年度，全港已有約140萬個家庭有網購。在極低的免運門檻、社交平台的炫耀文化下，不少上班族在工作壓力下以網購紓壓，結果是家中變成收藏未拆包裹和塵封收藏的倉庫。

用透明展示櫃細數最愛物品

楊文清分享解決之道着重啟發。她會建議「收藏家」先買一個透明的展示櫃，放在家中最顯眼的位置，然後從家中挑出最喜愛的數十件物品，再按照喜愛程度一件件排好，第一排是最愛，第二排次之，第三排再次之……這讓他們每日都能看見自己的選擇。

一季之後，再把這些物品全部取出，重新挑選、重新排序。這個過程就像是一場緩慢的自我對話，他們往往驚訝地發現，許多曾經「非買不可」的東西，原來早已在心中排不上位置。漸漸地，不用任何人提醒，他們開始懂得選擇性購物，學會在點擊「加入購物車」前，先問自己：「這件東西，值得放進我生命嗎？」

工聯會觀塘辦招聘會 提供近千創科物流業等職缺

香港文匯報訊（記者 鍾鍾雯）工聯會前日及昨日（29日至30日）在觀塘裕民坊舉行「職涯由此創社區招聘會」，提供近千個涵蓋創科、物流、航空、餐飲、銀行、地產等行業的職位空缺，同場舉行講座，包括AI工具使用、求職陷阱，以及介紹內地社保、灣區就業、防騙資訊及AI履歷撰寫等，全面支援求職者特別是應屆畢業生。求職者可帶備履歷表即場面試，有參與機構向香港文匯報表示招聘順利，能找到合適人才，已預約十餘人面試。

招聘會由工聯會職業訓練及促進就業委員會、職業發展服務處及觀塘地區服務處合辦，參與機構包括亞洲空運中心、香港安全護衛服務有限公司、中國銀行（香港）等數十間本地企業，其中香港安全護衛服務有限公司人力資源主任吳先生表示，公司主要負責保安業務，全港各區均有崗位，預計招聘約30至40人，主要聘請本地人員，昨日已在招聘會上預約十多人面試。

他表示，公司接受長者應聘，現時錄取的長者最

高年齡為60至61歲，多為文職退休後轉行，至於基本保安服務證書（QASRS）、保安人員許可證，可透過工聯會報讀考取。

為機場客運及貨運航空公司提供服務的地勤代理商新翔（香港）有限公司，其人力資源主管賴先生表示由於機場發展迅速、員工流失率高，故持續有招聘需求，主要招聘客戶服務及航務操作等人員，歡迎應屆畢業生及有興趣的人士應聘，公司優先聘請本地員工。

求職者：面對面溝通 效率更高

亞洲空運中心人力資源主任劉先生表示，需聘請處理空運文件、貨物等人員，不同職位合計預計招聘20至30人。應聘者在機場上班並需輪班通宵工作，但不一定要有相關經驗，公司亦優先聘請本地員工，因溝通更順暢，並更容易到崗工作。由於公司業務和機場工作穩定，員工暫無須學習人工智能等新科技，且公司內部有專用系統，會提供工作相



●工聯會前日及昨日在觀塘裕民坊舉行「職涯由此創社區招聘會」。香港文匯報記者涂穴 攝



●求職者可帶備履歷表即場面試。香港文匯報記者涂穴 攝

現時招聘要求較以往更多。

另一60歲求職者張小姐表示，她剛開始求職半個月，昨到場了解職位資訊，認為能勝任的工作均可嘗試，但坦言求職難度較高，希望多舉辦實體招聘會，因線下可一次性瀏覽所有職位，能與人力資源人員面對面溝通，效率更高。