

找出你的Spark Joy 陳詩薇帶你整屋理心

學生大代誌

【記者陳品樺淡水校園報導】「你是否常常處在整理、雜亂、整理、雜亂的無限循環裡呢？」學務處諮商職涯暨學習發展輔導中心4月12日下午1時在HC105，邀請臺灣首位獲得近藤麻理惠官方授權居家管理顧問陳詩薇主持「找出你的Spark Joy—整屋理心工作坊」，說明安頓居家空間與身心的法則，帶領近40位同學透過「整屋理心」，邁向「怦然心動每一天」的人生。

近藤麻理惠為全球知名的整理諮詢顧問，2015年被《時代雜誌》評選為百大最具影響人物，其暢銷書《怦然心動的人生整理魔法》熱銷40個國家。陳詩薇說明，近藤麻理惠的整理術有別以往斷捨離的概念，不僅可改善居家環境，亦可整頓心境，將「心隨境轉」概念表露無遺。活動中，她示範了節省空間的摺衣術，可快速收納不同種類的衣物，提高效率並兼顧美觀，接著還帶領現場同學一同整理自己的錢包，將其分門別類、井然有序地收納。

最後，陳詩薇邀請同學們上臺分享自己的「心動物品」，大家分享的物品五花八門，包括各國的特色郵票、首次自助旅行購買的紀念品，陳詩薇引導大家體會怦然心動的感覺，並請同學們記住當下的感受，日後取捨舊物時可依此概念處理。

企管二張遠勻分享：「透過講師的說明，我找到了整理的最佳方法，參加講座後馬上學以致用的整理了衣櫃，效果非常好，日後將持續使用此方法做整理。」



淡江時報