

「斷捨離」+「簡單生活」的習慣

居家改造一次到位

空間設計得再棒，如果不調整自己使用空間的習慣，生活品質也只能提升一半。美好的生活，除了靠設計師及工程施工維護居住的安全與機能性，之後也要靠自己的努力與維持，才能創造舒適的生活品質。文／羅怡如

資料、圖片提供／林黛羚、自由之丘《從斷捨離出發，打造你的新家居！》 專業諮詢／綠生活諮商暨綠住宅規劃設計師 林黛羚



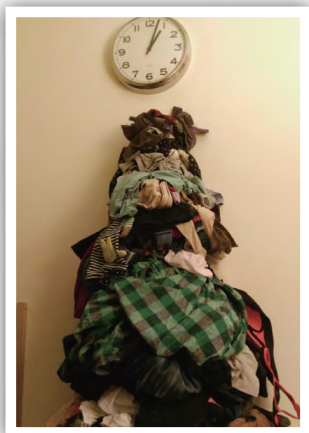
養成好的生活習慣，擁有良好生活品質。

除了囤積

症患者都會對家中變亂變擠有所警覺。但通常都不是時刻的覺察，而是無意識地堆積一段時日後，某一天突然驚覺，除了內心發出驚嘆之外，似乎也忘記了囤積區，有多少的家庭花錢讓雜物住的面積高達近千萬元？事實上，住家空間與家人的心理健康息息相關，如果長期居住下來，發現各種病痛或情緒容易起伏，審視一下居住環境，是否發現家具多到淹沒地板、許多角落堆積陳年舊物未清理？或是因為使用不當或沒有定期保養檢修，牆壁及天花板出現了漏水、壁癌、龜裂？

當發現這些問題時，你是選擇抱怨房子太小準備換屋、還是找設計師重新裝潢增加收納空間？綠生活諮商暨綠住宅規劃設計師林黛羚表示，首先需要清理的，是家人的內在，內在改造轉化後，外在空間的改造才能真的一勞永逸。因此，關於居家改造不妨從人的改造開始，再走向居家空間的改造。一般家庭一輩子平均翻修自宅約一到二次，建議趁著房子計劃改造的前半年，檢視對居

家生活品質感到不滿的部分，評估透過新習慣來改變。完工後，帶著好習慣入住，建構理想生活模式。



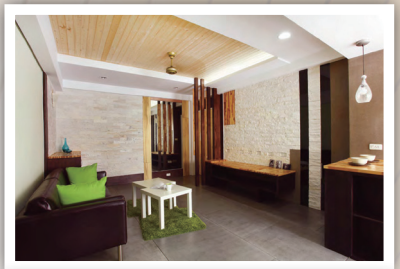
不少家庭空間都被雜物綁架

「簡單生活」的習慣

林黛羚所認知的住家設計與改造，是必須考量到人的改造與屋況的改造，會有三個角色牽涉進來：住家、屋主、還有客觀的第三方：指導者。她表示，屋主與住家之間關係緊密，加上長時間相處，有時候會有改造上的盲點，客觀的

創造新家居感

許多人的住家空間已經被雜物綁架，在台北市每坪動輒五〇萬以上的住宅



運用全景圖 進行分區整理規劃

指導者，通常指的就是住家的建築師、設計師或佈置師（端着改造的程度與需求）。

她建議屋主與指導者可按照以下五個階段來進行家與居住行為的改造：

- 一、定義出自己想要的的生活。
- 二、由設計者為屋主訂定出恰當的設計方案及預算。
- 三、改造前，由指導者陪伴居住者，藉此清理家中已經不再被需要的物品。
- 四、設計討論、施工執行，並把被留下來是老東西與新家具、新設計加以結合。
- 五、定期省視、整理住家，盡量維持著自己在第一階段所擬定的「想要的生活」。

如果希望生活品質能夠維持在舒服的程度以上，則需要的正是適切的住家改造、以及持續性的斷捨離，才能真正營造出自己想要的的生活！

運用全景圖

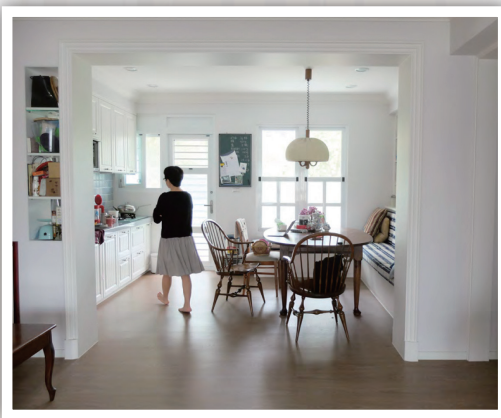
進行分區整理規劃

進行居家大改造前，林黛玲指出，不妨從大門口拍一張環繞家裡客、餐廳的「全景圖」，並從公共空間及自己的臥室開始整理。將玄關、換鞋區、餐廳、客廳、廚房分為A至E五個堆積區。整理前建議接觸一些斷捨離等相關資料，全家人一起先捨棄多餘用品、並暫時停止新的物品進到家裡來。她強調，整理時必須跟另外一半及家人同時進行，單打獨鬥通常只能落寞收尾。培養斷捨離及簡單生活的習慣，養成之後，再來談居家改造，才能真正扭轉生活的品質。

她舉例說明，很多人都會認為家中滿滿雜物，可能要增加更多收納櫃吧！但在坪數有限，無法增加收納空間的情況下，此時不妨先試著整理、丟掉一些沒有用到的東西。例如：客廳桌上過期廣告傳單、集點卡、已經繳費蓋章過的帳單……還有沙發上的衣物。每次整理後

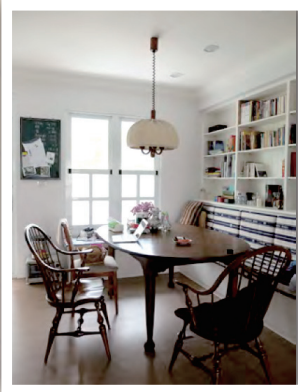
的箱子或大型塑膠袋，將其拍照記錄，只要有進度就是進步，讓「斷捨離計劃」成為生活習慣，讓雜物逐漸讓出空間。

她進一步指出，要達成一個理想的住家，人與屋都要加以改造，而且人要先改造好，房子才有辦法設計得宜。一個喜歡到處堆東西的屋主，就算房子改造的美輪美奐，如果維持原本習慣入住，房子過沒多久又變得擁擠紊亂，說不定還會因空間變大而不自覺的爆買。所以，人要改造的是降低影響生活品質的壞習慣，而房子要改造的則是其結構安全度、防漏水、機能性。



減去多餘的空間，也是一種空間的斷捨離。

範例一、空間改造



餐廳兼工作室，原本是房間，拆除隔牆後陽台的採光可以直接進入到室內中段，兼具工作、用餐、聊天、廚房的功能。靠內牆一側設置牆邊櫃，開放的上半部置物，下半部充當坐椅的矮櫃延伸到陽台一側。餐桌也是工作桌，是在家時最常待的地方。

力行斷捨離

林黛羚透過幾年來與多位屋主互動研究出超實用空間心法，並研發多種具體工具表單如「空間整理九宮格記錄表」、「全景圖整理法」等，幫助屋主重新覺察家人與房子的互動，瞭解自己對「家」的想像及真實需求。之後和設計師洽談時，也才不會落入傳統的以設計師為導向的單線溝通，而能共同產出最適合家人長期使用的住居空間。

她指出，運用「全景圖」來檢視家裡之外，如果家中雜亂程度屬輕微的，可能有些細節會漏掉，則可用「九宮格記錄法」來分類，每個空格填上每個空間，再列出該空間容易堆東西的地方。通常都是櫃子、櫃面跟檯面，只要是平面，都會讓人不知不覺想放東西在上面。表格中沒有寫「地板」，如果你會在地板堆東西，就要把地板也列進去！

玄關 鞋櫃、外出衣櫃、掛衣架 置物小几桌面 穿鞋椅椅面 其他 _____	客廳 電視櫃 置物櫃 沙發桌的桌面 其他 _____	餐廳 餐桌桌面 餐櫃 其他 _____
洗衣間 洗手槽下方 洗手槽檯面 置衣籃空間 其他 _____	<div style="border: 2px dashed black; padding: 10px;"> <h3>空間整理の 九宮格記錄表</h3> </div>	廚房 櫥櫃、流理台櫃 冰箱 中島 流理台的檯面 其他 _____
走廊 地面 CD 櫃 其他 _____ * 走廊建議保持全淨空	樓梯 階梯的階面 樓梯下方的收納櫃 樓梯轉角 其他 _____ * 樓梯建議保持全淨空	浴廁 洗臉櫃的檯面 洗臉櫃下方櫃子 馬桶沖水閥上方 毛巾架 其他 _____

九宮格記錄表

住宅需定期檢修的基本項目

房子改造完工之後，通常會有一年的保固期，這個期間如果不是人為蓄意破壞而發生的負面屋況，應由施工單位負責檢修。但是一年之後，

保固期不再，屋主與設計施工單位可能漸漸失聯，如果可以事先要求長期且定期的付費保養檢修服務，對雙方都是雙贏。

住宅需定期檢修的項目如下：

★防漏水：通常是防水層塗佈，建議每隔兩年保養一次。

★電力輔助設備：家用電梯、樓梯升降梯，依照廠商所提供的保養頻率進行保養。

★排水：每個月由住戶定期至陽台或頂樓檢查，大雨特報前再檢查一次。

★空調清洗：主機本體建議至少每兩年清洗一次，如果家有呼吸道過敏或疾病的成員，應一年清

換為前提，維修孔最好能留四〇×六
 在裝潢的天花板內，要以能順利清洗置
 交由專業人員清洗）。吊隱式主機若藏
 甚至可以由屋主自行清洗（每隔五年再
 式空調來得好清潔保養，壁掛式冷氣機
 洗一次。一般而言分離壁掛式會比吊隱



待孩子年齡夠大、可以爬到上層後，便將小孩房的床舖改成上下舖型式，並且和玩具收納櫃連成一體，讓房間變得開闊了。

範例二、小家庭的收納



客廳從新婚時、孩子出生後，一直到現在，歷經了幾次斷捨離及風格演變。不變的是，即使因為二個孩子家中雜物變多了，但仍然擺放得井然有序。

○公分以上且位置

對準，不然就會造

成看得到、洗不到

的窘境。濾網應由

住戶每個月清洗一

次。

★牆壁裂紋：如

果是細微龜裂不必

太在意，但若龜裂

的寬度大於一元硬幣，則要請專業人員

（建築師、土木技師或結構技師）檢查。

★燈具及線路：定期檢查電線是否有

遭啃咬或損壞；燈座、出線口是否有異

物或受潮等。

★安全：滅火器是否在有效期內；偵

煙器、偵火器、偵

瓦斯器、瓦斯爐等

是否運作正常；遙

控器電池更新；防

撞及防滑是否仍具

功能性或者已經磨

損。

★空氣品質：電

扇清潔保養；渦輪

式電扇後方之濾網更換；更衣室防黴除

濕產品更新。

★細部清潔：電氣燈座、插座清潔；

水管龍頭浴室配件擦拭；木板木家具打

蠟上漆；門鈕窗鈕及軌道上油；鐵件上

防鏽漆。



林黛玲 Profile

豐原人，東海景觀系畢。友善生活記錄者，記錄人與生活空間的關係，並以樂齡、綠色生活、回歸簡單本質及安全第一等做為講座主題。目前接受住宅規劃設計與諮詢、高齡無障礙住家改造、形塑簡單生活之規劃、室內空氣品質檢測等委託。至今記錄有《想住一輩子的家》、《這輩子一定要當一次農夫》、《會說故事的空間：好感辦公室》、《老屋綠改造》等書。

臉書粉絲團：「林黛玲」

部落格：「好宅好人好生活」

臉書社團：「從斷捨離開始，打造我的新家感！」