

活動集錦

日期：113 年 10 月 22 日

學校名稱	中國醫藥大學		
活動名稱	113學年度- Step by Step 宿舍收納煥新魔法		
活動日期	113年10月17日		
活動時間	15:30-17:30		
活動地點	北港分部綜合教室		
活動聯絡人	李岱臻	聯絡電話	05-7833039#1201

活動內容說明

一、活動內容：

整齊的住宿空間可以提高學習專注力，貫徹生活即學習的書院教育精神，大學生活從乾淨整潔的住宿環境收拾起！除專業知識外，亦希望在同學住宿期間，培養團體生活自理與自律意識，本學期特別邀請擁有8年整理產業實務經驗的煥心居整理工作室負責人于之琳講師，以實際執行600家以上到府整理服務的空間整理經驗，分享如何收納智慧與習慣養成，課程中也播放整理實務的各種 Before&After 比對圖，甚至有縮時攝影，看整理施如何將一間雜亂無髒的小雅房整理煥新，甚至影響同住者願意改變生活習慣。講師亦分享五大整理步驟，以及像是藏8露2的整理法則，都讓學生們感到受用，許多回饋表示迫不及待想要回去整理宿舍和家裡。本次講座希望在同學大學階段之初即學會好好收納，培養大一新生打造永續綠生活型態，透過整理的魔法，讓書院學生衝刺課業的同時，也能好好打點生活，展開人生新的階段。

二、報名方式：線上報名。

三、活動人次：187(認證時數人次)

四、辦理日期：10/17 (四)15:30-17:30

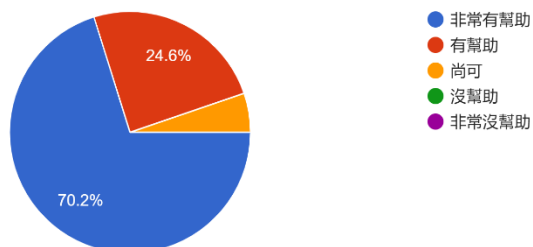
活動名稱	活動時間	活動講師	地點	人次
Step by Step 宿舍收納煥新魔法	15:30-17:30	于之琳	綜合教室	187

五、學生心得回饋

本次通識講座共回收187份滿意度問卷(有4份重複填寫)，有高達94.8%同學認為有助於提升收納整理之生活之能；整體滿意度有95.3%為滿意。相關回饋精選如下：

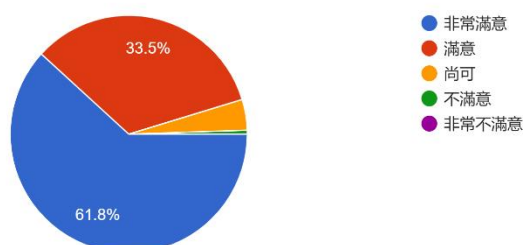
一、本次講座內容是否有助於提昇您對於收納整理之生活知能：

191 則回應



五、您對於本次通識講座的整體滿意度：

191 則回應



在這一次的宿舍收納的講座中，才認識到原來現在有整理師這個職業，以前從來都不知道有這個職業的存在，也感到非常驚訝，尤其是經過講師照片與影片的分，覺得她非常的厲害，可以把空間運用且整理的很好，也在她的介紹中，了解到整理跟收納是不一樣的，整理是留下需要的東西，收納是整理的呈現。另外，也認識到一些收納東西的方式，像是在封閉的空間裡，放置大概七至八成的物品就好。還有，在做後的介紹中，他講解了快速的收納法，第一步是找出大面積的空間，再來是地面要清空，最後是利用看不見的收納，可以應用在急需清空的時候，像是有客人到家裡來的情形，也讓我印象很深刻。經過這次講座後，了解到自己應該要再買東西時仔細思考物品的需要與想要，才不會讓空間充滿雜物，能夠擁有整潔的環境，真的非常有意義。

1 則回應

在這次講座中，講師分享了幾個有效的空間整理方法，讓我深受啟發。講師用維持身材的比喻來形容對待家中的物品，讓我知道錯的方法對環境影響很大，像是「什麼都不吃」意味著什麼都不買，但我們生活不可能什麼東西都不買，所以應該要買需要的就好，想要的不要買太多。還有最重要的是斷捨離，斷絕不需要的東西、捨棄多餘的廢物、離開對物品的執著。講師還有提到整理師的角色，他們不會直接幫你丟東西，反而引導你做出自己的決定。這一點特別重要，因為只有自己選擇的物品才能真正給帶來生活品質的改善，還有讓自己學會斷捨離。透過這次分享，我對於空間整理有了更深刻的理解，未來我會更加注重自己生活空間的質量與整潔。

1 則回應

在網路上常常看到明星請整理師來幫忙整理房間物品，但從來都沒有深入了解，透過這次的講座深入了解整理師的工作，有透過真實的案例來讓我們思考「如果這是你的房間，你需要整理多久？」，每個人對於整理房間、衣櫃所需要的時間是不一樣的，所以不需要因為在網路上看到整理一個衣櫃兩個小時，你卻整理三個小時或以上而感到難過。看到講師給我們看的影片，真的不會想到這裡一個4坪的小房間，需要整理7個小時，但整理前和整理後真的差很多，把一個很有壓迫感的空間，變成一個舒適的環境，也表示這次的整理很成功，如果我也經歷過這件事，我會覺得很有成就感，就會一直想維持這種舒適的空間。

我家裡的房間和老師上面的案例差不多，總是覺得那些我還用得到就留著，然後過幾個月要整理的時候發現好多東西要整理，打退堂鼓了，這次講座讓我有想法對於我的房間進行一系列的大改造，也對我未來出去住的生活有很好的建議

1 則回應

我覺得之琳老師分享的內容很有用，因為自己是一個不怎麼會收納的人，總是會找不到自己的東西在哪，聽完老師的分享的方法後，回去也想試著自己收納看看、整理看看，收納看似簡單，卻又不簡單，希望自己能做到跟老師一樣。

1 則回應

講師講的很仔細，學到了好多收拾東西的方式。尤其是如何購買收納用品的部分，因為我常常看到某個收納用品覺得好用就買了，結果到最後都沒有用到，沒有達成效果反而又堆了一件物品。所以我之後可以先考量清楚目的再購買！

1 則回應

活動照片(至少6張)



圖說: 計畫主持人開場介紹講者于之琳



圖說: 講者有豐富校園演講及居家收納實務經驗



圖說: 講師與全體參與同學合影



圖說: 講者為大家介紹居家整理師與打掃的不同



圖說: 講座現場幾乎滿座，學生反應良好



圖說: 講者以實際收納案例之前後對照啟發同學



圖說：北港分部師長與講師於史懷哲合影



圖說：居家整潔是物歸定位，而不是反覆整理