

主辦機構Organised by



捐助機構Funded by



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust

青少年精神健康小貼士

學習空間
情绪管理



青少年精神健康小貼士 學習空間斷捨離



「青少年精神健康小貼士—學習空間斷捨離篇」由賽馬會擁抱生命系列 2.0 - 「心．動啟航」計劃所設計。

青少年需要面對不同的學習挑戰，包括完成家課、溫習及考試，難免會處於繃緊和高壓的狀態。你曾否試過看著眼前無限伸延的To Do List及堆積如山的參考書和工作紙，感到很壓迫和透不過氣，甚至一坐到書桌前，就會開始頭痛暈眩，溫書無法入腦？

也許你無法控制學校校程和考試範圍，但是次手帳會讓你學習應用斷捨離的概念於學校以及家中的可控環境，在壓力環境下創造整潔有序的空間。



賽馬會擁抱生命系列 2.0 - 「心．動啟航」計劃以強化青少年及家庭的內在力量為重點。參加者透過經歷「蛻變、實現和滿足」的過程，促進他們發展成長心態，以應付在生命中出現的心理健康挑戰。此計劃主要服務中學生、家庭及教師。同時，藉著與不同地區的服務學校和服務單位建立合作伙伴關係，共同創造社區協作行動，以促進各社區之參與，並為青少年及家庭建構有意義的參與體驗。

T Transformation
#蛻變自己

成為更好的你，改變「你是誰」，並成為「你想成為的人」

A Actualization
#實現所想

務實而行，運用自己所有的能力，逐步去實現可行的期望

G Gratification
#滿足所需

同時給予和接受，達成理想和目標，愉快追尋並獲得滿足感

何謂「斷捨離」？

「斷捨離」源於日本的一種生活哲學，強調斷絕不必要的東西、捨棄多餘物品，並脫離對於物質的執著。如能持續將以下三個原則應用於改造你在學校及家中的學習空間，不僅令環境變得整潔，也能令學習變得有儀式感和有效。¹

1. 山下英子（2011）《斷捨離：斷絕不需要的東西，捨棄多餘的廢物，脫離對物品的執著，改變30萬人的史上最強人生整理術！》。臺灣：平安文化

3 個核心步驟

斷
捨
離

丟掉或捐贈無用物品

評估物品是否真正需要，避免引入新東西

捨
棄

脫離固有思維，維持簡約狀態，
相信 less is more

離
開

學習空間斷捨離之目的

減少分心、提升專注力：

整潔空間減少大腦處理無關信息的負擔，幫助青少年在學習時保持專注。

- 哈佛大學有研究指出，視覺上的「雜亂」會增加認知負荷（cognitive load），分散注意力。²

2.Saxbe, D. E., & Repetti, R. (2010). "No Place Like Home: Home Tours Correlate With Daily Patterns of Mood and Cortisol." *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(1), 71-81.



改善學習效率：

整潔的環境與控制感和成就感相關，正所謂工欲善其事，必先利其器，斷捨離的過程本身就是一種正念練習，有助培養自律和組織能力。

- 加州大學洛杉磯分校（UCLA）有研究指出雜亂環境會加強拖延行為，因為雜亂會讓人感到「失控」，降低行動意願。
- 整潔環境能優化大腦資源分配，提升專注力和學習效率，整潔環境的參與者在認知任務中表現更好，錯誤率降低約15%，完成時間縮短。³

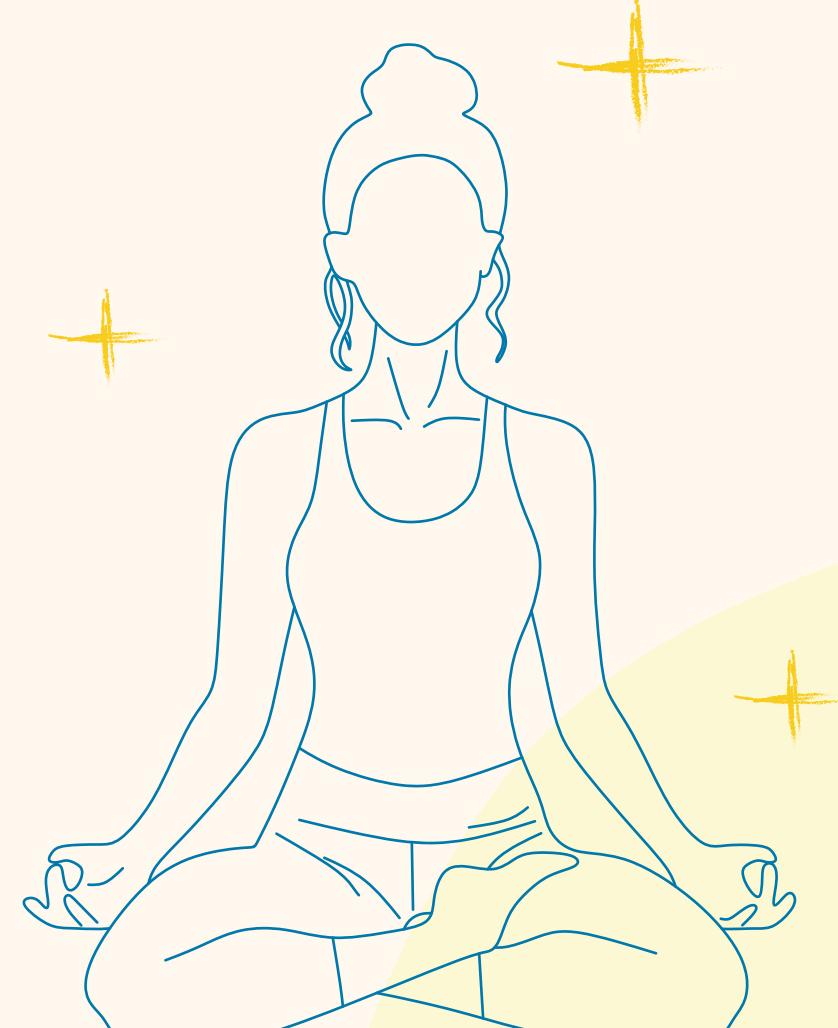
3 .Arnold, J. E., & Graesch, A. P. (2011). *Life at Home in the Twenty-First Century: 32 Families Open Their Doors*. Cotsen Institute of Archaeology Press.
McMains, S., & Kastner, S. (2011). "Interactions of Top-Down and Bottom-Up Mechanisms in Visual Attention." *Journal of Neuroscience*, 31(2), 587-597.

減輕壓力，促進精神健康：

你曾否因尋找不到所需物品而感到沮喪及焦躁？簡潔的環境能減低焦慮感，透過增強對於空間的控制感，提升信心和安全感。

- 哈佛大學有研究指出雜亂的環境與更高的皮質醇（壓力荷爾蒙）水平相關，尤其青少年長期處於雜亂無章的環境會較其他年齡組別容易導致慢性壓力。²

2.Saxbe, D. E., & Repetti, R. (2010). "No Place Like Home: Home Tours Correlate With Daily Patterns of Mood and Cortisol." *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(1), 71-81.



斷捨離整理術 家居空間

1. 整理書桌

步驟：

1. 分類：把所有東西拿出，分類成「必要」如一支原子筆和塗改帶；「偶爾用」如參考書；「無用」如舊紙張。
2. 捨棄：丟掉書桌抽屜裏已破損的文具、過期筆記；捐贈多餘書籍。
3. 整理 / 清空：使用抽屜分隔器或小盒子分類存放，只留桌面3-5件必要用品和常用物品如文具、電腦、現在需要完成的書本和燈具等。

★ 溫馨提示：每週花5分鐘檢視，避免堆積。

益處：

桌面整潔能減少找東西的時間，提高學習效率；視覺清爽有助放鬆心情，改善精神健康。

2. 整理溫習空間（房間/書房）

步驟：

1. 判斷空間的必需品：移除不相關物品如玩具、舊衣服；只保留學習相關的如書架、椅子。
2. 捨棄：丟掉舊作業、已完成的練習本等。
3. 整理 / 組織：數碼化筆記以減少紙張；按科目分類，用書架分層擺放書籍；添加綠色植物或簡單裝飾來提升心情，但避免過多。

★ 溫馨提示：設定「一進一出」規則：買新書前，捨棄一本舊書。

益處：

簡約設計減少視覺刺激，以促進集中力，減少壓力。

斷捨離整理術 校園空間

1. 整理書包

步驟：

1. 清空：每天放學後倒出書包所有東西，分類檢查。
2. 捨棄：丟掉垃圾、舊紙條；只帶當天需要的教科書。
(使用學校置物櫃存放不需要的課本)
3. 整理 / 組織：用分隔袋分類如文具袋、科目文件夾，輕裝上陣避免重負。



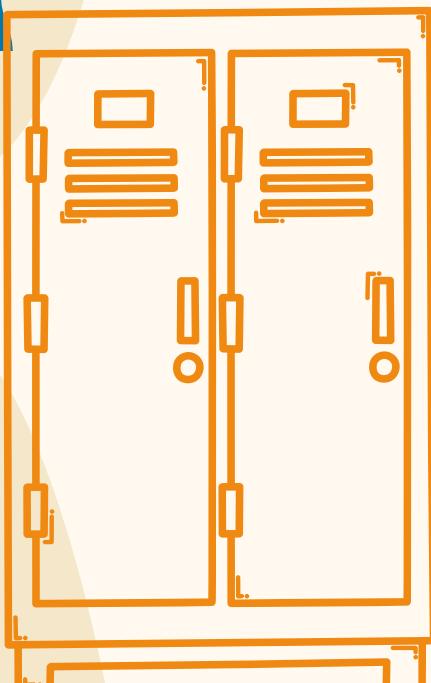
加強版：養成每日檢查習慣，拒絕塞入不相關物品如零食包裝。



益處：



參考哈佛研究，每週花10分鐘整理書桌或書包，能顯著降低長期壓力。另外，輕便的書包減輕身體負擔，提升移動效率；有序內容減少遺忘物品的壓力，改善精神狀態。



2. 整理 課桌 抽屜 / 置物櫃

步驟：

1. 清空：每天上課前徹底整理抽屜，抽出是日上課所需課本及物品。
2. 捨棄：丟掉過期通知、破損用品和其他垃圾。
3. 整理 / 組織：用筆筒、文件夾等小容器分類，只存放必要學習用品。



益處：

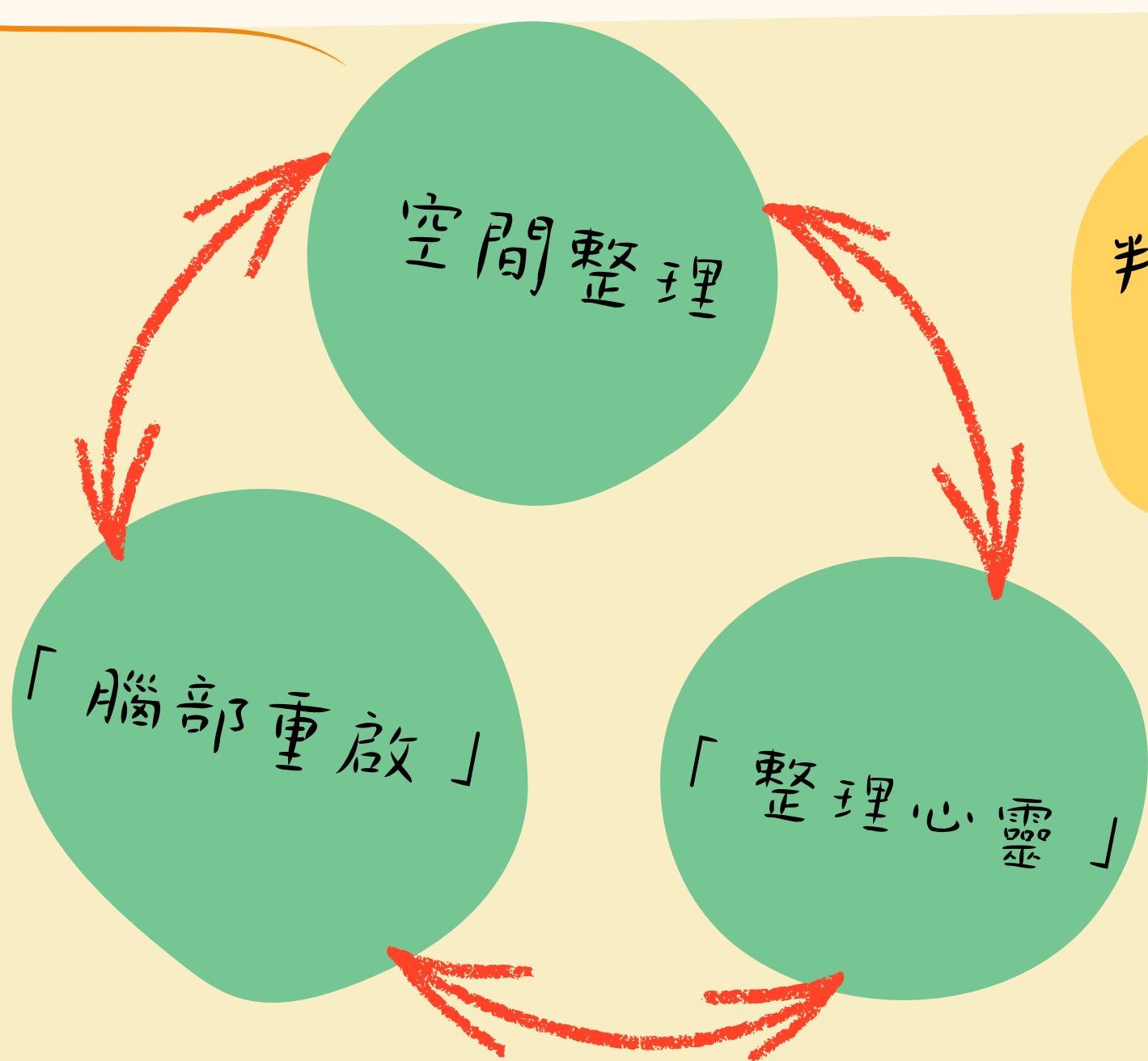
避免抽屜塞滿垃圾。簡約分類，定期整理課桌能讓你快速存取所需物品，提高上課效率和組織力及減少煩躁。

開啟 study mode 小儀式 checklist

- 此刻需要完成／溫習的一至兩本課本及作業
- 必須的文具各一
- 能陪伴你去完成學習的一件物品
- 整理有機會用到的參考書及工作紙
- 桌上沒有其他與學習不相關的物件（如零食包裝、模型、電話等）

結語

每天在開始進入學習模式前
不妨試試花10-15分鐘整理一下你身處的空間



判斷學習空間的必要物品
= 與此刻接觸，安定心神

捨棄舊物
= 放下過去的壓力

脫離執着思想
= 整理思緒，
反思不同可行性

一起嘗試用不同方法
去提升學習動機和能力吧！

主辦機構 Organised by



捐助機構 Funded by



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust



官方網站

POWER T.A.G.



Youtube 頻道

家福會 POWER T.A.G.



Instagram

tag.ur.mind



本計劃統籌單位

聯絡電話 2549 5106

聯絡電郵 power.tag@hkfws.org.hk

hkfws.org.hk