

館員選讀



書封來源：博客來網路書店

書名：少物好生活
作者：緩莉舞著；游韻馨譯



選書師推薦好書



館藏連結

本書曾翻拍成日劇「我的家空無一物」，書本的封面寫著：「捨棄無用之物，讓家成為真正抒壓的地方。」家的空間應該是用來讓人生活的，而不是囤積過多物品造成空間狹小而形成家人們的壓迫與負擔。

作者並非天生就善於整理居家環境，她從小居住在堆滿祖先遺留古董雜物的家庭，東西多到難以整理，在2011年3月11日東日本大地震事件，作者家崩塌了，而因為家中雜物太多，所有堆積的物品紛紛掉落，有些差點砸到家人造成生命威脅，甚至連急難用品都無法即時找到。

因此藉著這樣的契機，作者起心動念與家人們溝通協調，分辨物品是「需要」或是「捨不得丟」？當家裡的東西越來越少時，隨之而來的是備感輕鬆、輕盈的身心靈，沒有雜物堆積的家使得打掃變得更為簡單、方便有效率。透過此書，我們可以試著時時清空自己，汰除早已不需要的東西，留給生活更多空間。

選書師 西西