

「除舊佈新 心收納」實務應用工作坊

講師：張娜(娜娜子)

現職

中華樂活整理收納檢定協會創會理事長  
享空間收納規劃有限公司負責人

經歷

文化大學教育推廣部講師【生前整理】  
中原大學教育推廣部專任講師【整理收納初級班】/【樂齡大學收納美學】  
歐德集團 2023 全台巡迴演講【整理收納其實沒你想的那麼難】  
2022 年山下英子【美好生活】線上分享會分享嘉賓  
桃園保母協會整理收納一日研習  
特力屋桃園店【廚房的整理收納】  
南山人壽【整理收納開啟幸福生活】  
育禾護理之家【居家收納一點通】  
世界華人工商婦女聯合會【整理收納，開啟幸福生活】  
財團法人多元福利協會樂齡講座【找回居住的幸福】  
蕙心媽媽協會【整理收納，開啟幸福生活】  
死亡咖啡館【斷捨離後的自在人生】  
蘆洲、福友、福崧、東南、向陽等扶輪社專題演講  
大華國小自問清掃  
果林國小衣服的整理收納  
2022 年在創價協會發表文章【整理後的幸福生活】

專業證照

日本專門家檢定協會高級整理師/認證講師  
日本專門家檢定協會辦公室整理收納認證  
日本生前整理普及協會準一級指導/認證講師  
台灣高齡友善居住論壇  
JBS 商學院影響力、演說家  
天賦諮詢師

## 113 年第 2 期教師希望心坊講師簡歷及課程帶領取向

### 工作坊帶領取向(團體規模：20 人)

行為學家研究發現，我們的潛意識會將「整潔有序」的空間和「積極情緒」產生關聯。比如：幸福、快樂、平靜、幸福感。而每一個雜亂的空間都隱藏著一顆極焦慮不安的內心，每一個囤積都有著一個深深的執念。整理收納是一場盛大的自我探索，物品快速進入我們生活的同時，也進入了我們的內心，透過對身邊物品的整理，與過去的自己開啟超越時空的對話，讓每一個選擇都清楚明白，每一個物品都被好好對待。

透過遊戲、分組討論的方式，找出無法斷捨離的原因，輕鬆學會斷捨離。並找到適合自己的收納方式和方法，在繁忙的工作與生活中，建立正確整理收納的思維，讓我們一起悅納自己，輕裝前行！