1			
書名	人生最難整理術：其實是最動人的整理術	北市圖索書號	192.5 9060
作者	米果		
出版者	大田出版		
出版時間	2024 年		
作者簡介	<p>米果 臺南人。 文字工作者。小說與隨筆雜文書寫者。 喜歡逛菜市場，喜歡一個人旅行，習慣一個人吃飯一個人看劇，典型的 I 人。 喜歡閱讀社會寫實派小說與歷史類書籍。 把自己餵飽、過清爽日子，是現階段人生目標。</p>		
內容簡介	<p>不管是收拾打包的體力，還是記憶回擊的不捨，都是冗長的心靈戰役。 可以開心揮手告別，是人生下半場必須學會的本事。__米果</p> <p>那個唯一買的球隊周邊小時鐘，跟著搬家好幾次，已經有革命情感，本來一度決定丟棄，想了一晚又撿回來，但留著其實也派不上用場。</p> <p>那年在新宿東口的日本語學校上課，每天傍晚經過丸井百貨看著櫥窗裡的藍色大衣，猶豫好久才買下來陪伴十幾年寒冬，當年二十代青春光澤的我，穿時美麗心情的我，要慢慢說再見了。</p> <p>曾經也是郵購網購的重度使用者，購物的時候，單純只想到錯過的遺憾。開始整理後，掃貨的激昂熱情跟購物慾望如潮水慢慢退去，現在的自己要前進的道路，有時淚光閃閃。</p> <p>每次打開「整理」的黑洞，是一場心力交瘁的戰鬥，是自己與自己的對峙。</p> <p>在無限的時間河道上，每個人都必須面對人生登出的殘酷現實。</p> <p>那些寫著「青春」的證據，無法復返的「回憶」，藏書藏物的興致趣味，曾經滿懷溫度的時光……斷物即斷情，偏偏內心情感，總是打著一場又一場的延長賽。</p>		

書名	理想生活的關鍵字	北市圖索書號	192.5 1423
作者	Kasin		
出版者	遠流		
出版時間	2023 年		
作者簡介	<p>Kasin</p> <p>2018 年起在部落格和 Instagram，分享極簡生活、整理收納、環保減塑、手帳等生活內容，希望藉由日常紀錄，和每個人一起過有意識的生活。</p> <p>曾經是一個文具控、雜貨控，讓房間一年有 360 天處於混亂的狀態，直到一篇講述日本極簡主義的文章，讓對未來感到迷惘的 Kasin 興起了斷捨離的念頭。透過整理慢慢地了解自己，也找到了未來的方向，現在將減法哲學應用在生活的各個面向，過著屬於自己的理想生活。</p>		
內容簡介	<p style="text-align: center;">你的理想生活需要哪些關鍵字？</p> <p style="text-align: center;">#簡單 #專注 #餘裕是我的三把鑰匙</p> <p>簡單生活我認為是一場「把身邊所有有限資源再分配」的過程。</p> <p>一旦習得人生整理的技能，無論面對任何的狀態，都有辦法用自己的方式把它導向你喜歡的模樣。</p> <p>——Kasin</p> <p>■ 簡單，可以找回失去已久的火花</p> <p>生活中有太多事物在爭取我們的注意力，一不小心就會淹沒在無止境的物品和資訊中，日漸囤積大量的實體雜物和心靈雜訊，以不良的自動導航模式度過每一天。我們開始覺得日常中的樂趣都不長久，卻也找不到動力和改變方法，只能繼續以物質、娛樂來填補空虛感。</p> <p>這也曾是 Kasin 的寫照，在意外接觸「簡單生活」的概念之後，她開始練習捨棄那些可有可無、不感興趣的，重新分配手上有限的金錢、時間、精力，讓每一天不再是無聊、空虛、充滿壓力，而是精準又有著從容不迫的餘裕。</p> <p>90 後出生的她，已經累積多年的極簡經驗，認為「極簡」並不是斤斤計較擁有多少物品，而是以「人」為主體，思考出自己生活的「關鍵字」，反覆嘗試和調整，一步步創造出專屬於「你」的理想生活。這樣才能做到不受居住空間、同住人數、生命階段等外在條件影響，隨心所欲保持在最滿足的生活狀態。</p>		