



# 簡單生活

## 從斷捨離開始

### 課程資訊日

-  2024年9月7日 (六)
-  下午3時至6時
-  青年會專業書院地下Hall 3  
九龍油麻地窩打老道23號  
(油麻地港鐵站A2出口)

 專家分享  
如何整理衣櫥

 衣物整理 / 摺疊工作坊



設有  
有獎問答  
環節\*

現已接受報名 

詳情請向職員索取課程單張及報名表

- 專業整理收納師文憑課程\*
- 樂活族LOHAS整理收納DIY工作坊\*
- 自在人生課程「斷.捨.離」

\*於資訊日當天報讀此課程，將享有9折優惠

課程資訊日  
報名連結



樂活人生整理協會  
社團連結



\*獎品有限，送完即止，青年會專業學院保留一切最終權利。

# 如何踏上 專業生活整理收納師之旅

## 樂活族LOHAS

### 整理收納DIY工作坊

#### 課程編號：LOHAS101/2425

學習基本的整理及收納理念，幫助學員按自身需要去選擇和使用各種技巧，輕鬆愉快探究如何整理個人、家居及心靈空間，達致身心輕省無重，成為自己的生活管家。

#### 工作坊目的：

- 透過學習整理收納的「留存道」原則，活用所學改善生活管理
- 通過課程瞭解相關整理收納業務範圍及行業前景，自助助人，成為一個收納達人。

#### 工作坊內容：

1. 整理收納的行業現狀
2. 整理收納定義和理論 - 5S & TPM
3. 整理和收納的定義、方式、功能
4. 整理三分法
5. 動線管理 - 家務、訪客、私密、OK & NG、VIP 寶座，家居各個區域功能介紹及定位
6. 心動摺疊術 - 掌握摺疊技巧（衣服、床上4件套）
7. 衣櫥收納法 - 真空收納、工具介紹、衣櫥位置安排，簡介衣櫥管理的各種操作方法；
8. 生活整理3個類別的處理要點
9. 生活整理DIY整理錦囊
10. 紀念品 / 珍藏品處理方法
11. 樂活人生故事本
12. 實習案例分享

時長：合共20小時（2.5小時 x 8節）  
費用：HKD2,800  
日期：2024年10月17及24日、11月7、14及28日、  
12月5、12及19日（週四）  
時間：19:00-21:30  
地點：青年會專業書院

## 專業整理收納師文憑課程

### Diploma in Life Organizer

#### 課程編號：ORG101A/2425

課程目的：透過本課程，學生能通過對家庭空間的規劃，對物品屬性的歸納整理和有效的收納技巧，讓用戶享受整潔、美觀、舒適的家庭生活。收納師與平常的家居清潔不同，主要是負責整理規劃家居，需要具備一定的技術和邏輯，不但可獨立完成工作，也可以與家務助理共同協作，持續收納整理，為客戶重整身心、改善家庭關係、重新規劃並整理生活品質。

#### 導師：Olive Yeung

Hons DBA, CH, MBA, UK (Performance Management 績效管理)、輔導學碩士: HKICC & Simpson USA、國際註冊營養師、中國員工心理健康工程 (EAP) 顧問、CVCC 收納專家、CVCC (HK) 收納師專業委員會專家及考評員、2008-2014年HKCVVQA 行業/學科專家 (Health Care & Beauty)

#### 內容：36小時面授（另加50小時實習）

日期：2025年3月15、29日、4月12日、5月3、24日、6月14日

時間：10:00-17:00（午膳1小時）

費用：HKD8,600.00（畢業後可獲青年會專業書院文憑及教聯證書）

地點：青年會專業書院

#### 註：

- 如學員完成課程50%，可另申請CVCC高級證書（費用：HKD2,500）及University of Sunderland (HK) 文憑（費用：HKD3,500）。
- 申請University of Sunderland (HK) 文憑需要另外於2025年9月20日參加額外一課，時間為14:00-17:00。

報名方法：詳情請與本書院職員聯絡（電話：2783 3500 WhatsApp: 9105 0469）

學員修畢本科後，你應能：

1. 簡述斷捨離與整理學的關係，以及其定義、宗旨、和意義；

2. 簡介斷捨離和整理學的技巧和方法，並應用來改善家居空間、取捨和整理雜物，以及有系統地進行收納；

3. 指出整理收納帶來的經濟效益和心靈得着；

4. 概述整理師的工作性質和投身此行業的途徑；

5. 解釋何謂「生前整理」，以及簡述其整理方法。

## 期待您來參與 我們的資訊日