

# 無痛斷捨離 為家中囤積物找一個家

誰說「斷捨離」就是丟丟丟？結合「回收再利用」的概念，就能減少垃圾與浪費，賦予斷捨離環保的新價值。

整理／洪詩茵 圖片來源／pixabay

## 每

到歲末年終之際，為了以煥然一新的姿態迎接嶄新的未來，許多人都不免俗地進行年末「斷捨離」大掃除。「斷捨離」一詞源自日本，意為「斷絕不需要的東西、捨去多餘的物品、脫離對物品的執著」，從心靈層面來看，也可以透過整理、捨棄無用的東西，贏得心靈的清淨與愉悅。

然而，斷捨離就是單純的「丟東西」嗎？只要「丟東西」就能達到理想中的極簡生活嗎？相信在斷捨離風氣盛行的當下，許多人都有同樣的難題，「丟東西」究竟帶來的是「快樂」、還是「掙扎」？在人們追求減量極簡生活的當下，這樣毫無顧忌地丟，會不會過於浪費？其實，若從「回收再利用」的概念出發，讓斷捨離不再只是丟物，而是賦予物品一個全新的家，為它尋找下一個



主人，如此，不僅能換來「分享」的加倍快樂，也是為地球環保盡一分心。

那麼，在斷捨離之後，如何為家中的囤積物尋找下一個家？以下提供五個丟物的好對策，讓您無痛斷捨離，輕鬆迎接煥然一新的居家環境！

## 對策一：

### 網路二手拍賣、社群平台交換

二手拍賣網站行之多年，只要在蝦皮、奇摩等拍賣網站建立個人賣場，又或者加入FB等社群平台之二手交流社團，就能以較低的價格將二手物品轉賣或交換給需要的人。不過，若要斷捨離的物品太多，這樣的方式非常耗時耗力。

## 對策二：

### 二手市集、跳蚤市場

將網路二手拍賣實體化，直衝前線擺攤，分享好物。天母生活市集、永春一手市集、公館創意跳蚤市集、西鬧一手市集、Holiday ya 市集、板橋黃石一



手市集、福和橋跳蚤市場……是北部知名二手市集。但要留意，不同市集有不同風格，需依家中二手品項尋找合適的擺攤市集，且同樣耗時耗力。

## 對策三：

### 捐贈政府管道及社福機構

公私立圖書館、舊衣回收箱（內衣褲、布料、襪子、圍裙等衣物不能回收）、或者是孤兒院等管道，都能讓衣服、書籍、玩具被再次利用。然近期受疫情影響，有些舊衣回收箱暫不開放回收，各家公私立圖書館的回收品項也各有限制，建議事先查詢清楚。另捐贈社福機構，也應查詢各機構需要的資源，事前聯繫清楚，以免愛心捐贈反而造成社福機構的負擔。

## 對策四：

### 線上捐贈平台

為了讓物資捐贈無遠弗屆，有些線上捐贈平台會結合公益單位，讓囤積物有機會變愛心物資，介紹如下：

#### • iGoods 愛物資

<http://igoods.tw/index/index.aspx>

線上物資分享平台，透過便利的金物

流及捐贈單管理，達到數量管控、資訊正確、寄送便利、搜尋方便、公開徵信的特色，讓閒置資源再次流動，少一點消費、也就少一點浪費，將物資分享給真正需要的人。

方法：於首頁點選「捐贈物資」，可以看到所有物資需求，包含單位、品項及需求量，也可以關鍵字或其他類別直接進行搜尋。

#### • GC 贈物網

<https://www.givecircle.com/>

全台最大物資交流平台，為台北市政府社會局官方合作的物資媒合平台，協助大家將用不到的好東西拿出來「分享」，也讓公益團體、偏鄉學校可以藉此獲得所需物資。

方法：於首頁點選「需求池」，就會顯示當時所有物資需求；點選「禮物池」就可以上傳想要分享出來的物資，也可以看到有哪些好物正在尋找有緣人。

#### • igiving 公益網

<https://www.igiving.org.tw/>

以「取之於社會、用之於社會」為理念，透過數位科技服務，推展社會公益，讓社福機構的需要被看見。

方法：於首頁點選「募集物品」，就會



顯示所有物資需求，也可透過關鍵字搜尋，讓家中中國積物化身愛心物資。

• **善耕 365 公益媒合平台**  
<https://harvest365.org/>

為社福單位的資源媒合平台，包括物資與志工的媒合。

**方法：**於首頁點選「捐贈媒合」，即會顯示物資媒合需求，點擊「我要捐贈」，並填寫相關資料，即可分享愛心物資。

**對策五：**  
**二手書店、唱片行、衣服店**

看過的書、聽過的CD及卡帶捨不得丟，加上數位閱讀及串流音樂盛行，家中音響也壞了，可以尋找二手書籍、唱片販售&收購店家，就能將優質的書籍與音樂CD分享給熱愛的同好。另外，八、九成新的衣服捨不得丟，也可以尋找重視環保與回收再利用的機構或社會企業，為衣服尋找下一位喜歡它的主人。

## 二手衣物回收(公益性質)資訊

名稱	地址及網址	聯絡方式	說明
新北市幸福小站	新北市板橋區民族路 57 號 <a href="https://libahac.ntpc.gov.tw/mp.aspx">https://libahac.ntpc.gov.tw/mp.aspx</a>	02-8952-0755	1. 目前回收物品為常見的家具、家電、腳踏車及資訊物品。 2. 統計目前回收與媒合狀況，弱勢家庭目前短缺之物資為家電資訊類物品。
心怡舊衣回收	台北市文山區景明街 16 號 <a href="https://www.facebook.com/hsinyespring/">https://www.facebook.com/hsinyespring/</a>	02-2931-2001 02-2931-7127	1. 非營利組織，協助經過復健的精神障礙學員，透過舊衣回收，學習及參與工作，包括到府收舊衣、分類及整理衣服、還有物流儲運等工作，工作隊從中得到存在價值及成就感，與社會接軌，未來並逐步發展成支持性事業。 2. 回收項目：衣服及表皮未脫落、脫皮、氧化之包包、鞋子，現場收回及郵寄均可。
綠天使社會企業	台北市大安區忠孝東段 251 巷 2 弄 5 號 1 樓 <a href="https://reurl.cc/GbOp6p">https://reurl.cc/GbOp6p</a>	02-2711-5322	1. 透過商業模式的運作執行公益的事業，期將專櫃品牌服飾及配件，經由收購、銷售等業務，處理過程聘請身障朋友參與營運，創造環保與公益雙贏。 2. 僅回收百貨專櫃 9 成新品項，疫情期間一次只回收 5 至 10 件衣物。
天主教光仁基金會	綠時尚：台北市和平東路二段 265 巷 9 號（其他尚有忠孝店、國興店、大直店、古亭店，大直店不收捐物） 二手物流中心：新北市新店區寶興路 53 號 1 樓 <a href="https://www.facebook.com/Jesus.Store/">https://www.facebook.com/Jesus.Store/</a>	二手物流中心： 02-8914-7717 LINE ID： 27218924	1. 接收民眾捐贈的二手衣物後，會在台北市捷運站附近的二手商店販售，為身心障礙者創造工作機會。 2. 可親自送達、郵寄捐物或到宅回收，郵寄捐物請註明寄件人姓名、地址、電話，寄至光仁二手物流中心收；到宅回收請先聯絡。 3. 收 8 成至全新的物品，5-9 月暫停收冬衣。
五味屋	花蓮縣壽豐鄉豐山村站前街 34 號 <a href="https://5wayhouse.org/">https://5wayhouse.org/</a>	03-865-6922 0910-656-922	1. 以社區公益二手商店方式經營，牽起偏鄉孩子的手，陪伴他們工作、學習、生活。 2. 回收品項：八成新之日用品、鞋子、玩具、書籍、飾品、全新文具、實用贈品、包包等。

\* 因應疫情，各二手衣物店家有不同回收規定，回收方式亦有許多細節規定，請事先聯絡確認相關回收限制。

店家	地址 & 網址	聯絡方式	回收項目	回收方式
貳手殿	新北市三重區大同南路 78 巷 3 號 1 樓 <a href="https://www.facebook.com/TwoHandCD/">https://www.facebook.com/TwoHandCD/</a>	0955-820-995 LINE ID : wcg2012	CD 唱片 / 錄音帶 / 黑膠 / 棒球卡 / 籃球卡 / AV 女優卡 / 遊戲卡 / 字畫 / 獎狀 / 獎章 / 文件 / 手稿 / 各類模型 / 公仔 / 盒玩 / 郵票 / 手錶 / 擺設 / 相機 / 紀念幣章 / 各類飾品 / 茶壺 / 茶葉 / 茶杯 / 老酒	新北市可免費到府估價，外縣市則請宅配到家，運費由店家支出
茉莉二手書店	台本店：台北市中正區羅斯福路四段 40 巷 2 號 1 樓 (其他分店：師大店、台中店、高雄店、影音館) <a href="http://www.mollie.com.tw/News_List.asp">http://www.mollie.com.tw/News_List.asp</a>	台本店 02-2369-2780 師大店 02-2368-2238 台中店 04-2305-0288 高雄店 07-269-5221 影音館 02-2367-7419	書籍 / 雜誌 / 大專、考試用書、法令書 (限高雄店收購及販售) / CD / DVD / 華語錄音卡帶 / 黑膠唱片 (限部分門市收購及販售)	1. 宅配收購：30 本以上書籍 / CD 需回收，由店家付費。 2. 專人到府收購：100 件以上。
啟元唱片	台北市中正區林森北路 5 巷 8 號 (善導寺捷運站 3 號出口)	02-2393-5522	CD/DVD / 卡帶 / 黑膠	1. 大量可以到府收購。 2. 中南部的朋友可以將不聽的音樂寄送上來估價
愛樂唱片	台北市重慶南路一段 44 號 3 樓 <a href="https://reurl.cc/73m0OQ">https://reurl.cc/73m0OQ</a>	0916-010-343	CD / 黑膠 / 卡帶 / 藍光 / DVD	滿 50 張請與商家連絡
博雅克二手書店	台本店：台北市新生南路三段 76 巷 9 號 1 樓 永安店：新北市中和區中和路 350 巷 8 弄 12 號 <a href="https://www.yabook.com.tw/">https://www.yabook.com.tw/</a>	台本店 02-2362-8298 永安店 02-8660-8611	書籍 / CD/DVD	1. 到府收書數量需達 50 本 / 片以上。 2. 基隆市及新北市偏遠地區，將視情況決定是否提供服務。
華欣二手書店	台北市大安區師大路 125 號 B1 台北市新生南路三段 54-5 號 1 樓 <a href="https://reurl.cc/V5IMX6">https://reurl.cc/V5IMX6</a>	02-2369-1276	書籍	無到府回收
九份樂伯二手書店 (台北立立二手書店)	新北市瑞芳鎮九份基山街 182 號	0958-571502 LINE ID : 0958571502	書籍 / CD / 黑膠唱片	1. 一律到府收購，數量原則上沒有限制，請先電話與店家討論。 2. 不用先行整理分類、過濾，泛黃、破損、註記、水漬、蟲咬的新舊書都收。
胡思二手書店	士林店：台北市士林區中正路 235 巷 44 號 <a href="https://www.whose-books.com/">https://www.whose-books.com/</a> <a href="https://www.facebook.com/whosebook/">https://www.facebook.com/whosebook/</a>	02-8861-5828	書籍	1. 門市收書。 2. 專人到府。 3. 郵寄收書：需先連絡 / 書店負責運費。
阿維的書店	台北市中正區懷寧街 36 號 8 樓 <a href="https://a-wei.com.tw/">https://a-wei.com.tw/</a>	02-2375-4388	書籍 / 藍光 DVD/CD	大量免運費派車，需先連絡
古今書廊	台北市中正區羅斯福路三段 244 巷 17 號 (博雅館) 及 23 號 (人文館)	02-2363-6358	CD/DVD / 黑膠 / 書籍 / 教科書 / 字畫	門市收貨
大北投二手書店	桃園縣平鎮市廣泰路 <a href="https://beitou-book.webnode.tw/">https://beitou-book.webnode.tw/</a>	0978-611-053 LINE ID : long965	二手漫畫 / BL 漫畫 / BL 小說 / 近代文學書 / 奇幻小說 / 推理小說 / 武俠小說 / 輕小說 / 翻譯小說	1. 全台收購。 2. 新竹以北、桃園以北、台北市、新北市配合到府收購。 3. 外縣市賣書如需寄箱免出運費。
愛閱二手書坊	台北市大安區和平東路二段 14 號 B1 <a href="https://www.facebook.com/lovereadbook/">https://www.facebook.com/lovereadbook/</a>	02-3365-3226 0911-848-013	書籍 / 衣物 / 包包 / 玩具 / 收藏品 / 字畫 / 水晶 / 鞋子 ... 等 (凡可義賣的物資皆可)	支持身心障礙人士就業的自立書店
書寶二手書店 (網站)	<a href="https://www.spbook.com.tw/sellbooks.php">https://www.spbook.com.tw/sellbooks.php</a>	02-8531-6044	書籍	捐書助公益，超過 30 本店家支付運費

\* 上述表格相關回收資訊僅供參考，正確訊息請以店家公布為主，回收前建議事前電話溝通聯繫。