儀式的儀式感（https://www.famplan.org.hk/sexedu/zh/sexuality-education-articles/feature-articles/detail/ej20240925）

儀式的儀式感

參考編號：EJ20240925

日期：2024年9月25日

類別：信報《知性匯》專欄

對象：伴侶

作者：教育組 梁祖詠

主題：約會戀愛

「儀式感」一詞相信大家都不會感到陌生，有些人會特別重視，有些人會覺毫無用處。但什麼是「儀式感」呢? 所謂的儀式感，不一定是物質層面的，其實更多是一種認真生活的追求。

自有人類社會開始，「儀式」就一直存在，小至個人的日常常規，例如外出穿鞋會先穿左鞋、在重要日子噴上指定香水；大至群體如中國人在新年時會說吉祥的話、西班牙人在除夕夜會吃下十二顆葡萄、韓國人生日當天會喝海帶湯，一切都與正在發生的事情沒有實際關聯，但人們卻年復年日復日地重覆着行為。若果未準確地執行，就總是感覺會有不好的事情發生。這就是儀式奇妙的地方，由於沒有透明的因果關係，人們就會依循自己的記憶，精確地執行一些象徵行為。 由個人層面至社會層面，儀式其實也是一個行為的規範，維持社會秩序的機制。

然而，儀式不止能體現人們的價值觀，也可以減低人們心中的焦慮，因為在實行儀式時的儀式感，能讓人的大腦對不確定的未來帶來一定程度的可預測性。儀式亦令人與人與之間建立更穩固的連結，例如愛情的儀式感: 每晚睡前通話；家庭的儀式感: 出門工作前給家人大大的擁抱；工作的儀式感：上班前喝一杯香濃的咖啡；一切都是源於人們對美好生活的期盼，讓生活變得有意義。換句話說「儀式感」，除了是與人建立關係的重要因素，也象徵人對特殊事／物的重視。所以無論生活有多忙碌，都不要忘記給我們重視的人、珍視的關係，滿滿的儀式感。同時，也要感恩為我們生活填滿儀式感的另一半。

回想一下，你又有一些生活上不能搞砸的小儀式嗎？