

#晚晴訓練班 – 儀式的意義

每個人一生都會有經歷大大小小不同的儀式，例如生日會上壽星仔會吹蠟燭、許願、切蛋糕；畢業典禮上學生會穿上畢業袍、拋四方帽；結婚典禮上新人會宣讀誓詞、交換戒指，每個儀式除了標誌著我們邁向人生下一個階段，賦予更深層的意義。

至於人生的最後一個儀式—喪禮，就是讓死者的親友確認、消化及接受死者離世的事實。

面對親人死亡，喪親者已經非常難過，但同時要安排及經歷喪禮、出殯，目送死者棺木被送走，從此不再相見。一切固然令人傷感，但在儀式中，喪親者除了向死者送上最後的道別，表達內心的敬意及懷念，其實同時亦幫助喪親者抒發及釋放哀傷的情緒。

如果喪親者在進行這些儀式的過程中，可以明白及認同背後的意義，理解到自己為死者所做的事情，其實是可以減輕面對親人離世的無力感，而且得到一份安慰。

所以，喪禮並不單止為死者舉辦最後的告別禮，亦同時為抒發生者哀傷情緒的一個重要儀式。

資料參考：《在將告別前，學習哀傷》刊物

