

3月「幸福心工程」

前言：當食物除了是食物之外，它還可能是一個故事。

**大標：瘋美食，除了吃之外的心理意涵**

★修慧蘭 攝影／李昌元

台灣輔導與諮商學會副理事長

打開電視看到在各種旅遊、談話，甚至新聞節目中介紹臺灣各地或各國食物的機率非常高，臺灣上網查詢「美食」此關鍵字的頻率，也是亞洲地區排名第一。不知從何時開始，吃「美食」變成臺灣民眾生活中的重要部分；為了買／吃美食而排隊好幾個小時已不稀奇，甚至興起排隊部隊，此種專門幫人服務的行業，團購網也因應而生。

但很多人，包含我自己，也有這種風塵僕僕吃到一家被推薦的美食之後，覺得好像沒有特別的感受，並不像節目或網路說的那樣「入口即化」、「在舌尖中跳躍」、「吃到像媽媽般溫暖的味道」等描述。

究竟此種到處找美食、吃美食，還有拍美食的行為，有何心理上的意涵？

**小標：吃美食是一種小確幸，一種歸屬於大眾、一種榮耀**

有人說，在此經濟不景氣的年代，個人無法有更多更大的願望，例如：無法冀望買房子、無法冀望加薪，也無法冀望有更好的發展。因此，只能在生活中找「小確幸」。而吃吃那些不太高貴的小吃美食、喝杯可口的飲料，是一種撫慰個人，暫時滿足自己的一種心理補償作用，讓自己可以暫時忘掉辛苦的工作，或是可以因為有此補償而願意繼續辛苦工作。

另一種說法是：追美食，代表一種時尚，一種與現代多數人接軌的意涵。

大家都在談論某食物、都手拿一杯咖啡，若我沒有加入此行列，似乎我就和他們不同國。為了避免此種疏離感，加入團購、加入排隊、拍照食物的行列，應是一種最容易的行為，尤其在大都會社會中。

還有一種可能是：炫耀，或希望被讚美的心理。

當很多人在排隊搶一家出產的食品時，若我能夠買到，或拍照傳給大家，常會引

來「你怎麼這麼厲害！」「你怎麼買得到，我都排不到耶！」的驚嘆聲，這些聲音想必也讓一些人覺得自己真的頗厲害。

### **小標：食物也是一種記憶與故事**

回到前述，那種雖然吃到所謂的美食，但卻沒有大眾歌頌的經驗時，這裡除了每個人對於好吃與否的感受有個別差異之外，還有一種原因，可能是：「食物除了是食物之外，它還可能是一個故事」。

很多介紹各地在地小吃時，都會訪問到出外工作的遊子，表示一旦有機會回老家的第一件事情，就是吃在地的這家小吃。因此，引起大家到此地時，也風起雲湧地去吃這家小吃。

但外地人，包含我自己的經驗，常是「好像還好吧」。

我記得，好幾年前，帶著孩子到蘇澳，我出生、幼年成長的地方。整個車站都已翻新，完全不像記憶的樣子。我找了一家小吃店，簡便吃個東西。當我吃著米粉湯、吃著涼麵時，其實口中的味覺、氣味，都已不是重點，心中滿滿的都是過往的情境，迫不及待地想要和孩子說以前怎樣怎樣。但孩子只是吃著麵，覺得食物如何如何…。

### **小標：藉由食物創造美好故事**

雖然有人不贊成瘋美食，認為只是暫時小確幸，或是追流行，或只是一種商品的行銷手法，且累積下來的花費金額也不少。但是，在如果我們還都喜歡吃，也可以創造消費的前提下，既然「食物除了是食物外，它還可能是一個故事」，如何透過吃來創造一個美好的經驗，或是創造一個回憶？

重點不只是哪個食物，更是因為「吃這個東西」而帶出來的故事，似乎更有其心理上的意涵或附加價值。例如：我們幾個朋友／家人透過一起去吃、一起去買，而更有話題；在吃美食的過程中，彼此分享、彼此靠近。這樣，可能也不需要一定要去買高貴稀有的食品，或是翹班排好幾小時去買排隊美食。且我們這些「吃貨」就也不只是愛吃而已了。

——轉載自《張老師月刊》2016年3月號