

THE VOICE 松柏之聲

非 賣 品

聖雅各福群會 出版

地址：香港灣仔石水渠街八十五號 電話：(八五二)二八三一 三二一五

St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852)2831 3215

國際聯網 Internet: <http://www.thevoice.org.hk> 電子郵件 E-mail Address: thevoice@sjs.org.hk

★ 創刊於一九七六年一月，乃全球首份，最長壽兼全世界發行之長者華文讀物 ★



◆ 梁愉苓

長者與寵物



我們不得不承認，人天生就有感情的需要，人生無論在哪一個階段，我們也需要跟別人互動和交流。夜闌人靜獨處的時候，有時難免會感到有所缺失或空虛的感覺，尤其是「空巢家庭」的長者，功成身退後，他們又可以「情歸何處」呢？

◆ 「伴侶動物」

不難明白，為何有些豐衣足食的長者，寧願日忙夜忙，也不願意退休。其實，他們未必是為了賺更多錢，或許他們心底裏是擔心，當卸下工作的責任後，與其他人的關係，會變得越來越疏離，更可能會失去在別人眼中的存在價值。近年，越來越多人喜歡飼養寵物，把精神和時間也投放在照顧牠們身上。由於寵物能與人發展親密的關係，朝夕相伴，所以亦稱為「伴侶動物」。

世界各地進行了不少研究，證明與動物相處，能為我們帶來益處，更把動物應用於治療上 - 動物（輔助）治療（Animal-Assisted Therapy）。澳洲和德國的調查結果顯示，飼養寵物者的就醫頻率會較低，顯示飼養寵物有助減省醫療開支。在德國，飼養寵物者比非飼養寵物者的就醫次數少 16%，在澳洲則少 12%。飼養寵物者的平均住院時間，比非飼養寵物者竟然少 32%。同時，很多研究發現，「伴侶動物」有助病者舒解壓力、減低創傷事件對身心健康所造成的負面影響，對於慢性疾病和殘疾的康復也起了正面的作用。

◆ 促進身心健康

北京師範大學心理學院在北京抽選了 719 個子女與父母不同住的「空巢家庭」進行研究。研究結果顯

示，飼養寵物的空巢長者無論在身體和心理方面也更加健康。外國有類似的調查，結果也同樣顯示，「伴侶動物」能提供長者所需要的安全感、價值感、被愛和被需要的感覺。同時，「伴侶動物」有助長者增加社交的機會，發掘一些與別人共同的話題，有助長者和社會建立更緊密的關係。

其實，動物（輔助）治療的歷史可追溯至 1790 年代，英國約克療養院便已經採用兔子和禽鳥協助治療，

與小狗接觸，能為長者帶來有益的刺激和增加長者運動的動機。

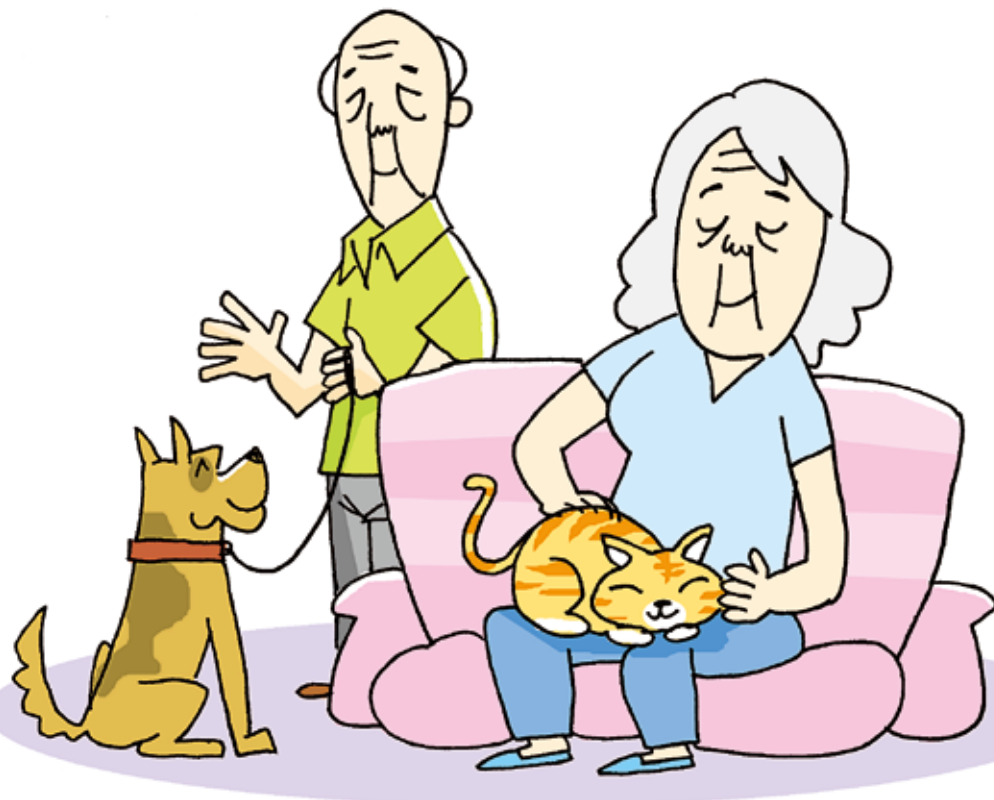
◆ 愛上流浪貓

梁婆婆是一位喜愛動物的獨居長者，曾養過三隻狗。後來，女兒嫁了，她便遷到較細小的單位獨自居住。環境的變遷，加上她有膝關節痛，已經不適合再養狗了。起初，她感到很不習慣，常懷緬跟女兒和狗

真的很懂性，她就漸漸愛上了貓咪。其中一隻黑白色貓咪叫黑妹，她對梁婆婆特別信任，大家感情要好。有一天，黑妹所生的小貓被小狗咬死了，橫屍在路旁，可憐的黑妹看著梁婆婆發出悲哀的一聲，這令梁婆婆感到很心酸。同時，這一聲亦令梁婆婆深明明白到，為流浪動物絕育的意義。於是，梁婆婆夥拍一位清潔婦，合力為黑妹安排絕育手術。絕育後，梁婆婆希望能繼續照顧黑妹，但當時，她對飼養貓咪，並沒有充份的能力和知識，經過向坊間專門照顧貓咪團體「長者貓計劃」的幫助，後來正式收養了黑妹。

自從養了黑妹，梁婆婆的愛心便有了出路，牠令梁婆婆在平淡的生活中，增添了不少樂趣。黑妹有時很古靈精怪的，早上起來時，會無緣無故地跳舞，去完廁所又會很興奮地擁抱梁婆婆的腳，逗得她哈哈大笑，人也變得越來越開朗。梁婆婆說：「我和黑妹互相依賴，自己在精神上也得得到調節。」每早起床，她第一件事就會「哦吓」黑妹，叫她「唔好亂咁跳，乖啲啦！」。每晚睡覺前，她一關上電視，黑妹便會跳上床等她，十分窩心。現在，梁婆婆的生活變得有聲有氣，梁婆婆更說：「如果無咗佢，我會好似啞咗咁！」。

◆ 巧竹



讓精神病患者透過照顧小動物，提高自制能力。1972 年，心理治療師利維遜，向紐約州 435 位心理治療師進行調查，發現當中有三分之一曾在治療過程中，應用了「伴侶動物」。「伴侶動物」不只能讓人減少孤獨和抑鬱感，牠們可以成為病人的照顧對象，有助病人建立正面的自我形象和價值感。此外，動物（輔助）治療除了廣泛地應用於心理治療上，亦對某些疾病有顯著的效益，例如讓失智的長者

狗一起生活的日子。狗狗很懂性，女兒很乖巧，常常幫她放狗。以前，看着女兒成長，會感到生命很有意義，每天為她們打點一切，便感到很滿足和快樂。獨居之後，她唯有多些跟鄰居「打牙較」，沖淡內心的空虛和寂寞。後來，她認識了一位很有愛心的管理員，大家志趣相投，同樣是喜愛動物的人。管理員每天會去餵貓，梁婆婆便跟她一起去。

多了機會接觸貓咪，發現牠們

◆ 選擇寵物要三思

雖然，飼養寵物能為長者帶來很多益處，但寵物是有生命的，牠們在生活 and 心靈上也有很多需要，在飼養前的確有很多考慮。建議長者，可以上網或從圖書館找些有關資料，先了解不同寵物的需要，再配合自己的能力、性格、生活習性、居住環境、家庭和經濟狀況來決定，不要單從自己的喜好或「眼緣」來選擇伴侶寵物。