

■濟南智善心理醫院專家牆上排在首位的「方醫生」（紅框）。



一百多平方的辦公室，散落着各式各樣的玩具，「方醫生」正在接診兩個青少年患者。不穿白大褂，不開處方。「方醫生」大名「方便袋」，是一隻三歲小公貓，也是山東濟南智善心理醫院的一名動物輔助治療師，牠默默陪伴着來訪者，為他們提供一個溫暖、穩定的心理空間。動物輔助治療(Animal-Assisted Therapy)是一種將動物融入特定治療計劃中的干預方式，近年來在內地得到了快速發展。「方便袋」是該院動物輔助治療項目的核心成員之一，擔任「方醫生」助理的心理治療師馮傑告訴記者，自3月份開始接診，「方便袋」接診人次已經到達500人次以上，尤其擅長為18歲以下青少年提供情緒支持。

記者：丁春麗 胡臥龍、實習記者：辛希萌

走進醫院大門，記者就被走廊專家牆上排在首位的「方醫生」工作照吸引了。脖子上掛着聽診器，雙眼炯炯有神。穿上鞋套、手部消毒，記者推開「方醫生」工作室的第二道門，牠已經迎了上來。沒有過分的「寒暄」，「方醫生」圍着記者轉了一圈，用鼻頭蹭了蹭記者的手，重新回到爬墊上，繼續接受兩個來訪者的撫觸。而這種恰到好處的互動，正是動物輔助治療的專業體現。

「貓和孩子之間不單是朋友關係，亦非陪孩子玩一會兒那麼簡單，而是一種工作治療關係。」馮傑向記者解釋說，動物輔助治療中動物的角色不同於家養寵物或者貓咖式陪伴，這是一套有目標、有計劃、有反饋機制的專業干預系統，需要來訪者、動物醫生和心理治療師三方共同參與。

在「方醫生」和孩子們相處時，馮傑也坐在一邊，她在「捕捉」一些細節。曾有位女孩在傾訴創傷經歷時情緒崩潰。「方醫生」敏銳地察覺波動，輕輕趴上她的膝蓋，仰頭注視淚眼。隨着貓咪體溫傳來的暖意，女孩的抽泣漸漸平復。從女孩的反饋裏，馮傑了解到，她哭的時候不再感覺自己特別孤獨，有「方醫生」陪着她，傾聽她的心聲。

建安全感要素 像天生懂奧秘

「『方便袋』完成了建立安全感的三要素：感知情緒、即時反饋、選擇恰當回

新興動物輔助治療「方醫生」接診500+

濟南貓醫生 溫暖少年心

應方式。」馮傑感嘆，「情緒的接收、回應與陪伴，是一項複雜而細膩的能力，而『方便袋』似乎天生懂得其中的奧秘。」作為一名心理治療師，馮傑觀察到，相比心理治療室，相比面對面直接問診，藉由和「方便袋」玩耍，這更容易讓孩子放下心防、打開自己。

早上九點，「方醫生」就開始接診了，來訪者多是青少年，存在厭學、情緒不穩定、人際關係困難等問題。馮傑介紹說，每天平均約有10個左右的孩子前來問診，每次大約有半個小時的互動，有時候也會根據孩子的情況調整互動時間。

「方醫生」的工作節奏也講究人性化，中午下班後基本屬於休息時間，一直

休息到下午4時30分左右。「摸牠的時候牠想離開，走開兩三次，我們就知道牠累了不想密切接觸，會讓牠休息。」馮傑說，「方便袋」不強迫也不委屈自己，累了便禮貌地離開。

「方醫生」備受來訪者歡迎，在這種被看見被接納的氛圍裏，他們找到了自己的安全感。馮傑告訴記者，和「方便袋」相處一個月後，來訪者就診的情緒狀態已經明顯緩和很多，遇到事情能忍耐兩三次，自己還能主動調整情緒。在馮傑看來，希望「方醫生」工作室為孩子們提供一個緩衝地帶，幫助他們從孤獨防備慢慢走向理解信任，最終回歸社會。

■「方醫生」陪伴來訪患者，「傾聽」她的心聲。



■「方醫生」與來訪患者親密接觸。

■馮傑和「方醫生」互動。



未來研究方向 針對厭學少兒

據記者了解，動物輔助治療目前在內地已有試水。例如，四川大學華西醫院心理衛生中心PICU病房去年就迎來了三位「持證上崗」的動物輔助治療犬，北京安定醫院的青少年抑鬱症AAT中心也在2023年啟動了「犬伴讀書計劃」，深圳康寧醫院將流浪貓培訓後入駐社區的心理服務站。

濟南智善心理醫院走廊牆上，也貼着一些關於動物輔助治療的相關內容。例如，撫摸貓咪10分鐘，壓力激素（皮質醇）下降，快樂激素上升；貓咪25至250HZ（赫茲）的呼嚕聲頻率被證實可降低抑鬱引發的慢性頭痛。

「我們接下來想針對厭學少兒做專項課題研究，看看『貓醫生』是怎麼幫助他們恢復的，這也是未來一個研究方向。」馮傑告訴記者，動物輔助治療是未來的發展趨勢，該醫院長期以來都在關注這個領域，關注寵物對於孩子心理健康問題方面的治療，此次借助「方醫生」還可以獲取更多的數據支撐。