

▼狗狗在香港是受歡迎的寵物之一。



▲貓貓也可被訓練成為「主治醫生」。

美國曾進行一個心血管系統對精神壓力的反應的研究。研究結果顯示，化學劑能降低血壓，卻不能緩解病人身體對精神壓力的反應；但當病人與一隻友善的小狗相處後，血管系統對精神壓力的反應大大降低。四川大學華西第四醫院李金祥教授也曾表示：「『狗醫生』給病人帶來的快樂，是任何藥物都無法代替的。」

研究：有效緩解壓力

其他相關研究，亦從「作用機

制」上證實了「寵物療法」的科學性。例如，長期與動物相處能夠降低血液中膽固醇水平，減少患上心臟病的機率和增強免疫系統功能；還可以降低病體內的「壓力激素」皮質醇，有效緩解病人身體對精神和心理壓力的反應。

通過觀察、觸摸寵物，人的大腦不僅會做出積極的反應，同時釋放催產素和內啡肽；催產素可以讓人產生愛、信任以及親密的感覺，通常被叫做「愛荷爾蒙」，而內啡肽可以減輕壓力、緩解焦慮，甚至可以減輕疼痛，所以通常被叫做「幸福激素」。此外，與寵物接觸和互動，還可能出現多巴胺與血清素，這些激素也能讓人們獲得幸福感。

雖然有這樣的結果，寵物療法在人類的心理和生理層面產生積極影響這一現象，作用機制尚不明確。相當數量的學者認為，動物輔助治療的臨床經驗性證據基

近年來，人類與寵物的關係越發親近了。越來越多的寵物走進人們的家庭，成為最暖心的「寵物伴侶」。牠們除了帶來陪伴，以動物為主角的寵物療法，也逐漸被應用到心理等病症的日常治療當中。現時，這類「動物醫生」在不少地區已經成為了很多護老中心「非藥物治療」，以及病童醫院「創新治療項目」等的重要組成。

文 瑛

寵物另類「功能」 「狗醫生」暖人心



▲狗狗與小朋友容易建立情感連結。

劃中的附加組成要素。根據美國勞工統計局（BLS）的數據，動物輔助治療師獲得的工資與他們的主要就業領域直接相關，他們的主要職位可能是作為動物行為專家、心理學醫生、腦科專家、精神病醫生、心理諮詢師、護士、社會工作者或教育者等。

寵物療法的應用與局限

據2018年《柳葉刀——公共衛生》中國專刊發布的統計數據，認知障礙症（阿爾茨海默氏症、血管性認知障礙症和其他認知障礙症）和輕度認知障礙的患病率，在中國非常之高。在中國60歲或以上老年人中，有1507萬患有認知障礙症（有983萬患有阿爾茨海默氏症，392萬患有血管性認知障礙症），132萬患有其他類型認知障礙症），預計2030年將達2220萬。此外，根據五彩鹿自閉症研究院2019年發布的《中國自閉症教育康復行業發展狀況報告III》數據，中國自閉症發病率達0.7%，目前已約有超1000萬自閉症譜系障礙人群，其中12歲以下的兒童約有200多萬。

在龐大病患人數之下，作為針對認知障礙、自閉症等的輔助治療方法的寵物療法，似乎有很大應用空間。但實際上，寵物療法難以擺脫其「輔助治療」和「公益性」的本質，始終是一種「可選可不選」的治療方法。

總結來說，迄今為止，寵物療法始終是一種「非主流」「非必要」的輔助治療手段。在絕大多數寵物療法項目中，都體現出明顯公益性的特徵。也正因此，理念普及困難、發展驅動力不足、經濟價值難以兌現，是寵物療法目前發展緩慢又初級的核心原因。然而，隨著寵物療法理念的不斷普及，其內涵的不斷轉譯及衍生，或許會出現如「機器寵物」般完全不同的，甚至顛覆性的發展路徑。

礎是有限的。然而，動物輔助療法已被用於治療自閉症、焦慮症及抑鬱症患者中。例如，通過「狗醫生」等動物的陪伴，可以降低老人內心的孤獨感，增加他們的互動意願；還可以讓孩子們變得更加活潑，更加願意與人交流，讓他們的口語和身體語言都變得更豐富。

貓狗：理想「主治醫生」

貓狗，是最常見的家養寵物。正因為牠們與人類相處歷史長、被馴化程度較高，因而成為寵物療法中最受歡迎的「主治醫生」。當失智老人與貓狗接觸時，貓狗天然就有辦法給失智老人提供多樣的感覺刺激，以及增加他們的社會行為，使失智老人的自我意識、生活滿意度、社交能力、精神及情緒穩定、社會心理功能等，都有一定程度上的改變。

狗，尤其與兒童是天生的好夥伴，更容易與小朋友建立情感連結。在實踐中，「狗醫生」還能夠幫助有閱讀障礙的孩子重拾信心。美國有許多地區都在實施「讀書給狗聽」項目，就是針對那些在學校不敢大聲讀書、有一定閱讀障礙的學生的一項舉措。

為了借助寵物療法更好地治療人類，「動物輔助治療師」應運而生。動物輔助治療師通常是精神或身體治療的專業人員，他們將動物作為綜合治療計

寵物療法定義

寵物療法，又稱為動物輔助治療，是一種輔助醫學治療的方法。它興起於1970年代的美國。

對「寵物療法」最為認可的定義是，動物輔助治療是以動物為媒介，通過人與動物的接觸，而使病弱或殘疾個體身體狀況得到改善或維持；或者使個體的心理狀況通過有動物參與的活動，加強與外界環境的互動，進而能適應社會的一種以目標為導向的干預方法。



▲「狗醫生」探訪老人院。

▲「狗醫生」能給病人帶來歡樂。

哪些動物可成為「醫生」

什麼樣的動物能成為「主治醫生」？

根據美國權威機構寵物同伴的標準，通常任何動物，只要能符合一定篩選條件，均可從事動物輔助治療的工作。這就是說，只要動物通過培訓和考核獲得動物輔助治療的資格認證，就有機會晉升成為「動物醫生」。在實踐中，家養寵物是寵物療法最為主要的「主治醫生」來源。

寵物療法「主治醫生」的種類也極為多元，貓、狗、馬、大象、海豚等，都能夠成為「動物醫生」。一般來說，那些通人性的動物，都能成為人類的「醫生」。

雖然每一隻動物都有成為「動物醫生」的潛力和可能，但要成為真正能夠「上崗」的「主治醫生」，必須經過培訓、考核等重重

考驗，才能被認為有執業資格。

「狗醫生」要通過特別嚴格的篩選過程，當中包括觀察狗在見到主人、陌生人和其他狗時的反應和態度——「狗醫生」應該與主人非常親近，必須對主人的指令能夠基本服從；而牠的性格要十分溫順友善，見到陌生人時要顯得輕鬆和友善並樂於接受陌生人的接觸，不害怕、不緊張，且沒有攻擊傾向……

澳洲的聖馬丁路德學院從2009年就開始投入「故事狗」（Story Dog）計劃，該計劃主要針對當地的小學生，由經過訓練的狗來幫助他們，提高他們閱讀的興趣與信心。許多有閱讀障礙的小孩，透過「狗醫生」的協助後，可以安靜地讀完一整本書，孩童的人格與心理也都因此獲得正向成長。



▶「動物醫生」要通過嚴格的篩選過程。

動物醫生「施治」



金魚

金魚、鸚鵡等，多被用於治療緊張型強迫綜合症。



海豚

海豚可以治療唐氏綜合症；對身邊環境刺激缺乏反應的患者，海豚可提供康復治療等。

馬

馬可以調治焦慮症、自閉症、腦損傷和脊椎損傷。騎馬亦能起到按摩作用，並改善神經系統的功能和感覺的整合，對腦性麻痺及先天性肌肉萎縮的病患，有非常好的康復效果。

羊駝

羊駝常被用來治療焦慮症，陪伴老人。



大象

大象可以治療兒童自閉症，通過觸摸和互動能提供豐富的、吸引注意力並有利於自閉症患者的感知訓練，進而影響兒童的人格發展。

▶ Aibo 機器狗。

機器寵物投入使用

由於使用真實動物而引發的關於動物保護、病患對動物毛屑過敏等問題，讓寵物療法仍然處於質疑聲中。但若由機器寵物代替真實動物的出現，或許能徹底解決這一問題。近年來，鑒於科技的進步、AI技術的不斷成熟，越來越真實的機器寵物開始出現。一些國家與地區更開始以機器寵物替代動物輔助治療，用於老人以及自閉症患者的醫療照護中。

例如，在美國已有成千上萬的機器寵物應用於醫學治療。研究證明機器寵物能讓老年人孤獨感減少後，紐約州便購買並分發了1100隻機器寵物。

在日本，專為醫療用途開發的社交型心理干預機器寵物——機器海豹Paro，用於安撫孤獨或情緒不安的老人，已在臨床試驗中證實能夠緩解疼痛、減少認知障礙行為以及改善抑鬱、焦慮和壓力等心理症狀，被譽為「世界上公認最治癒的機器寵物」。

據統計，現在丹麥已經有約80%的地方政府在失智症護理中正式引進了Paro，全世界有近30個國家與地區都在使用Paro，德國甚至將Paro的上門護理納入健康保險範圍。

此外，還有同樣來自日本，在新冠疫情期間又一次爆火的、索尼公司研製的Aibo機器狗，Aibo在日本的售價為19.8萬日圓，是目前市場化最成熟的機器狗之一。



▶「老友記」與電子貓互動。