



文／陳麗茹
圖／台灣狗醫生協會月曆、中華民國肯愛社會服務協會
採訪諮詢／國立台北護理學院助理教授暨美國Assistance Dog Institute 授證服務犬訓練師葉明理
中華民國肯愛社會服務協會秘書長蘇禾

Dr. Animal 動物輔助治療法

動物輔助治療法（寵物治療）從哪裡來的？國立台北護理學院助理教授、美國 Assistance Dog Institute 授證服務犬訓練師葉明理老師表示，動物作為輔助治療並非新發現，早在1980年，歐美發現動物跟人的相處對人是有幫助的。而實際開始把動物作為輔助治療，起於國外一位心理治療師發表，在做青少年個案輔導時，一直沒有辦法突破和個案之間的關係，後來藉由「狗」作中介角色，讓孩子接納治療師並敞開心房。

案例

- 1 有一個自閉症的孩子，一直會迴避與人溝通的眼神交流，他也不了解為什麼媽媽或是治療師總是告訴他，跟別人講話眼睛要看著對方。結果在狗狗輔助治療期間，他發現跟狗狗玩的時候，叫牠時必須眼睛看著牠，狗狗才能接受他的指令。有天孩子如獲至寶地跟媽媽說：「我知道為什麼媽媽每次教我說話時，眼睛要看著對方，因為我若沒有看你，你不知道我在跟你說話。」孩子也開心地描述給治療師聽時，還會刻意搜尋眼神說話。這個案例的治療結果，讓孩子更勇於與人互動了。
- 2 一位退伍的軍人爸爸有躁鬱症，本來家人養狗只是希望爸爸身邊有個伴。一開始很擔心爸爸不能接受，後來慢慢發現他與狗有了一些奇妙的互動。一開始是因為爸爸是軍人，所以很自然訓練狗一些動作與習慣，這些漸漸轉移了焦躁的注意力。後來因為每天都會帶狗散步，成為規律生活及重心，也變成每天都要做的一件重要的事，散步帶來運動讓身體變好、心理狀態變得更健康了。

評估動物輔助療法參考指標

- 評估病情
- 動物要溫馴無攻擊性
- 個案要喜歡動物
- 符合個案環境需求及飼養能力
- 動物要健康

為個案選擇適合動物的原則

事實上，並不只有狗或貓才可作為治療媒介，只要是衛生、安全無虞，樂於親近人，與人互動的動物均可。若涉及治療層面，具主動性較佳的動物會較好（狗），不過，選擇重點仍在於當事人能接受為主。

1 躁鬱症

肯愛社會服務協會秘書長蘇禾表示，協助躁鬱症患者進行動物輔助治療時，必須針對當事人的個性與需求選擇動物，若對象已經處於躁鬱的狀態，養狗或許太活潑，養魚反而讓心情安定。

2 憂鬱症

葉明理表示，憂鬱症患者因服用某些藥物，使神經傳導訊息較慢，反而不喜歡變化性太多的動物，貓、兔子活動力較少反而適合。另外將觀賞魚養在老人院護理之家，讓長輩們多了互動話題，氣氛活潑讓大家心情變好，身體狀態也跟著好轉了。

動物代表的治療意義

究竟哪些動物適合作為輔助治療，必須視治療的目的是什麼。國外治療時會納入農場動物：羊、小雞、小鴨、海豚、馬等，而狗因容易接觸，同時也方便走入家庭，所以狗在台灣是比較常見的媒介。

若從不同動物所代表的治療意義來說，有毛髮的動物可以藉舒服的撫摸來達到心情的平靜，而不同的觸感以及不同動物的特質，可帶來不同效果。

1 兔子：毛皮柔軟。在國外用來協助燒傷病人復健觸覺。

2 狗狗：跟人互動強，可以幫助個案掌控力的治療。

3 貓咪：個性獨立，適合不喜歡活潑動物的個案，並可訓練自信心。

4 農場動物：羊、牛、馬、小雞、小鴨等，照料比較複雜，可以讓肢體殘障的病患多活動，



葉明理

現任：國立台北護理學院助理教授
經歷：中華民國保護動物協會流浪動物之家發起人、創始會員
中華民國關懷生命協會發起人、現任理事
台灣動物輔助活動及治療協會發起人、創始會員、理事、現任監事
美國Delta Society授證動物輔助治療講師、動物輔助治療員、動物評估員
美國Assistance Dog Institute 授證服務犬訓練師、行為偏差青少年動物輔助矯治師
學歷：George Mason University, VA, USA 護理行政學哲學博士

成為狗醫師的條件

- 1 衛生安全**
沒有人畜共同傳染病以及法定傳染病、定期要打預防針、各類健康項目必須達到標準指標。
- 2 行為控制**
狗醫師必須與主人一起配合考試，檢視主人與狗狗的互動是否良好，考試會設計情境式的考驗，測試主人的掌控力以及狗狗的服從力，檢測在有壓力或是有誘惑力的情況下能否完成任務。
- 3 測驗認證**
每年都要進行考試與檢測，通過考試才能獲得當年狗醫師的認證。

資料來源：葉明理

而農場動物也比較不親近人，因此在情感回饋上對於情緒障礙者也會有啟發。

5 海洋動物：海豚智力更高且對情緒反應更敏感，適合治療情緒障礙者。觀賞魚可以讓心情平靜，其他觸摸池的水生動物，也可藉其反應來刺激個案的生理或是心理回饋。

找出開啟身心鑰匙的治療法

除了情緒障礙患者，其實動物輔助治療能運用的範圍非常廣，像中風、先天或後天的腦傷造成的肢體障礙，都可以藉由與動物的互動來改善肢體情況，就像是一種復健效果。

葉明理更強調心靈層面的探索，動物治療是一種輔助，非主流治療方式，但不同的治療法，在個案復原當中所使用的「鑰匙」不同，但不能抹滅的是所帶來的正面效益，因



藉由寵物治療冰釋了憂鬱症朋友的疏離。

此應該要用多元的角度看待這些輔助或是另類療法。

對個案來說，他們的病症就像關了一扇窗，但動物輔助治療或許是上帝開啟的另一扇窗。此療法讓個案多接觸動物，他認識了什麼叫做狗？狗有什麼的需求？學習認知狗是有感受的，並培養照顧及同理心去關愛牠們，很多



蘇禾

現任：社團法人中華民國肯愛社會服務協會秘書長
經歷：勵馨基金會，我的媽媽是馨媽 / 紅羽毛整合媒體傳播總監
至善協會，孩子的希望在臉上 / 我好想上學去整合媒體傳播總監
兒福聯盟，棄兒不捨宣導募款行動總監
學歷：中國文化大學音樂系學士

動物輔助治療注意事項

- 1 個案對動物皮毛過敏者要特別注意，以不影響身體健康為原則。**
- 2 家人需要時時注意動物的健康衛生清潔。**
- 3 注意個案是否極度害怕動物，喜歡跟動物相處最好。（極度害怕動物也是治療項目）**
- 4 治療過程要有耐性，不要抱著一蹴可及心態，慢性問題訂立階段性目標。**
- 5 個案若有虐待動物傾向，需要先處理暴力行為才進行動物輔助治療。**
- 6 注意動物的生命狀態，適時與當事人溝通，避免動物往生帶來的二度傷害。**

資料來源：蘇禾、葉明理

的議題都是超越單純治療層面的。

完整的治療評估

當然，並不是每個人都適合進行動物輔助治療，不管是協助轉介的肯愛協會，甚或是專業的狗醫師協會，都必須經過完整的評估才能決定是否進行。

葉明理解釋，動物輔助治療除了要先篩選動物，個案也需如此。因此第一步先了解病人的需求，清楚要達到的治療目的，以及需達到怎樣的程度，根據這些評估會訂定目標與項目，然後再配合活動設計執行，看療程最後可以達成什麼樣的成效。每個個案的治療過程以及目的評估都不相同，不能使用同一套方法，如何進行療程，要看治療師如何將人與動物作連結。不管是國外或國內，動物輔助治療均從症狀面評估，而非從疾病。葉明理解釋，好比憂鬱症患者可能有社交隔離、漠然等問題，事實上其他心理疾病也可能會有這些狀況，因此

是從問題面來評估，並擬定治療方向以及方法。

動物輔助治療並不會去設定一個很難達到的目標或是標準，它是一種階段性的症狀改善檢視，同時也是為了給予個案成就感，因此會先設定較容易達到的目標，依照這樣的運作方式，台灣使用動物輔助治療9成以上幾乎都可以達到效果。葉明理強調，並非所有疾病均可透過動物輔助治療來達到改善目的，因此一定要評估個案能否接受動物，否則勉強為之可能會產生反效果。

施行治療前先協談

動物輔助治療需要專業的引導，沒有專業人員，可能不但無法達到治療目的，反而把動物養死了。另外，蘇禾表示，養動物前與當事人溝通協談是很重要的一環，也需要花費最多





我們可以從照顧寵物過程中增進自我價值認同（藝人何方及郎祖筠）。

案例

蘇禾舉藝人何方的例子，幾年前患有憂鬱症，已經養了5隻貓，有一段時間，情緒低落沒有什麼心力照顧貓咪，她也想說貓自主性較高應該沒什麼問題。想不到有段時間忘記餵食，貓咪竟餓到自己想辦法拆鳳梨酥吃！漸漸感覺連貓的情緒也出現問題。從那時開始，何方就意識到如果自己情況不好，是真的無法照顧動物。

心力，比方當事人討厭狗，但是對狗的撒嬌、依賴是可以接受的，是喜歡就有正面幫助。有些是屬於內在情緒的引發，不一定能夠馬上表達出來，特別是內化情緒的覺察與引導，一樣是動物的撒嬌、依賴，有的人可能強化了責任與自我價值感，有的人卻可能投射出過度依存的自我攻擊，這些都有賴於深度的協談、傾聽與溝通才能完成。

此外，能否好好與動物一同生活成長也是重要的因素，包括：動物的餵食、運動、照

顧，平時多觀察動物狀況，這些都是個案和家人都需要關注的，建議個案或是家人可與專業醫師或心理醫師溝通，再確認是否適合進行。

動物輔助治療的管道

目前台灣的動物輔助治療單位，台灣狗醫生協會算較正式的機構。台灣狗醫生從1999年底，首度於台灣進行狗兒大使的動物輔助活動及治療服務，並定期到醫院、老人養護中心、特殊教育中心進行義務的探訪活動，讓病人及身心障礙人士都能感受到動物帶來的身心靈輔

助治療。2000年，台灣狗醫生也參與國立台北護理學院、第一社會福利基金會及台大物理治療系共同主持的國科會動物輔助治療計畫。

狗醫師的服務內容分為「陪伴活動」及「復健治療」，在陪伴活動中服務對象可獲得與動物相伴的樂趣，並增加他們被探視及關懷的機會，而復健治療則配合復健師的療程設計，協助進行患者復健，例如：丟球、梳毛、撫摸狗兒、牽狗兒散步等活動，服務對象自發性地增加局部或全身肢體活動度，或利用狗兒為話題與服務對象進行對話，刺激其口語運用，並且於無形間進行辨識個體、追溯記憶等刺激心智的練習。

葉明理表示，狗醫生必須經過嚴格的訓練並通過階段性測試才能正式成為治療性動物；以100隻狗來說，只有30隻能通過測驗，能真正能留下來擔任狗醫生不到15隻。而因為狗醫



寵物能給予情緒緩衝與安慰的作用。

生協會是非營利組織，因此在動物輔助治療方面目前屬免費服務。

肯愛協會方面提供的動物輔助治療方向，定期跟治療師合作，發表相關的文章，或是開記者會提醒一些議題，若是有個案需要幫忙，協會也會提供協助或是轉介。

如何培養動物治療專業職能

建立動物輔助治療的專業是非常重要的部分，在職能培養上有何管道與方法？葉明理解釋，目前台灣並沒有正式的認證制度，要成為一名動物輔助治療師，必須是一個多元專業整合者，需要兩種能力，一個是懂動物，另一個是懂人。

懂人的部分必須要有醫療、諮商、特殊教育等方面的專業執照，另外則是要去強化動物面的專業職能，知道如何照顧以及進行動物行為訓練，如此才能結合兩種作為好的治療橋樑。她解釋瑞士日內瓦設有相關課程，但沒有學位；在國內，狗醫生協會已經開始在朝這方向努力。

葉明里也說明，台灣要發展動物輔助治療確實有一定困難度，因為專業的發展要有一定軌跡，也就是要從狗狗有具體幫助人的事件產生，然後開始有一些機構的出現，然後再來作認證的步驟。

蘇禾表示，台灣愛貓或愛狗的人口已經超過60萬人了，而以肯愛協會來說，透過動物幫忙情緒障礙朋友走過最辛苦的時期，已經有非常多的案例，這表示動物對於情緒緩衝跟安慰確實有其助益。🐾