

孩子減壓良伴 撫摸狗狗激活快樂



圖4之1 - 生命教育-接觸動物及照顧其起居飲食，可舒緩壓力與焦慮，同時……（設計圖片，paylessimages@iStockphoto）



【明報專訊】現今學生面對的壓力絕對不遜於成年人，精神健康問題已威脅到年輕人的福祉。如何促進學生精神健康？

動物或許可成為好幫手！撫摸毛茸茸的動物能促使大腦釋放快樂荷爾蒙。研究亦證實，與動物互動可以帶來多種正面的心理效益，有助舒緩壓力及提升精神健康。

據估計，全球10至19歲兒童和青少年中，約每7人就有1人出現心理健康問題，最常見是焦慮症、抑鬱症和行為障礙。又有統計指，有三分之一心理健康問題出現在14歲之前，一半出現在18歲之前。早期介入對促進他們的精神健康，幫助茁壯成長至關重要。

近年本港不少學校開始在校園飼養動物，透過接觸動物及照顧其起居飲食，讓學生舒緩壓力與焦慮，從中亦學習到尊重生命、建立同理心。有教師透露，有些學生因擔心動物在長假期間無人照顧，決定在假期回校。學生視動物為學校一分子，在照顧過程中變得更有責任感，這可說是真正的生命教育。

跟動物互動 建情感連結減焦慮

從心理學角度，當我們撫摸動物這類毛茸茸、柔軟的「東西」時，會激活神經系統，促使大腦釋放多巴胺（dopamine）和安多酚（endorphin），從而產生愉悅感。同時透過跟動物互動建立情感連結，有助大腦釋放催產素（oxytocin），降低壓力荷爾蒙皮質醇的分泌，從而減少壓力和焦慮，讓人感到愉悅和放鬆。多巴胺、安多酚、催產素和血清素，又稱為4大快樂荷爾蒙。

動物輔助治療（animal-assisted therapy，簡稱AAT）是其中一種心理學治療方法，將動物納入治療過程中。不少研究指出，AAT確實有助減少不同年齡族群的焦慮。來自葡萄牙的研究團隊分析了200多篇研究文章，從中探討利用狗狗來紓緩兒童和青少年在不同情況下的焦慮差異，包括住院、遭受虐待、需要MRI檢查及患有社交焦慮症。結果發現，狗狗為兒童及青少年提供一種情感上的安全感，減低焦慮。這項研究結果於2024年發表在Journal of Clinical Medicine。

友伴犬融入校園 打開SEN童心窗

香港樹仁大學輔導及心理學系早前邀請香港導盲犬服務中心，分享友伴犬融入校園的一些實踐經驗，讓修讀支援SEN（有特殊教育需要）學生專題課程的在職教師，深入了解狗狗與支援學生精神的關係。友伴犬訓練員Eric當日帶着友伴犬Fruity進入課室，活躍又貪吃的Fruity，一點也不怕陌生人，牠沿途走到每張書桌旁，在場的人都十分興奮，有的伸手輕撫Fruity，有的高舉手機拍照。

Eric提到，友伴犬經過專業訓練，能夠適應各種環境，並與不同年齡和背景的人建立社交關係。有別於人與人之間的交流，與狗狗相處時，牠們不會對你做出任何批判。在狗狗面前，誰都不用說謊，亦不必修飾情緒，自然就能展現最真實的自己，這使我們更容易認清自己的情緒。在個人層面，有助學生有效調節情緒，避免情緒失控或過度反應，從而減少焦慮和壓力。在人際層面，有助於啟發學生建立同理心，學習關顧他人，紓緩人際交流的壓力。把狗狗帶進校園，可謂一舉多得。

Eric帶着友伴犬為不少人送上情感支援。他分享了一名就讀主流中學的SEN學生個案，該學生有一些情緒壓力，平時不願意說話，無論教師、社工或其他人士提問，他都拒絕回答。Eric因應校方需要，安排友伴犬活動，讓學生跟友伴犬互動，隨後還請學生們以狗狗為主題分享，例如請他們想像「如果養了狗，我會怎樣照顧牠」。在社工、Eric等都不作什麼建議的情況下，該名SEN學生竟說了半小時之久。學生樂於踏出一小步，對大家來說，已經是一個不錯的效果。

服務計劃

友伴犬情感支援

香港導盲犬服務中心提供友伴犬服務，以受過專業訓練和健康的友伴犬，安慰和支持患有抑鬱症和焦慮症的人。如欲了解詳情，可瀏覽網址：

seeingeeyedog.org.hk/companion-dog

文：許明得（香港樹仁大學輔導及心理學系副系主任（本科課程））

編輯：梁小玲

美術：謝偉豪

facebook @明報副刊

明報健康網：health.mingpao.com

電郵：feature@mingpao.com

(本網發表的作品若提出批評，旨在指出相關制度、政策或措施存在錯誤或缺點，目的是促使矯正或消除這些錯誤或缺點，循合法途徑予以改善，絕無意圖煽動他人對政府或其他社群產生憎恨、不滿或敵意。)

相關字詞：[皮質醇](#) [精神健康](#) [催產素](#) [安多酚](#) [多巴胺](#) [動物輔助治療](#) [友伴犬](#) [健康](#) [情緒診所](#)

[上 / 下一篇新聞](#)

孩子減壓良伴 撫摸狗狗激活快樂



■明報報料熱線：inews@mingpao.com/ 9181 4676



[常見問題](#)

[私隱條款](#)

[免責聲明](#)

[使用條款及細則](#)

[網站地圖](#)

地址：香港柴灣嘉業街18號明報工業中心A座15樓
電話：(852)25953111 傳真：(852)28983783

明報網站 · 版權所有 · 不得轉載
Copyright © 2025 Mingpao.com All rights reserved.