

寵物



——心靈的雞湯

文：小醒

據非正式的統計顯示，近年澳門飼養寵物的市民數量有輕微上升，他們以飼養貓、狗為主，且以購買者比領養者多；寵物店、寵物美容及寵物診所也因而成為了這個小城的新興行業，部分市民願意花上數千至數萬元購買寵物，還定期送牠們到美容院理髮及享受溫水按摩浴。寵物權益團體亦以不同方式為動物發聲，為牠們爭取生命的基本權利。

事實上，動物自古便與人和平共處，據考古發現，人類把動物帶進家庭飼養，視其為寵物，則有約三萬年的歷史。直至約半個世紀前，開始有專家學者研究寵物與人類的關係。



寵物滋養人類的生命

自60年代初，一些美國心理學家開始研究寵物在家庭中的角色和牠們與人類心靈健康的關係。當中多項研究發現大部分受訪者視寵物為家庭成員，他們在繪畫家庭圖時把寵物放進家庭的中心，又或是放在一個所有成員都能容易接觸的位置；此外，新婚、離婚、再婚、從沒結婚，以及孩子長大離家的受訪者與寵物的感情最密切。研究亦顯示寵物對孩子的成長起正面作用；它們是家庭和婚姻的重要維繫者，對處於冷戰的夫婦，寵物是催化劑和溝通的使者；為年長和病患者，寵物更充當心理醫生、社工、輔導員、照顧者等角色。





寵物是孩子的心靈雞湯

1987年，多倫多病童醫院（Hospital for Sick Children in Toronto）著名兒童心理學家James Vanleeuwen強調寵物在孩子的成長中扮演著不可替代的角色，他認為缺乏寵物的童年是孩子一生的遺憾。隨後，多名兒童心理學家、行為學家和家庭治療師分別進行了多項獨立及追蹤研究，結果發現寵物確實對孩子的情緒健康有重要和正面的影響。總體來說，有寵物為伴的孩子長大後有較正面和美好的童年回憶，他們一般較樂於助人，且有耐心、愛心和同理心，具責任感和自信。

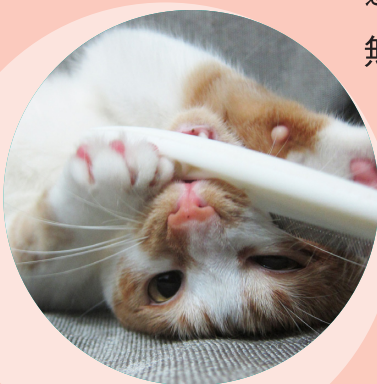
研究亦指出，飼養寵物有助孩子培養正面的價值觀，他們著重情感、溝通、關懷、體諒等非物質價值多於追求物質的享受；受訪孩子表示他們從寵物身上感受到愛和被愛，這些無私及無條件的愛和接納是他們從師長、家人和朋友身上得不到的；此外，孩子普遍認為寵物看人心，不因個人外表給予不公平的對待，牠們不判斷、不指責、不頂嘴、不記仇、不反目，且懂得感恩，永遠忠誠、熱情、守口如瓶。研究同時發現因為寵物不吝嗇愛，對於主人的愛護，給予即時、正面和熱情的反應，直接提升了孩子的自我認同感、自信心和潛能的發揮。

另一些研究發現孩子通過飼養寵物學會獎罰的意義，他們在觀察父母和參與管教寵物時，體會獎罰的後果和明白箇中的道理。

此外，寵物也是孩子的生命導師和性教育導師，孩子透過飼養寵物經歷生、老、病、死，學會接受生命的無常和珍惜生命。他們也從寵物身上自然地認識性。

兩項追縱研究進一步顯示有趣的發現，一項在紐約以大學生為對象的研究顯示，五歲前開始飼養寵物的孩子，長大後比同儕有較佳的溝通技巧和對肢體語言有較準確的洞察力，因為人與寵物的溝通多依靠身體語言和聲調，故孩子長大後對肢體語言的溝通和表達有較佳的掌握。另一項由發展心理學家進行的追縱研究則發現，寵物對嬰幼兒的感知機能發展有顯著和正面的影響，飼養寵物有助嬰幼兒記憶力和理解力的發展，大部分嬰兒在未學會說話前，已對家中寵物的名字和它們的聲音有正面的反應，並在牙牙學語的初期模仿它們的聲音或嘗試說出它們的名字。發展心理學家認為這是嬰兒與外界建立關係的開始，隨著孩子成長，寵物會持續激勵他們探索世界。

近年，隨著雙職家庭的增加，寵物為空無一人的家庭增添溫暖。寵物對下課回家的孩子熱情地表達愛，讓小主人感受家的溫馨，減低孤獨和焦慮，還成為他們傾訴的對象和忠實的聆聽者。



照顧寵物有助拉近家庭關係

研究發現曾飼養寵物的兒童，成年後繼續飼養寵物的比率較高。成年人大部分時間外出工作，同時兼顧進修和社交活動，寵物有助他們平衡生活壓力，同時學會照顧孩子的技巧；對於沒有子女的夫婦，寵物能給予心靈的慰藉；對感情疏離的家庭，照顧寵物則能拉近夫婦和親子的關係，緩和緊張或冷淡的家庭氣氛。



寵物能解千愁、提升身心靈健康

醫學界普遍認為負面情緒是致病的主要原因之一，而飼養寵物對身心健康，特別是對心臟、血壓和情緒有一定的好處，並有助減低長者和病患者的孤獨感及提升安全感，同時又能給予精神寄託及活動量，對身心健康起積極作用。中醫師認為撫摸貓和狗有助刺激手掌及手指的穴位和神經，緩和壓力、降低血壓，對情緒起鎮靜及正面作用，有助減低心臟病和中風的機會，亦能提高工作效率；而觀賞水族箱的游魚亦有助降低血壓，提升脈搏和心律的正常運作，改善身體健康。

在不同的國家地區，義務的醫護和輔導團隊會安排性格溫馴、樂觀熱情、身體健康的動物當寵物醫生，到醫院、護老院、孤兒院等機構進行親善探訪，送上溫暖和關懷，為病人提供身、心、靈的慰藉。研究發現寵物醫生有助提升長者和院童情緒的穩定性和積極性，對身心健康有顯著的成效，甚至能減低用藥的份量，間接減輕醫護人員的工作量和社會對病患者的經濟負擔。



飼養寵物須注意的事項

儘管本文強調寵物給人類帶來很多好處，是人生命中的心靈雞湯，然而，作為家長的，也必須教導孩子與寵物相處的正確態度和技巧，要以愛心保護和教導子女及寵物，因為若孩子與寵物玩耍時過分興奮或出現爭寵的情況，會易生意外。資料顯示，每年均有幼童遭寵物咬傷，儘管重傷者屬少數，但身體的傷口容易痊愈，心靈的創傷卻留下永不磨滅的恐懼及傷痛。因此，家長在飼養寵物前必須作好準備，教導子女與寵物相處的方法，亦應給予陪伴和指導，關注子女的個人衛生，適當地清潔雙手，避免與寵物玩耍或擁抱引起皮膚病或呼吸系統感染。



結語

筆者也是寵物的愛好者，從小家裡有貓、狗、倉鼠、魚、龜、青蛙、鳥……牠們不是名貴品種，只是人家棄而不要丟在路旁的小動物，但卻與各種寵物分享著同一樣的生命、同一樣的天空，同一樣的愛，它們都一樣是天生的偷心能手，在人類的心中佔有重要的席位，以小生命在人類的大世界發熱發光，給人類啟示生命的價值和意義。