

## 動物輔助治療參訪學生心得回饋(二)

醫學系 胡睿涵 / USR辦公室

### 一、對動物輔助治療新的理解與認識

其實原先我對動物輔助治療不是特別了解，我的思維也狹隘地停留在動物像是貓、狗，能用以進行輔助治療或許是因為「牠們很可愛，笑容可以撫慰人心」。但因為有動物輔助治療工作坊這個活動，才促成我真正主動地去了解動物輔助治療的意涵，並開始從各管道查詢這方面的資訊。

「動物輔助治療」是加入動物參與的一種療癒方式，在經過特定條件篩選和訓練後的動物都可以被運用來達成個案在認知、情緒、社會人際、教育、復健、壓力調適等功能。所以，我重新理解到，動物除了表層的外貌提供了視覺撫慰，牠們身為一個獨立生命體，其所擁有的體溫、呼吸、接觸等等都能提供輔助治療需求者其他感官上的刺激，並在生活中透過實質上的陪伴、肢體互動而與治療需求者產生了依附關係，也因此提供精神、心靈層次的慰藉。

動物輔助活動對憂鬱傾向青少年的影響、對自閉症兒童人際互動改變的分析--孩子們與生命的互動，從「不在意到關注」與從「低動機到在乎」，動物與孩子彼此之間因為互動的歷程會產生雙向關係，憂鬱青少年或自閉兒童能在不會說話、天真單純的動物身上找到共鳴，進而增進他們對自我情緒的認識，並學習自我照顧與紓壓，同時也獲得表達情緒及人際互動的正向經驗。

動物輔助治療方案影響失智老人身心健康之研究--動物輔助治療能增進失智老人自律神經功能、心理及認知功能。因此，在現今高齡化社會，無可避免的失智危機下，動物輔助治療或許是值得推廣的治療方式。

動物輔助治療中，同伴動物對高齡者幸福感經驗探討--動物對高齡者的陪伴具有多元意涵，動物可滿足高齡者的照顧需求，以提升高齡者的自我效能。因此動物可成為維持健康與創造高齡者自我價值的連結。

### 二、在認識這個項目的過程學到了什麼，看到了什麼，有怎樣的發現

(為何可以用馬來進行動物輔助治療?而且又可能會產生什麼療效?)

小孩在沒有自主謀生能力時，很需要家庭所給予的安全感，尤其是對於長期在高壓家庭環境下成長的孩子，他們與馬匹身為被掠食者的狀態相同，一樣都很需要安全感作為生存時的依附。再者，在滿足吃喝睡等等的基本安全需求時，動物才能自在地玩耍，小孩才能安心無憂的學習。而在現今教育體系中，有些老師的嚴厲處罰就類似在「掠食」小孩的生存權，小孩會產生心理畏懼而得不到安心感，進而影響學習的狀態。而馬的體溫比人高一度(約攝氏39度)，受虐、受家暴、受權威管制的孩子，透過撫摸馬匹身體時可以得到慰藉，並回復身心內在的元氣和安全感。

腦性麻痺患者的大腦會不正常放電，造成肌肉的緊繃和壓力的增加，正常的步行對他們來說可能也有困難，而某些人運動時的肌肉動作無法透過機器復健達到完美的療效。因此利用馬術治療，當馬在模擬人的走路時，可以對病患的身體做良性的刺激，使造成病患肌肉緊繃的壓力下降。馬在走路時的速度、韻律會與人作協調與配合，所以馬匹也可以與人產生連結和達到陪伴的效用。

機器是無生氣的器械，較為死板，因此部分孩子對機器性的東西會感到苦悶。但若將孩子放到馬背上時，則能提高他們的興趣和復健動機。像是自閉症的孩子，因為屬於右腦型發展，在人際溝通、社交方面比較有困難，常常是直覺性思考。而馬匹和他們同屬於右腦型，故馬匹可以感知自閉症孩子的心理，也喜歡與這些孩子親近，孩子亦可透過接觸馬匹釋放壓力。孩子也因為喜歡馬兒開始願意開口講話。

由此可見，馬術治療的確可以用來協助生理或心理困難的人走出身心傷痛，這也是讓我大感興趣的新見識、新領域。

### 三、這樣的體驗帶給我的收穫以及影響



身為醫學院的學生，以往的我以為只要將書上的知識學得精通就足夠應用在未來的職場上。但是透過這次動物輔助治療工作坊的體驗，我初次瞭解了動物輔助治療的真諦，也看到在病患的照護上，原來有各種的可能性，除了藥物、手術治療，這樣輔助治療的方式，或許能提供病患更全面的身心照顧，除了醫病更能醫心。而實地走訪、踏出教室的課程對我而言是很珍貴的經歷，因為課業繁重，以及課程重視學術上的理論知識，我很少有機會能”全身性”的走訪學習，所以我格外珍惜這個難能可貴的經驗，也更了解到理論和實務的知識都是同等重要，相輔相成的。這次馬場走訪的經驗雖然只有短短上午到午後的時間，但是我從這個經歷中所學到的種種知識卻會在大腦中封存一輩子，影響著未來的我在醫學領域中的理解和應用。

這次在羈馬馬場舉辦的動物輔助治療工作坊活動，因為和馬匹的親身接觸，我初次感受到動物和人類的心神交流，即使語言不通，但我們可以透過感受牠們的體溫，以及觸摸、牽引牠們，察覺到牠們的情緒，並且建立雙方的互信基礎。我覺得這樣的互動方式，是與人際社會中大為不同的，因為和動物之間的交流是一種「內斂」的表達，真誠耿直而沒有所謂世俗壓力和羈絆。這樣純粹而單純的陪伴，也著實讓我忘卻嘈雜人世間的笑鬧紛擾，使我卸下平日的身心疲憊，讓我能靜靜地和另一個獨立的生命體，在無形之中感受著彼此溫暖的存在。