

動物輔助治療參訪學生心得回饋(一)

📷 醫學系 黃承煬 / USR辦公室

這次在韃馬馬場的參訪中，有許多令我難忘的經驗與體悟。這是我第一次見到馬，當面對比自己還高大的動物，並且對他們的性情絲毫不了解時，難免有些畏懼。但在解說員的領導下，我從一開始的撫摸、合照，到後來的餵食、互動，以及更深入的解說後，我才發現其實馬是一種很有親和力的動物。在與他們互動時，就像是在和小孩互動一樣，很可愛，很有親近感。甚至，在解說員的介紹之下，才發現他們是很直覺的動物，卻又很聰明，只要稍微透過肢體動作，就可以讓他們了解一個人的個性與地位。



也因為這種親人的特性，使馬成為動物輔助治療之中極為廣泛的方式之一。動物輔助治療的定義，為透過合格訓練過的動物，納入治療性領域，提高病人心靈、生理、社會上的支持性療法。其功效極為廣泛，例如，減緩病人的寂寞感與焦慮情緒，甚至能使部分失智症患者的辨識能力增加，使病人得已從心理層面影響身理的健康。

由於現今社會的發展，生活的步調愈來愈快，使得人們罹患心理疾病的機率普遍上升，因此，除了進行藥物治療，動物輔助治療亦漸漸受到醫療領域重視。在這次的馬場參訪中，我學習到這類治療並非單單只是因為動物的陪伴或是動物可愛的樣貌，而是因為動物在社交行為上和人類有極大不同。在與人交流時，動物並不會有「利益」的驅使，反而較多的「右腦思維」，也就是直覺與信任的本能。因此，許多自閉症兒童及失智症患者都可以藉由這種方式，得到許多心理上的緩解。

以自閉症兒童為例，面對其他人時，他們心裡都會有種無形的障礙，使兒童不敢與他人說話。但這次的解說員便和我們分享了他的親身經歷。一位自閉症兒童在和馬互動之後，漸漸的，可以開口和別人說話，甚至，是對一位自己原本不認識的訓馬師。

而講師的介紹也讓我體認到，其實太多時候我們都太在意每件事的目的與結果，但有些事物的本質本來就是良善的，不需要賦予它太多意義來當成行為的目的。若是太常思考每件事的理由，就而久之便會變得功利，認為每件事情都要有回饋才會去做，人生便會變得很累，也很難交到真心的好朋友了。

其實，在與這些動物互動的過程中，便會發現，有很多事情簡單就好，不需要把什麼都搞得很複雜，否則生活就會變得太疲憊。同時我也發現，情緒其實是驅使人行為的一大因素之一，就像這些動物一樣，有許多動作、回應，都是源自於自身情緒的改變，就和人與人交流一樣，因為情緒的改變，我們開始給予彼此回應、對彼此抒發想法、對彼此示好。我覺得，在這些動物身上，我似乎看見了人性最深的溫暖，看到自己，也看到這個社會的各種跡象。原來，動物也可以教會我許多。

因為有了這些難得的體悟，這次旅行對我而言實在難忘，這次旅行使我更了解自己，也更了解人與人之間相處的道理，也讓我對動物輔助治療有更深入的認識。也非常感謝因為這堂課程，我得以有機會到韃馬馬場參觀，體驗到許多都市裡無法參與、感受的事物。這次的參訪，已經在我心中烙下深深的印記，在心裡留下滿滿的感動！