

「有你真好」寵物相伴的美好經驗

心理健康與諮商輔導組 周彥伶實習心理師

下了課、下了班，拖著一天的疲憊回到家，最期待的就是一打開門就能看見寵物殷切期盼等你回家的笑臉，這時候給心愛的牠來個抱抱或摸摸，一天的疲憊就一掃而空了。繁重的課業、工作，與緊湊的生活步調，常讓現代人被壓力壓得喘不過氣，除了透過休閒、運動、社交生活以外，更多人選擇透過飼養寵物，來尋求心靈的寄託與慰藉。

「哇！好可愛喔～」筆者自己有養寵物的經驗，每次帶牠出門散步時，總會聽到路人發出驚嘆的聲音，接著就靠過來好奇寵物的飼養經驗，自然而然的就與人開啟話題。寵物是人們心中最柔軟的一塊，可愛的臉蛋、毛茸茸的觸感、貪睡的神情、調皮搗蛋的模樣，無論是真實接觸或是透過影片觀看，總是能讓人們瞬間感到療癒。

YouTube 亞太區公關經理 Tu Nguyen 表示，台灣觀眾在 YouTube 頻道觀賞動物／寵物相關內容的觀看次數持續成長，且有越來越多台灣創作者開始創立以動物／寵物為主題的頻道，可見不論觀眾需求還是內容的發展都越來越蓬勃。寵物到底有什麼魔力，能讓各個接觸到的人們都愛不釋手？洪雅鳳、羅皓誠（2007）在研究中指出飼養寵物可能得到的美好經驗有：

1. 感受可支配與可控制性

飼主可充分運用正增強的原理來教導寵物學會某些行為，而這些順從性提供了人們的可支配及控制感。畢竟面對難以掌握的人生及人際百態，至少還有願意跟隨自己的寵物。

2. 獲得無條件及持續的情感

寵物不會在乎你的外貌、社會地位、族群、身份、性別，總會忠實的對待你、親近你，甚至保護你。

3. 為人們搭起友誼的橋梁

有養寵物的人應該有一個共同經驗，帶著寵物出門遇到陌生人也能因寵物而開啟話題，進而聊到彼此的生活型態及個人話題，這降低了平日與陌生人容易有的防衛心情。

4. 獲得想得到的幫助

目前飼養寵物也會有特定的功能，例如打獵、導盲、拉雪橇、用於戰爭等。

5. 責任的培養

飼養寵物是一種責任，尤其寵物是一種生物，需要飼主每日的照顧。飼養寵物像是養育一個孩子，寵物的身心狀態也常反映出飼主的照顧品質，而飼養寵物也不能只是隨性而為。

雖然寵物的陪伴可以幫助人們獲得生理上的放鬆、心靈上的療癒，看起來益處良多，但並非每個人都適合養寵物。在養寵物前，需要先確認自己是否已具備關於飼養的基本知識？是否有能力可以陪伴寵物？是否能提供寵物理想的環境？是否具有經濟能力以應付寵物的開銷及醫藥費？寵物和人一樣是需要悉心陪伴和照料的，因此更重要的是——要有一顆願意愛牠一輩子的心，並且以領養代替購買。如果你沒有能力能夠照顧寵物，那就先看看可愛的萌寵影片療癒自己吧！