



◆ 劉潤餘
香港寵物營養學會會長

長者與伴侶動物

隨著時代的轉變，世界各地的長者開始在家中飼養不同的動物來為自己的生活增加樂趣與生氣，當中包括：雀鳥、烏龜、魚類和貓狗等不同種類的動物。其中，貓狗可算是最受長者歡迎。這些陪伴長者一起生活的動物，我們稱為「伴侶動物」。「伴侶動物」在家庭中的地位亦越來越受到重視，牠們的喜怒哀樂和生老病死直接影響整個家庭和諧與融洽。故此，我們要清楚了解「伴侶動物」在長者和家庭的角色和發揮的作用，從而探討「伴侶動物」對長者晚年的影響和重要性。

在現實的香港，大部份的長者都是跟另一半或單獨居住，只有小部份與子女同住。不論長者居住狀況如何，他們的共同點都是擁有大量的空閒時間和沒目的的生活規律。活在這些因素之下，長時間可令長者的性情和行為產生消極和負面的影響，漸漸或會成為隱蔽長者，繼而產生不同程度的家庭和社會問題。

究其原因，往往是長者們因為退休後缺乏社交聯誼，不能再在工作中獲得成就感、沒有生活目標和方向、感受到寂寞、不再受重視和不能釋放自己對他人的愛和關懷所至。這些原因又往往是每一個人都需要得到滿足才能保持身心靈健康的重要因素。要解決這些問題，飼養「伴侶動物」正好是其中一個良好方法。飼養「伴侶動物」好處多不勝數，除了能改善和滿足長者心靈上的需要外，亦能改善長者身體的健康，長期性疾病包括：高血壓、心臟病、焦慮不安和抑鬱等情緒

問題，都能透過飼養「伴侶動物」得到改善。在西方國家飼養「伴侶動物」更視為治療不同種類病人的媒介，幫助大量長者重獲一個健康愉快的退休生活。

「伴侶動物」對長者的心理和社交影響

社交生活是人類社會不可或缺的部份，當長者擁有「伴侶動物」後，長者會與牠們建立一段愛和關懷的關係。

功感、使命感而產生失落和空虛的情緒。他們可以嘗試飼養「伴侶動物」，因長者在飼養寵物時需要養成一個集餵飼、清潔和運動的管理習慣才能每日定時處理「伴侶動物」的每一樣需要。在長者培養這些習慣時，不知不覺間就會建立起對「伴侶動物」的責任感，並且因著這份責任令自己重回紀律生活。紀律生活是人類擁有健康身體

此的感情。在人類的心底裡總是渴望為他人付出自己生命的一部份，其中「無條件的愛」是最崇高和最令付出者獲得心靈滿足。通常這種「愛」的付出對像是自己的兒女，但當兒女們長大獨立生活後，長者就不能像以往一樣將「無條件的愛」給予兒女。久而久之會令長者產生莫名的失落感和憂傷，「伴侶動物」正好幫助長

Research Institute 一項研究中表明，有飼養「伴侶動物」的長者，其血壓、甘油三酯和膽固醇都比沒有飼養「伴侶動物」的長者為低。這表明飼養「伴侶動物」能有效減低罹患心臟病的風險。

1992年二月由 Sarah Burke 在 U.S. News & World Report 發表文章中顯示，當長者病人和「伴侶動物」長期相處時會降低其不理智和暴力行為，減少覆診的次數，從而減少醫療費用的負擔。

給計劃飼養「伴侶動物」長者一些建議

雖然飼養「伴侶動物」有很多好處，但當長者決定飼養「伴侶動物」前亦應先考慮清楚才好落實。

選擇適合自己的動物：長者應考慮自己的年齡、性格、體力、經濟能力和居住環境的大小來選擇合適的「伴侶動物」。文靜的長者可以選擇魚類、烏龜和貓這些不需要大量照顧的動物來飼養。好動的長者可以選擇中小型的狗來作寵物，因為狗隻需要較大的運動量，長者可以帶牠行山或跑步一起鍛鍊身體。如果長者選擇狗隻作為「伴侶動物」，記得帶牠們去漁護署註冊拿取准許證。

當長者選擇合適的「伴侶動物」後，再來就要幫牠們添置日常生活用品。例如：貓狗廁所、食物盤、飲水盤、狗用紙尿片、貓用貓沙、清潔用的毛巾和合適食物。這些都可以在寵物店中找到和購買。當然記得要每年定時帶牠們去獸醫處打防疫針，發覺牠們身體狀況有異常都要帶牠們看醫生。



◆ 巧 竹

從而引發長者學習飼養「伴侶動物」知識的求知慾，因着這個原故，長者再次融入社會，與不同年紀的人士溝通，交流飼養心得。透過這些社交活動，長者重新建立自己的社交網絡和獲得人與人相交的樂趣和喜樂，亦能減輕因與子女不常見面所引起孤單寂寞的感覺。

退休後的長者，往往因為懷念工作時帶給他們的成

的重要一環，長者可透過這一點改善自己的健康。除了自己的健康外，「伴侶動物」因著長者系統性的飼養模式，「伴侶動物」亦會得到一個健康和愉快的身心。「伴侶動物」身心健康亦是長者獲得成就感的一個來源。除此之外，在飼養「伴侶動物」的同時，長者與家人的關係隨著話題的增加而有所改善，讓家庭的向心力凝聚，增進彼

者重獲一個將他們「無條件的愛」付出的對象。「伴侶動物」是弱小的一羣，極需要人的照顧和關懷。沒有了人的照顧和關懷，「伴侶動物」容易感染疾病和產生情緒問題。所以如果將施(長者)和受(伴侶動物)拉在一起，正好互補需要，達到雙贏局面。

「伴侶動物」對長者的身體影響

在澳洲 Baker Medical