

想減輕壓力就親近狗狗？ 動物輔療體驗活動助你放鬆情緒

學校要聞

【記者曾晨維淡水校園報導】視障資源中心3月19日17時30分，在B302A舉辦「動物輔助治療系列式體驗活動」第一場，邀請「台灣動物輔助治療專業發展協會」動物輔助治療師李美儀及其團隊成員，教導大家如何與寵物治療狗親近、建立信任及正確互動，吸引眾多教職員工生熱情參與。

首先，李美儀介紹四隻來訪的治療犬，包括黃金獵犬「米妮」(Dr. Minnie)、米克斯「招弟」(Dr. Judy)、長毛吉娃娃「劉胡桃」(Dr. Pecan)與「劉胡椒」(Dr. Pepper)。這些犬隻皆經過專業訓練並通過考試，性格溫順且穩定，能有效協助主人在心理與生理層面獲得正向影響。在長時間的陪伴與互動後，治療犬可幫助人們放鬆情緒、減少壓力，達到舒緩與療癒的效果。

李美儀進一步說明，與狗互動時應使用高音頻、溫柔且富有親和力的語調呼喚，並側身蹲低讓狗先嗅聞氣味，建立初步信任。再與牠們進行各種互動，使用零食或獎勵，來塑造狗狗的好行為，互動結束後以「你好乖！」等稱讚句，增強牠的信心，使其更樂於順從指令。她強調，狗不喜歡直接被抱起，可從下巴、耳後、背部等部位輕柔撫摸，避免造成不適。此外，狗的智商相當高，成年後可達到人類幼童的理解能力，能學習指令並解讀主人的情緒。但牠並非機器，玩耍片刻後應適時給予休息。

現場參與者在李美儀的指導下，嘗試運用所學技巧與狗互動，包括呼喚、握手、抱抱、坐下、趴下以及餵食等動作，還成功挑戰讓狗願意翻肚的信任動作，這也讓參與者們充滿驚喜與成就感。最後，參與者與牠們合影留念，留下美好回憶。活動氣氛溫馨愉快，大家紛紛沉浸於與狗的互動，享受療癒的寵物體驗，讓身心靈獲得真正的放鬆與滿足。

USR辦公室好生活助理游月伶非常喜歡狗，也曾在社群媒體上看過輔療犬相關影片，期望親身體驗與互動。她說：「與狗狗相處的過程非常療癒，幫助自己專注於當下，並學習如何與動物建立良好關係。」她希望未來參與系列活動，進一步瞭解人與狗的相處技巧及訓練方式。

化學一王姿喻分享，親戚飼養了一隻臘腸犬，一直以來都想親手抱狗，對這場活動充滿好奇。她表示：「有些狗特別親近人，喜歡被撫摸，而毛髮柔軟細緻，觸感令人放鬆。」整場活動也讓自己感受到狗是很好親近的動物，產生了未來想要養狗的念頭。

「動物輔助治療系列式體驗活動」共舉辦6場，另5場將於4月9日、4月23日、5月7日、5月21日及6月4日晚上17時30分舉行，分享如何學習與狗寵物的相處秘訣和技巧

，歡迎踴躍參與。





淡江時報

