

寵物

對澳門高中生的心理層面影響



聖公會澳門社會服務處
Gabinete Coordenador Dos Serviços Sociais Sheng Kung Hui Macau



教育暨青年局
Direcção dos Serviços de Educação e Juventude

莊馥蔚 張詠涵 顧園園 黃子茵 呂雅雯

目錄

1. 摘要.....	3
2. 文獻回顧.....	4
3. 關鍵詞定義.....	8
4. 研究目的.....	9
5. 研究方法.....	10
5.1. 訪談模式.....	10
5.2. 抽樣方式.....	10
5.3. 研究對象.....	10
5.4. 研究限制.....	10
6. 研究結果與分析.....	11
6.1. 受訪者與寵物的相處情況.....	11
6.2. 當澳門高中生遇到負面事件時，寵物的治愈作用.....	12
6.3. 不同途徑的舒壓方式--包含非自己飼養的寵物的治愈作用..	14
6.4. 寵物對澳門高中生的情緒影響.....	16
6.5. 養寵物前後的改變.....	18
7. 總結.....	20
8. 建議.....	21
8.1. 給不同人的建議.....	21
8.2. 身體力行.....	21
9. 參考文獻.....	22
10. 附錄.....	24
10.1. 前置問卷.....	24
10.2. 訪談大綱.....	25
10.3. 逐字稿.....	26
10.4. 其他.....	53



壹：摘要

寵物在現今社會已經越來越常見了，人們親切地稱呼寵物們為「兒子」、「毛孩子」，寵物逐漸地成為了伴侶一樣的存在，在家庭裡擁有了不一樣的地位。在這樣的背景下，一些報道和研究指出寵物或許會影響人類的心理情緒，因此本次研究的主要目的是調查及瞭解寵物是否真的對澳門高中生有情緒上的影響，進而探討此情緒影響是否產生正面效果，藉此尋找舒緩高中生情緒問題的一些方法。

是次研究以多對一小組形式進行半結構式訪談，依照本研究所需要的樣本，以立意抽樣法進行抽樣，研究對象皆為家中有飼養寵物的澳門高中生，共有五位受訪者。根據研究，我們得出以下結論：

1. 養寵物會直接地對飼養者的情緒造成不同影響，其中正面影響較多
2. 飼養者與寵物的親密度與飼養者平日的減壓方法有關
3. 與寵物的親密度越高，則對其生活行為造成越多正面影響
4. 與他人傾訴是有效紓解澳門高中生情緒壓力的方法，而合適的傾訴對象則視乎傾訴者的傾訴動機決定。



寵物對飼養者的人際支持

隨著現代經濟水平越來越進步，人們有經濟能力負擔起一隻寵物，於是小貓小狗們便越來越多地出現在大街小巷中。十多年前農村裡，許多人喊孩子叫「狗子」；十多年後城市裡，許多人喊寵物叫「兒子」。對於一些養寵物的人而言，寵物甚至成為了家人一般的存在，就如同劉國學（2011）所說，寵物已經跟親人相似，甚至可以給予溫暖和陪伴。

寵物是否能代替親朋好友，在你不高興的時候充當陪伴你安慰你的角色？關於這個問題，Kurdek (2009) 作出了一項研究，此研究表明寵物和家人的在社交上給予的支持存在等級差異，換而言之，**如果有更高級的社交支持(比如配偶)，寵物的安慰效果就會消失**。有觀張茂揚，彭小凡，胡朝兵，張興瑜的研究（引用自 Duvall Antonacopoulos & Pychyl, 2010）擁有充足人際支持的群體無需依賴寵物，因此寵物不能預測該群體的孤獨和抑鬱水準。但對於那些低社交支持的群體，寵物卻能很好的預測孤獨和抑鬱。因此張茂揚等人的研究（引用自 Krause-Parello, 2008; Raina, Waltner-Toews, Bonnett, Woodward, & Abernathy, 1999; Siegel, Angulo, Detels, Wesch, & Mullen, 1999）作出了這樣的總結：**寵物夥伴的積極作用只有在那些缺乏人際支援的群體中才能顯現**。

養寵物對老人的影響

除了兒童，老人也是經常在研究中和寵物產生關聯的群體。通過張茂揚，彭小凡，胡朝兵，張興瑜的研究（引用自 Geisler, 2004），我們得知寵物可以**緩解老人生活中的孤獨感，減輕住院乃至臨終關懷期間的焦慮情緒**。老人更會因為遛狗這一類的活動而不知不覺**增加運動量**，有益健康（苗淼，2012）。有研究者表示老年人對寵物的情感依戀與其抑鬱症狀的減輕有關，而且**依戀寵物的老年人會感到更幸福**（張佳佳，2011）。然而，心理諮詢專家認為，**老人過於溺愛、依賴寵物是孤獨的體現**，需要及時進行心理疏導（童曙泉，2015）。蘭嶼（2015）指出，**空巢老人是「寵物依賴症」的潛在易發人群**。心理學專家、上海中醫藥大學附屬市中醫醫院神志病專科主任醫師許紅教授亦認為，「寵物依賴症」屬於心理疾病，多表現為**因養寵物影響工作、學習，或者無法與外界進行正常溝通和交流**。個別人士還**可能伴發頭痛、腹瀉等症狀**（李毅，許紅，2016）。



養寵物的正面影響

於生理層面而言，張茂揚，彭小凡，胡朝兵，張興瑜的研究（引用自 Charnetski, Riggers, & Brennan, 2004）告訴我們，人類與寵物的互動可以增加人體某些神經化學物質的分泌，進而得以放鬆身體，[增強免疫系統功能](#)。除此之外，[養寵物甚至可以調節兒童血壓](#)，這是由於兒童與狗玩耍時會感到輕鬆愉快，並增加運動量（黃賽，2017）。另一份研究也支持了這個說法，當人們看到寵物並與它們交流情感時，[可以暫時降低血壓和緩解焦慮的心情](#)（劉國學，2011）。對於成年人而言，養寵物更能顯著減少感冒、頭痛、消化不良等症狀及精神壓力（李昕，2012）。

於心理層面而言，擁有寵物的兒童[孤獨感更低](#)，擔心和恐懼等情緒更少（張茂揚等人，2015）。年輕人會在寵物身上傾注金錢和精力，以此獲得人際交往中缺少的[更直接的愉悅享受和情感回饋](#)（呂京笏，2019）。

另一方面，養寵物也可以培養兒童的性格。養寵物犬的兒童[分享傾向更強](#)，也[更願意照顧比自己幼小的兒童](#)（周霞，鄭日昌，傅納，2007）。劉國學（2011）更指出，養寵物可以培養兒童的[責任心和社會意識](#)。讓兒童對他人有[更多同情心](#)，也更能理解他人的感受。此外，凡是親近動物的孩子都表現出[較高的領導慾望](#)，[比較外向和願意幫助別人](#)。

養寵物的負面影響

雖然養寵物對人類健康有不少好處，但就如同每枚硬幣都有正反兩面，有的時候養寵物也會造成一些負面影響。養寵物有[傳染、過敏、因寵物而導致的損傷](#)等這一類風險（李凱恩，2012）。湖人（1999）更有過擔憂，他表示兒童玩寵物一旦到了如癡如醉的地步，不僅會[玩物喪志](#)，而且會威脅孩子的身心健康，[易受狂犬病、貓抓熱等病魔威脅](#)。寵物犬的叫聲有可能會產生噪音問題，影響一些特定群體（孕婦、抑鬱症患者、心臟病患者）的情緒，造成壓力（謝凱伊，2016）。



其他因素——高中生的壓力情況及紓解方式

研究表示，**學習壓力、自身期望的壓力**是困擾高中生心理健康的主要壓力源（袁錦芳，何蘭芝，2011）。相對於初中生，高中生的升學壓力更為繁重，更容易對學業產生擔憂，造成心理方面的影響，一些研究者證實了這些觀點，他們認為**越高年級的學生心理健康越差**（呂俊傑，李嘉瑩，張凱峰，黃靜，陳嘉琪，2017）。對於這些壓力的來源，呂晶，賀永宏，張潔（2014）的研究作出了結論，高中生的學習壓力**主要來自自身、同學之間的競爭以及家長的期望**，其表現為對成績的高度重視。

如何解決學生的壓力是一個老生常談的課題，對此許多學者給予了不同的建議，比如說**放平自身心態、制定學習計劃及結合運動放鬆自己**等等（吳濱濤，2015）。在澳門，中學生最傾向排解壓力的方式為**尋求娛樂、睡覺、向同學傾訴和體育活動**，當中女生更傾向與同學傾訴，男生更傾向體育活動，雖然這兩種方式採用的人數不夠尋求娛樂和睡覺多，但是排解壓力的效果比較好（澳門中華學生聯合總會，澳門青年研究協會，2018）。一些研究有補充說明，指出學生在向別人傾訴以抒發壓力的時候，一般會**選擇朋友作為傾訴對象**，很少會選擇跟老師、家長溝通（呂晶，賀永宏，張潔，2014）。這跟同輩之間更容易理解自己可能產生關係。



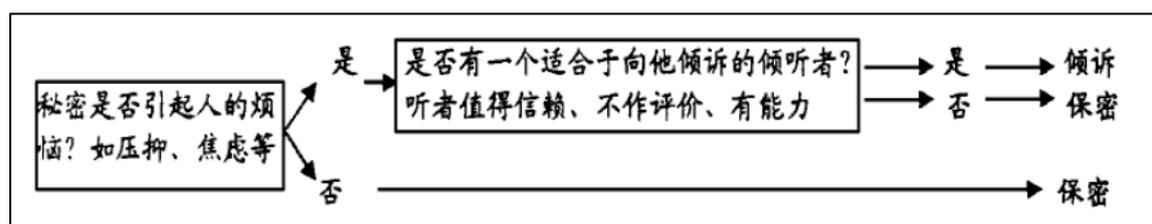
其他因素——因傾訴引致相互的影響

當人們遇到壓力時，有些人會選擇自己承擔，有些人則會選擇向別人傾訴。許多研究表明，傾訴對調節心理有著相當重要的作用，如果藏著太多心裡話不說，可能會危害個人健康，增加患病的幾率，甚至對精神造成損害（葉琳，2018）。越是隱瞞秘密，越有可能產生抑鬱，因此傾訴可以減少心理和生理問題的產生，甚至可以傾訴者從這個過程中得到啟發，有效地解決問題（于海波，張進輔，1999）。

不過，有時候傾訴的對象並不是那麼容易就可以找到的，人們往往有些事情不方便和別人訴說，付琢（2011）對此給予了建議，他認為可以通過寫日記、自言自語或者找一個假象的對象傾訴等方式解決這個問題。而徐東（2006）則認為，動物是一個很好的傾訴對象，因為比起語言，動物更多地用肢體語言來表達，使得人們對此會充滿遐想和滿足。另外，與動物傾訴往往讓人感到容易控制且充滿安全感，這也是動物越來越多地成為傾訴對象的原因。

關於傾訴，有一些研究會有不一樣的想法。陳國海，劉勇（2001）指出，朋友之間的傾訴諮詢，雖然不是專業的諮詢，但是也需具備基本的諮詢技術，否則就會與聊天沒有區別。除此之外，單純的傾訴不僅不能解決問題，甚至還可能增加心理壓力（唐勁松，2012）。而于海波，張進輔（1999）的研究則指出，傾訴或許會讓聽者產生消極反應，所以選擇適合的傾聽者是非常重要的（參閱圖一）。

圖一：



參考資料：傾訴個人內心秘密的決策模式（于海波，張進輔，1999）

澳門高中生

澳門高中生是對進入澳門高級中學學習的學生的稱謂，其包括普通高中、高級職業學校。年齡範圍通常是 15 至 19 歲。

負面事件

心理學上把焦慮、緊張、憤怒、沮喪、悲傷、痛苦等情緒統稱為負性情緒 (negative emotion)，有時又稱為負面情緒，人們之所以這樣稱呼這些情緒，是因為此類情緒體驗是不積極的，身體也會有不適感，甚至影響工作和生活的順利進行，進而有可能引起身心的傷害。

而本次研究中所提到的「負面事件」即為遇到負面情緒的時候。

寵物

根據臺灣《動物保護法》的定義，寵物指犬、貓及其它供玩賞、伴侶之目的而飼養或管領之動物。

有觀張茂揚，彭小凡，胡朝兵，張興瑜的研究（引用自 Endenburg, t Hart, & Baarda, 1991; Johnson & Rule, 1991; Knight & Edwards, 2008; McConnell, Brown, Shoda, Stayton, & Martin, 2011），人類與寵物的互動可以增加人體某些神經化學物質的分泌，進而得以放鬆身體。因此，對於本次報告中寵物的範圍，我們選用了互動性較強且更為常見的貓和狗。

依戀

依戀這個概念最早由英國精神病學家鮑爾比(John Bowlby, 1969)提出的，他在洛倫茲(Konrad Lorenz)的研究（嬰兒對母親的印刻理論）和哈洛(Harry Harlow)的實驗（幼猴儘管由鐵絲做的母猴餵養，但卻尋求依偎於有絨織物的母猴）的基礎上，將依戀定義為「個體與具有特殊意義的他人形成牢固的情感紐帶的傾向，能為個體提供安全和安慰」。

鮑爾比提出依戀這個概念主要是用來解釋嬰兒與其養護者之間的情感聯繫，但後來的研究者們將之擴展到了成人之間。

現在我們一般認為，依戀(attachment)是個體與主要撫養者發展出一種特殊的、積極的情感紐帶，也是指個體尋求並企圖與另一個體在身體和情感上保持親密聯繫的傾向。



肆：研究目的

在澳門，養寵物已經成為了一種常見的生活方式，許多高中生的家裡都會飼養寵物，寵物越來越多地出現在大街小巷。隨著飼養寵物變得廣泛起來，一些媒體或傳言指出寵物能夠影響人類的情緒，可以起到玩伴或療癒的作用。

根據一些文獻的回顧，我們發現現在的高中生正在面臨各種壓力，故本次研究希望讓大眾瞭解寵物是否真的對高中生有情緒上的影響，進而探討此情緒影響是否產生正面效果，藉此尋找舒緩高中生情緒問題的一些方法。

依上所述，本研究的主要目的可分為以下部分：

1. 探究寵物對澳門高中生的情緒影響
2. 了解飼養者與寵物的親密程度對於寵物產生的影響有何差異
3. 探究當澳門高中生遇到負面事件時寵物的治愈作用
4. 結合以上目的，探究有效紓解澳門高中生情緒壓力的方法



伍：研究方法

5.1. 訪談模式

本次研究以多對一的小組形式進行半結構式訪談，事先設計問題的綱要，讓受訪者在此綱要之下自由發揮自己的看法，而研究者可就受訪者所提出的意見中臨場提出新的問題，不斷地追問(Probing)。

在訪談結束後，研究者將會進行初步的分析，根據分析的內容決定是否需要進行補充訪談及其內容。

5.2. 抽樣方式

本次研究將根據所需要的樣本，以立意抽樣法(Purposive Sampling)進行抽樣。立意抽樣法指的是研究者以主觀判斷，從總體樣本中選擇那些被判斷為最能代表總體的研究樣本。

5.3. 研究對象

本次研究的對象為家中有飼養寵物的澳門高中生，研究抽取了五位符合條件的受訪者進行訪談，以下為受訪者的基本資料：

姓名	性別	就讀年級	寵物	飼養時長	飼養情況
受訪者 1 號	男	高一	一隻狗	14 年	正在飼養
受訪者 2 號	男	高二	兩隻狗	2 年	正在飼養
受訪者 3 號	女	高三	一隻貓	2 年	正在飼養
受訪者 4 號	女	高二	一隻貓	8 年	正在飼養
受訪者 5 號	女	高三	一隻貓	8 年	曾飼養過

5.4. 研究限制

一、本次研究恰巧撞上了新冠肺炎爆發，因此組員們從線下交流分析的方式轉為了線上交流，雖然這樣的方式會更加方便和省時，但也為組員們的交流帶來了一些障礙，同時也導致尋找受訪者的時間被延長。

二、由於組員們對於訪談的不熟悉，故對話或分析不夠完善，為此我們受訪者征求補充採訪的機會，進行了第二次採訪。



6.1. 受訪者與寵物的相處關係

人寂寞難熬時，內心會尋找一種感情遷移的載體，從而使孤獨、苦悶的情緒有所緩解。寵物恰恰是這種心理調節的最佳載體（湖人，1999）。當人們撫摸寵物、與他們交談、交流情感，就能夠為飼養者帶來正面的影響。這也是許多人會選擇飼養寵物的原因，許多人飼養寵物，更是為了追求這種與寵物之間的互動。

姓名	寵物	飼養時長	飼養情況	親密度*	養寵物的契機
受訪者 1 號	一隻狗	14 年	正在飼養	3 分	媽媽從朋友那裡領回來
受訪者 2 號	兩隻狗	2 年	正在飼養	4 分	因為喜歡寵物，說服家人後從內地買回來
受訪者 3 號	一隻貓	2 年	正在飼養	4 分	因為妹妹喜歡，從親戚那裡領回來
受訪者 4 號	一隻貓	8 年	正在飼養	5 分	父母從朋友那裡領回來
受訪者 5 號	一隻貓	8 年	曾飼養過	4 分	說服家人後，收養街邊流浪貓

*親密度：由受訪者評分，1 至 5 分，1 分最低。

小結：受訪者與寵物的相處關係

受訪者們養寵物的契機不一。如果受訪者自願養寵物，會與家人進行協商後才決定飼養；如果不是因為自己喜歡才飼養，通常是因為家裡的其他成員想要飼養寵物。

本次研究的受訪者在日常中多多少少都會負責照顧寵物、與寵物互動，具體事項有餵食、帶寵物散步、陪寵物玩耍等等。有關親密度的調查，從上表可見，受訪者與寵物的親密度及飼養時長並無正面關聯，而親密度與是否處於自願而飼養寵物也沒有關聯。故研究者推測與寵物的親密度與受訪者平時的減壓方法有關。根據澳門中華學生聯合總會和澳門青年研究協會（2018）的研究，女生更傾向與同學傾訴，男生更傾向體育活動。結合受訪者的性別和減壓方法（關於減壓方法的補充詳見第 15 頁）對比親密度評分，得知兩者的確存在正面關聯，證實了上述推測。



6.2. 當澳門高中生遇到負面事件時，寵物的治愈作用

高中生遇到負面事件時，普遍會尋找一些途徑來舒緩自己的情緒和壓力，這些途徑分為很多種：睡覺、打遊戲、與他人傾訴等等，而與寵物互動、傾訴則是其中一個舒壓方式，也是本部分中主要分析的內容。

受訪者 1 號：

我好少同寵物傾計，除咗搭電梯，或者帶緊佢嘅時候……會佢講下我做緊啲咩囉……未試過同寵物傾發生咗啲咩唔開心嘅嘢……未來遇到一啲負面嘅情緒都應該唔多會同寵物傾……平時都好少同人哋講（傾訴）。

受訪者 2 號：

有時我都會同寵物講嘢啦，但係即係講到話好似即係傾心事啲啲又真係未試過咁樣囉……我覺得同寵物傾訴都可能未必會有用……我認為呢傾心事嘅話……起碼另外一個人要比啲回應你咁個種姐係先算係一個舒緩到嘅一個感覺啊嘛……但係姐係至少有時真係好唔開心嘅時候咁可能即係見到佢咁，同佢玩下玩下咁樣……可能係都有少少幫助……如果將來遇到一啲負面嘅情緒嘅時候……可能都有機會同寵物傾訴嘅，因為始終姐係養耐咗，個感情就慢慢逐漸深厚啲啦嘛……

受訪者 3 號：

有啊有陣時可能會同寵物傾計……有陣時會，話佢你唔好咁嗌啊。可能佢有陣時整爛啲嘢咁樣。……我係鍾意咗一個人……佢某一段假期返嚟啦……嗰排我想同佢打好關係啦，但係好多阻礙。最後就，佢返咗去啦。然後就係咁囉……好傷心呀個樣嘢，我喊住同佢講嘅……佢好似一開始叫啦，叫得好勁啊，之後同佢講呢，好似突然間安靜咗……我覺得同寵物傾計都有用嘅。因為佢有俾啲反應我囉……即係起碼係陪我囉，唔似係唔體諒我啲感受……我覺得傾完之後，果次傾完之後就平靜咗啲囉，即係好似都之前咁壓抑……好似得同寵物傾訴一次囉。我自己本身我都有一定嘅升學壓力。但係我覺得未夠個次衝擊囉。

受訪者 4 號：

同寵物傾計又唔係好會嘅，但係佢如果煩住我會叫佢行開，跟住佢都會自己識行開囉……畢竟佢都係冇得去答你咁樣冇得去安慰你個種，但係，就覺得有一樣有生命嘅嘢咁樣係你隔離呢係，的確係會好過公仔先囉……我嗰陣時係覺得自己係心理上面有啲問題，準備去睇醫生但係未……我嗰陣時攞住咗佢跟住之後呢，佢就出咗爪跟住抓傷咗我塊面……有啲難講囉嗰陣時變得更加暴躁啦應該係話……跟住過咗陣之後佢都有過嚟搵返我嗰種囉，就覺得咁樣就令我心情變好咗少少囉……有陣時呢即係你同有可能你同佢（寵物）傾下呢，跟住佢就開始掙扎喎，跟住呢佢就走喎……我所以我覺得咁不如唔好搵佢傾算啦……



受訪者 5 號:

係養寵物之前……有同人傾訴但係唔會傾太多，即係心事啊秘密啲嘢係唔會講出嚟嘅……同寵物傾，有個聆聽者佢又唔會講我啲秘密出去，咁咪好放心咁樣講出去……佢真係好似聽得明咁樣，係我隔離默默咁聽住我講嘢啦，跟住之後有陣時聽到我講嘅嘢唔開心，聽得出我語氣唔開心嘅話又會嗨一嗨我咁樣，好似安慰緊我咁樣，所以同佢傾偈係幾舒服……中二嗰陣呢，成績就好差啦，咁心情就好好唔好咁樣，咁屋企人就知我心情唔好嘅，但係佢哋嘅意見全部都係咩「比心機啦」、「上堂聽書啦」之類，跟住我就同隻貓傾訴……跟住之後隻貓一直坐咗係度陪住我囉……果段時間一直都係隻貓陪住我咁樣。

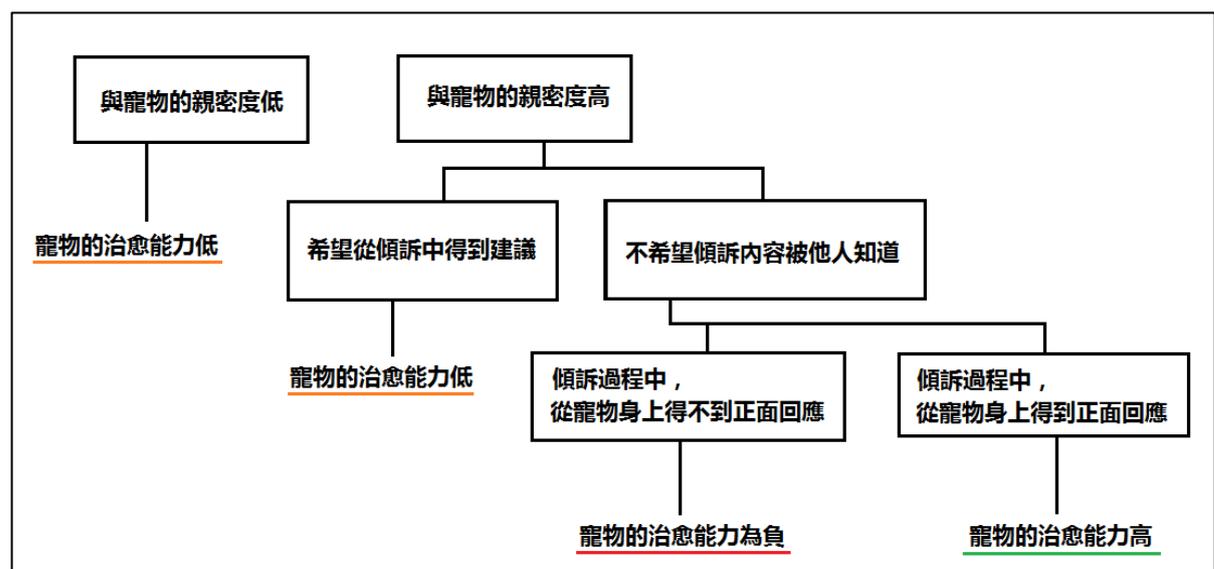
小結：當澳門高中生遇到負面事件時，寵物的治愈作用

整體來看，與寵物的親密度大於或等於 4 分的受訪者會認為寵物多多少少會有治愈的作用。受訪者的想法主要分為兩類，一類是認為自己希望從傾訴中得到建議，因此寵物並不能帶給他們過多的治愈作用，另一類認為有一些事情不希望被別人知道，所以選擇寵物作為傾訴對象。

據本研究中受訪者的對話可推測，與寵物傾訴帶來的治愈程度和寵物的回應也有關聯，如果在傾訴的時候得不到正面回應，比如寵物掙扎，就會覺得寵物沒有甚麼治愈作用，甚至負面情緒會增加，產生「更加暴躁」的情緒。反之，哪怕寵物並沒有特別大的回應，只是單純的陪伴，也能帶來治愈作用，讓傾訴者覺得寵物理解自己的感受，產生「平靜」、「舒服」的感覺。

綜上所述，寵物的治愈作用實際上被很多因素所影響（參閱圖二）。

圖二：



寵物治愈能力程度的影響因素



6.3. 不同途徑的舒壓方式——包含非自己飼養的寵物的治愈作用

高中生遇到負面事件時，會尋求不同途徑來舒緩自己的情緒和壓力，與寵物互動、傾訴是其中一個舒壓方式。然而，接觸寵物的方法並不只有養寵物，從網絡、親戚朋友的家中，也可以接觸寵物。本部分的主要分析內容是高中生日常舒壓的方式，並對比飼養寵物，尋找當中更能夠舒壓的方式。

受訪者 1 號:

平時如果遇到唔開心嘅嘢我會瞓覺……瞓完覺起身都唔會抒發到你嘅情緒……會覺得好無聊跟住打機……之後會覺得後悔囉有時候……會諗下，回想一下有時候太衝動……唔開心嘅嘢……因為太遲起床，比人鬧，然後，就係佢（受訪者的媽媽）唔喺屋企嘅時候，就瞓一陣打一陣機囉……如果要搵人傾訴係 friend 好啲，定係周旺好啲……咁要睇有幾嚴重啫，要睇下可唔可以同朋友講，咁如果唔可以同朋友講咁梗係同周旺講啦……其實我好少有呢類問題（與人傾訴）……從其他途徑去接觸寵物……網路囉，成日有啲網友發啲貓（照片）……比你睇下（受訪者向我們展示了幾張圖片，見附錄-其他）……係 YOUTUBE 上面搵到嘅……（訪問者提問：會唔會覺得網上面呢啲資訊會緩解到你嘅心情）……有嘅，有時候有嘅。

受訪者 2 號:

同寵物傾訴或者同屋企人朋友傾嘅區別真係唔係好清楚，因為我姐係未試過同寵物傾訴……咁姐係主要多數係會同朋友傾會多啲囉，姐係我相信個個應該都會係咁樣嘅……姐係始終朋友你基本上日日都見啲啦嘛，咁可能會姐係大家對大家嘅了解……都比較深囉，咁可能……可能會比較好囉，我覺得……平時會留意下一啲姐係，動物嘅，姐係啲啲寵物嘅一啲短片啊咁樣囉……會舒緩到情緒啊，姐係有時睇，姐係……舉個例子啦，成日睇啲哈士奇啲啲片咁就……姐係幾搞笑嘅咁樣，姐係睇完都會……姐係覺得 OK 開心啲咁樣囉。

受訪者 3 號:

雖然有啲事我都會同朋友傾嘅，但可能唔會同屋企人傾囉。咁如果屋企，嗰一刻發生咗啲咩事呀你唔可以同朋友傾呀，即係可能可以同屋企隻貓傾下……我覺得同朋友傾同埋同寵物傾嘅分別係，你可以心裏面有啲乜嘢想講你就講，貓唔會作出啲咩評論，亦都唔會講你邊度做得唔啱，佢就係做一個旁聽者，咁樣就覺得好安心……從其他途徑……譬如親戚屋企隻貓……我覺得自己屋企隻貓會親近自己多啲，我覺得貓本身嘅本性就係怕生，我唔知係咪全部貓都係咁樣，佢哋都會有少少驚。視乎每隻貓都有自己唔同嘅個性，我有去過好多朋友屋企，有養貓，有啲會同我玩嘅好好，有啲就比較冷淡。



受訪者 4 號：

當我感覺唔開心嘅時候，我會同朋友傾訴，同朋友傾我覺得係第一步囉，即係我係大多數嘅事我都係會同朋友傾完之後再同屋企人講囉，有可能講嘅嘢係都唔會有屋企人咁咁深入咁去傾呢樣嘢囉……寵物淨係可以靜靜地咁陪住你囉，屋企人嘅話至少俾你意見啲啲啊可以，同你出去行下啊，做好多嘢等你舒緩下個心情囉，寵物就，靜靜地咁樣係隔離，然後聽你呻，嗰種囉……總體嚟講遇到負面事件嘅時候，我應該唔會搵毛毛傾訴……應該真係會同屋企人講多啲囉就……我通常會從其他嘅渠道接觸動物嚟啊……應該應該係網絡囉，因為平時呢如果我變到好暴躁嘅時候呢我上去啲 IG 啲到呢然後碌到人啲啲啲，熊仔鼠啲啲呢突然之間就覺得哇心都融化啊，好可愛啊，然後心情就會變到好好啲啦我。

受訪者 5 號：

遇到負面事嗰陣好多時候都係同我隻貓傾下，即係唔想人知道嗰件事係咩嘅話，純粹係想搵一個聆聽者。但係如果想人哋比到意見嘅話就會搵朋友……有啲貓貓之後……如果嗰件事已經發生咗真係改變唔到嘅，即係既定嘅事實啦，咁我又唔想俾人知嘅話就自己解決咗佢囉。好似馴下覺啊，自己聽下歌咁樣。但係如果嗰件事真係需要人哋幫手，要意見啊咁樣，或者俾人知都有乜所謂嘅，我就會同朋友傾囉……從自己親戚朋友屋企啊見到隻貓或者係網上面見到啲影片，舒緩嘅程度一定唔會好似同我自己隻貓咁大囉……治癒能力最高嗰隻一定係自己嗰隻嚟。

小結：不同途徑的舒壓方式——包含非自己飼養的寵物的治愈作用

受訪者們的舒壓的方式有很多種，除了接觸寵物，他們主要會睡覺、打遊戲、與他人傾訴。其中，與他人傾訴時，大部分受訪者會優先選擇朋友而非家人作為傾訴對象，其原因是朋友更加了解自己。

對比以上舒壓方式，選擇睡覺、打遊戲的受訪者會產生「無聊」、「後悔」的情緒，治癒的作用較小。而選擇傾訴的受訪者會產生「心情變好」等情緒，治癒的作用較高。因此除了接觸寵物之外的舒壓方式中治癒效果最好的是與他人傾訴。

受訪者接觸非自己飼養的寵物的途徑大致分為在網上瀏覽有關內容和接觸朋友親戚飼養的寵物。其中前者能帶來一定的治癒作用，受訪者們認為在網上瀏覽到可愛的動物，會產生「心情變好」、「開心」的情緒。至於後者，由於每個寵物的性格不一，在遇到較為怕生的寵物時，從互動中得到的治愈作用，比起與自己飼養的寵物互動的治愈作用較低。



6.4. 寵物對澳門高中生的情緒影響

比起耗費精力的人際交往，寵物更加容易直接地帶來情感回饋。在與寵物相處的過程中，飼養者也會感到或輕鬆愉快，或煩惱麻煩。本部分的主要研究內容是寵物對於澳門高中生的情緒影響有哪些，並討論這些影響是否正面。

受訪者 1 號:

我覺得養寵物應該唔多會改變到我嘅心情啊……會唔會覺得寵物係一件幾麻煩嘅事情啊……梗係啊，養寵物一定係麻煩㗎啦……有時候會覺得寵物好煩啊之類啊……成日都有㗎……寵物做咗啲乜嘢，就開心咗啊，唔開心咗啊……比如話周旺以前有訓練啊嘛，咁佢宜家老啦，訓練唔到啦，咁佢排泄方面成日係廚房廁，即係夜晚深夜……就算你帶佢兩三次（落街）……佢食完之後，佢都有可能話係廁所之類㗎囉……咁我又覺得好正常嘅，因為朝早嘅時候我都未起床，都唔係我負責。

受訪者 2 號:

我平時都會即係訓練下佢哋做一啲簡單嘅動作……即係睇到佢識做呢樣嘢，啊！就會覺得，誼！幾好㗎，幾開心㗎咁樣囉，嗯……養寵物呢有冇改變到自己嘅心情啊……總體嚟講（心情）梗係變好咗啦呢樣……佢就經常性會即係癡埋主動去搵你玩咁樣囉，姐係就覺得幾開心囉……養寵物係麻煩定係開心……應該係分前後囉……初期養佢嘅時候真係會比較麻煩啲嘅，因為啱啱返嚟又即係唔識去廁所啊……又成日係到亂吠啊剩啊咁樣……但後尾養下之後呢，即係發覺當你教識咗佢其他嘢啊……即係指定地方去廁所啊，或者到佢真係脫離咗啱啱 BB 仔嗰種咁需要照顧嘅時候，即係你會發覺……其實即係養寵物都唔係一件麻煩嘅事呢，咁樣……

受訪者 3 號:

我覺得寵物會改變我嘅心情嘅……原本養貓之前，諗啲嘢比較單一囉。養貓之後你要有耐性呀……咁可能都培養咗好多好嘅性格囉……同佢相處都有開心唔開心㗎……我個 friend 呢就係英國度，擺咗樽朱古力醬俾我囉，佢就打爛咗啦……不過我唔係撈咗好耐……就係頭先講嗰樣嘢，同佢傾訴完就有咁難受……我覺得係開頭養寵物我覺得更加麻煩，因為一開始佢未結紮啦，加上佢唔係性格好溫馴啲嘅貓囉。有時都會咬下人啦，可能就會搗亂啦，打爛嘢啊嗰種……因為一開始最想養貓嗰個唔係我呀嘛。不過有陣時我覺得耐㗎，有啲感情嘅度囉。可能你開門……你見到有隻貓等著你，你都會覺得開心。

受訪者 4 號：

我覺得養寵物比以前更加有耐性囉變到……總體嚟講啦養寵物令到我更加開心囉，就覺得就覺得好似多咗一樣，啊，全世界最美好嘅嘢擺咗係屋企嗰種感覺囉……佢平時呢佢唔鍾意食乾糧嘅，跟住呢，因為知呢如果佢撒嬌嘅話呢，跟住之後佢就你就會俾零食啊俾罐頭俾佢呢所以呢佢就好挑食囉變到……跟住佢已經好肚餓囉跟住猛咁係度叫佢都唔肯食個囉跟住一定要逼住你去餵佢零食或者罐頭咁樣囉，跟住我就覺得好煩……

受訪者 5 號：

我餵佢食嘢嘅時候佢會好開心架就會嗶下我隻腳啊，就會喵喵叫啊搖下條尾咁樣呢個時候就會覺得好治愈啊……好幸福咁樣囉……有一隻貓一直陪住係你身邊，即係令我覺得唔係孤獨嘅心情囉……即係同寵物相處要打個開心程度嘅分（10 分滿分，1 分最低），應該係有 10 分嘅……如果我有同佢做清潔嘅話就應該有咁高分嘍，因為我見佢沖涼嗰陣都幾抗拒下……因為佢係一直都有點樣反抗過我……養寵物我覺得開心係多啲嘅……好可愛囉？所以就唔會覺得係麻煩，同埋陪我、聽我講嘢啦，即係有時候話係我陪佢玩，但係其實我覺得係佢陪緊我玩咁樣囉。所以係覺得好幸福囉……

小結：寵物對澳門高中生的情緒影響

寵物對受訪者們的情緒影響有正面的也有負面的，其中正面情緒居多。在正面情緒中，主要有「幸福」、「心花怒放」、「治愈」等，這些情緒會出現在與寵物玩耍、聽自己傾訴、完成指定的動作等等時候。在負面情緒中，主要有「無奈」、「煩」等等，這些情緒主要會出現初期飼養寵物、寵物年紀太小或未經過訓練而甚麼都不懂的時候，或者寵物在自己忙、不需要寵物的時候來煩著自己。



6.5. 養寵物前後的改變

本部分主要研究的內容是受訪者在養寵物前後的改變，通過對比這一改變，找出飼養寵物能帶來的影響。

受訪者 1 號:

養咗周旺之後會對養寵物呢件事有啲咩唔同嘅睇法……譬如話……提醒咗我以後唔好再養寵物……因為真係有時候會佔用時間囉……養周旺之後有啲習慣改變咗，冇得日日趴係張床到，我要帶佢落去囉……即係落街多咗……出街多咗係心理上嘅講，係壞事，因為我唔想啲，身理上面嘅講，好事囉，係囉……養咗周旺之後呢，身邊嘅人對我有啲咩唔同評價……都唔會覺得邊到變咗……冇咩影響……比較平淡。

受訪者 2 號:

養寵物之後對於寵物嘅呢個睇法有啲咩唔同啊……都應該有乜嘅，都唔會有嘅基本上，因為始終即係養寵物，即係呢件事相信大家都，即係好多人都會清楚啊，養寵物應該點樣做點樣做咁樣囉……養佢哋之前事先都會進行一啲了解……有啲咩習慣係改變咗……可能要食嘢嘅時候咁就顧埋佢囉，比少少嘢，即係比少少嘢佢食咁樣，跟住……係囉，有時夜晚馴覺嘅時候就可能要張床唔夠大仲要逼多一隻狗咁樣囉……養完佢哋之後身邊嘅人啊會唔會對我有啲咩唔同嘅評價……評價基本上應該，即係據我所知我就係有嘅，咁可能就即係啲同學仔有啲鐘意狗仔嘅咁就可能，即係經常想上嚟我屋企玩狗咁樣，之類囉……可能有啲人佢哋自己本身都鐘意小動物嘅，咁可能屋企唔比養咁樣，即係可能就會得閒有事就約上嚟，一齊玩下狗仔咁樣囉。……基本上都有乜影響，因為一啲習慣啊或者人際關係其實都比較細微囉，即係有影響好大咁樣囉。

受訪者 3 號:

養寵物鍛鍊咗耐心啦……我覺得耐心啲樣嘢係可以套用喺日常生活嘅事啲，都可能冇咁容易崩啦……以前就係一返嚟食飯行得好快，然後其他人各行得好慢，我就會成個人好急躁……但係而家就可以放慢步伐，等埋其他一齊行咁樣……之前我唔係幾相信寵物會明白你嘅心聲……但係經過嗰一次(傾訴)，我覺得佢哋只係唔識講人話，佢哋可能真係會感受到你嘅開心唔開心囉……我覺得政府好多宣傳片都講過，養寵物就係要諗清楚囉……唔係得個講字話我要養寵物我就養。你要處理好多麻煩嘅事。我覺得都係要三思……一開始啲人覺得我唔會同啲小動物接觸囉……之後佢哋都幾驚訝，原來你會同動物一齊玩咁樣囉……我有啲朋友上過嚟我屋企啦……大家都會多咗一個話題囉。其實都會令自己關係變好囉……我覺得呢種改變幾好嘅……開始我阿妹話要養隻貓其實我阿媽都唔係幾鍾意……宜家我阿媽都開始接受佢存在……我覺得幾神奇囉，我自己都覺得……就我覺得可以改變到一個人係一件幾勁嘅事。



受訪者 4 號：

嗰陣小學嘅時候對我嚟講呢其實寵物呢好似玩具咁樣咋囉，即係我想對佢做啲咩就做啲咩就好似唔需要負責任咁樣跟住耐左……大個左啦，識唸嘅時候呢就會覺得呢自己好似湊住個仔咁樣囉……會多左時間去對住動物多過對住嗰啲手機嗰啲嘢囉就……身邊嘅人之前呢小學嘅時候呢成日都同我講話咩，下你養貓㗎，睇你個咁凶神惡煞你養動物㗎？咁樣……對日常生活嘅影響我覺得冇乜影響嘅，咪同平時差唔多囉，總之就，好似有種好，重要嘅嘢等住我去做嗰種感覺囉每一日，見到佢之後就，嗯……我就算係再養寵物都好啦我都係會選擇去領養嘅方式囉，就睇下有啲咩動物係呢需要幫助咁樣，所以就話未必一定會係貓，有可能係狗仔啊，跟住之後嗰啲龍貓啊、天竺鼠啊、熊仔鼠嗰啲都係有可能㗎……未到話未到話想試下養其他，總之個中心就係要幫助其他真係有需要嘅，譬如話狗房，即係你有可能十幾日你再唔去領養佢，就會俾人人道毀滅嗰啲。覺得就應該要幫左呢啲先囉。

受訪者 5 號：

一開始我覺得養寵物就係袋下佢食嘢啊，佢有佢嘅生活我有我嘅忙碌咁樣……最多就得閒摸下佢咁樣囉。但係後來養咗就發現佢真係一個好好嘅陪伴者同埋聆聽者……性格方面好似有咩改變，習慣就係一翻到嚟就同隻貓講一講自己啲嘢，自己嘅心事，抒發左收拾下情緒先，之後再做功課囉，等自己嘅負面情緒唔好帶住落去囉，類似係咁……身邊嘅朋友話我變咗貓奴囉，就話我啲話題點樣成日都話圍繞住隻貓，喺度做乜成日晒貓之類咁嘅嘢囉……平時傾偈嗰陣會笑下我咩「你貓奴嚟㗎嘛」之類咁樣囉，冇特別唔鍾意我又冇特別因為咁而鍾意我之類……我覺得貓奴呢個稱呼係一種幸福……我做貓奴我自豪㗎……就會同朋友多咗話題囉，雖然佢哋咁樣講啫，但係有時見到啲咩貓嘅產品呢，即係好得意嗰啲產品呢就會問我要唔要買返去同隻貓玩啊咁樣……即係見到貓嘅嘢會諗起我咁樣。

小結：養寵物前後的改變

越是依戀寵物、與寵物傾訴，飼養者的生活方式便受到越大影響。當影響較小的時候，可能有增加飼養者的運動量、佔用飼養者的時間等影響。當影響較大的時候，可能就會改善人際關係、舒緩負面情緒、培養飼養者的耐心等等影響。

對於飼養寵物的看法，在養寵物前有做好準備工作的受訪者不會在飼養寵物後改變太多看法。而一些以前對寵物不甚了解的受訪者則會對養寵物這件事改觀，從認為寵物是與自己關係不大的兩個個體，轉變為認為寵物是自己的家人或者朋友，本身對寵物有些許排斥的人，也可能會因為投入到飼養寵物的這一過程而接納寵物。



柒：總結

研究發現，養寵物會直接地對飼養者的情緒造成不同影響，其中正面影響較多。正面情緒一般會在與寵物進行互動的時候出現，受訪者會感到「幸福」、「心花怒放」、「治愈」。此外，在網上瀏覽有關寵物的趣事，也會產生正面情緒。而負面情緒會在初期飼養寵物或者飼養者沒有精力去陪伴寵物的時候出現，受訪者會感到「無奈」、「煩」。

飼養者與寵物的親密度與飼養者平日的減壓方法有關，而非飼養時長和飼養寵物的契機，即日常中倘若飼養者傾向與寵物互動以減少負面情緒，則會更依賴寵物。越是依戀寵物，飼養者的生活方式則會受到更多影響，比如改善人際關係、舒緩負面情緒、培養飼養者的耐心等等。

在遇到負面情緒的時候，倘若希望得到他人的意見，受訪者會優先選擇朋友而非家人傾訴。倘若不希望傾訴內容被別人知道，則會優先選擇和寵物傾訴，但選擇這個方式的受訪者需要得到寵物的回應或陪伴，如果寵物出現反抗等表現，就不能作為一個良好的、能夠舒緩負面情緒的傾訴對象。

在遇到負面情緒的時候，可以選擇與他人傾訴，這種舒緩方式會得到較高的治愈作用。結合上文內容，傾訴者要視乎自己的傾訴動機去選擇適合的傾訴對象。另一個能舒緩負面情緒的方式則是觀看網上的趣事，雖然舒緩的效果不及傾訴，但也能起到一定效果。



8.1. 給不同人的建議

給：沒有飼養寵物的人

當遇到負面情緒的時候，就算沒有寵物也可以尋找其他的傾訴對象，或是從網路上尋找一些能舒緩情緒的影片、打打遊戲或者睡覺，這些方法雖然起到的舒壓作用各有不同，但多多少少都會有點效果。

給：即將要飼養寵物的人

飼養寵物並不是想像中那麼簡單，就好像人各有不同，寵物的性格也各有不同，有的高冷，有的黏人，我們不一定能找到性格等方面百分百契合自己的寵物，因此飼養之前一定要多加考慮自己到底為甚麼想養寵物。要避免用自己的主觀意見猜測過多寵物會做到的事情，比如說在飼養前就篤定寵物一定很乖一定不會在家裡亂排泄，很多時候我們看到別人家的寵物怎麼這麼聽話，其實都是經過了漫長的訓練的，在這個訓練的過程中要抱有耐心。最好在飼養寵物之前能夠多加了解相關資訊，這樣可以有效避免飼養寵物後發現與自己的預期不合。

「肯定永遠照顧牠，肯定不會遺棄牠。養寵物之前，停一停，諗一諗。」

給：正在飼養寵物的人

如果你有秘密，又不想被他人得知，不妨可以嘗試跟寵物傾訴。從以上研究我們得知，越依賴寵物就會帶來越多正面影響。有很多人飼養了寵物，但是卻感覺自己並沒有那麼親近寵物，可能是由於平日中和寵物的互動較少。

8.2. 身體力行

目的：讓想要飼養寵物的人更多地了解寵物，以便在飼養寵物前可以考慮更多。

地點：狗公園

對象：想要飼養或更多地了解寵物的澳門市民

內容：以攤位遊戲的方式讓大眾更加了解飼養寵物需要注意的事項

邀請長期飼養過寵物的人來進行感想及經驗分享

找一些佩戴綠牌或性格溫順的寵物來跟在場觀眾交流接觸

隨機抽取在場觀眾進行問卷訪談，並贈送小禮品



玖：參考文獻

- Kurdek, L. A. (2009). Pet dogs as attachment figures for adult owners. *Journal of Family Psychology, 23*(4), 439–446.
- 于海波，張進輔（1999）. 國外關於傾訴效果的研究綜述. *心理學動態*，第 8 卷第三期，67–72.
- 付琢（2011）. 學會傾訴排解心理壓力. *大家健康*，2011 年第 03 期，07.
- 吳濱濤（2015）. 如何緩解高中生壓力. *學周刊*，2015 年第 1 期，99.
- 呂京笏（2019）. 養寵物是年輕人的自我治癒. *中國青年報*，2019. 12. 12，002.
- 呂俊傑，李嘉瑩，張凱峰，黃靜，陳嘉琪（2017）. 學業對中學生造成的心理壓力及社交影響研究報告. 取自: http://skh-yrp.skhssco.org.mo/images/pdf/7th/%E5%9F%B9%E9%81%93_%E5%AD%B8%E6%A5%AD%E5%B0%8D%E4%B8%AD%E5%AD%B8%E7%94%9F%E9%80%A0%E6%88%90%E7%9A%84%E5%BF%83%E7%90%86%E5%A3%93%E5%8A%9B%E5%8F%8A%E7%A4%BE%E4%BA%A4%E5%BD%B1%E9%9F%BF%E7%A0%94%E7%A9%B6%E5%A0%B1%E5%91%8A.pdf
- 呂晶，賀永宏，張潔（2014）. 高中生學習壓力的調查報告. *科教導刊(電子版)*，2014 年第 6 期（中），9.
- 李昕（2012）. 人與寵物關係的社會學研究——以 L 市豢養寵物犬為例. 山西師範大學研究生碩士學位論文，未出版，山西.
- 李凱恩（2012）. 寵物對人類健康所可能帶來的正面影響——兼論寵物飼養的道德爭議. *應用倫理評論*，52，203–218.
- 李毅，許紅（2016）. 空巢老人易患寵物依賴症. *自我保健*，2016 年 5 月期，70–71.
- 周霞，鄭日昌，傅納（2007）. 寵物與兒童社會情緒的關係. *中國心理衛生雜誌*，21(11)，804–808.
- 苗淼（2012）. 讓寵物帶給老人歡樂. *中國老年*，2012. 24，33.
- 徐東（2006）. 向動物傾訴能減壓. *今日科苑*，2006 年 09 期，49.
- 袁錦芳，何蘭芝（2011）. 高中生壓力源、應對方式與心理健康關係研究——以滄州市為例. *衡水學院學報*，2011 年 03 期.
- 張佳佳（2011）. 寵物對空巢老人生活狀況和孤獨感的影響. *魅力中國*，2011 年 3 期，84.
- 張茂楊，彭小凡，胡朝兵，張興瑜.（2015）. 寵物與人類的關係：心理學視角



- 的探討. **心理科學進展**, 23(1), 142-149.
- 陳國海, 劉勇 (2001). **心理傾訴-朋輩心理諮詢** (第一版). 廣州: 暨南大學出版社.
- 湖人 (1999). 孩子寵物: 與小動物交朋友--中小學生寵物心理探秘. **心理世界**, 1999年01期, 21-22.
- 童曙泉 (2015). 「寵物溺愛」漸成老人新「心病」. **健康必讀: 健康新語**, 2015年第1期, 18.
- 黃賽 (2017). 養狗好處: 飼養寵物狗有助降低兒童血壓. **中國工作犬業**, 2017. 07, 67.
- 葉琳 (2018). 有了心理危機一定要找人傾訴. **建築工人**, 2018年02期, 60.
- 劉國學 (2011). 養寵物能治病?. **保健新概念: 生活保健**, 2011. 4, 15.
- 澳門中華學生聯合總會, 澳門青年研究協會 (2018). **澳門中學生學習壓力調查研究報告**. 取自: <http://www.myra.org.mo/wp-content/uploads/2018/07/%E6%BE%B3%E9%96%80%E4%B8%AD%E5%AD%B8%E7%94%9F%E5%AD%B8%E7%BF%92%E5%A3%93%E5%8A%9B%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E7%A0%94%E7%A9%B6%E5%A0%B1%E5%91%8A2018.pdf>
- 謝凱伊 (2016). 淺析居民區放養寵物犬的侵權問題. **法制博覽**, 2016. 04(中), 262.
- 蘭嶼 (2015). 謹防老人「寵物依賴症」. **老同志之友**, 2015年8月(上), 54.

10.1. 前置問卷



寵物對澳門高中生的心理層面影響 訪問前置問卷

您好！

非常感謝您願意參加本次訪談，是次訪談的時間約為半個小時，內容將環繞“寵物對澳門高中生的心理層面影響”。以下為訪談開始前的前置問卷調查，請花盡您的少許時間填寫，感謝您的配合。

性別：男 女

年齡：_____

就讀年級：高一 高二 高三

家中飼養的寵物數量：

種類	貓	狗
數量		
名字		

您養了牠/牠們多久？_____

10.2. 訪談大綱

第一部分：與寵物的接觸程度

1. 你的寵物是怎麼來到你家的呢？
2. 簡單介紹一下你的寵物吧。
3. 你平時跟寵物有多少互動？（包括撫摸、聊天、照顧衣食住行）
4. 1-5（1為最低）評分，你認為你跟你的寵物有多親密？為什麼給這個分數？

第二部分：當澳門高中生遇到負面事件時寵物的治愈作用

5. 你會不會跟寵物聊天？什麼時候？
6. 你認為向寵物傾訴作為舒緩情緒的方法有沒有用？為什麼？
7. 當你遇到負面事件的時候，你會選擇向寵物傾訴嗎？（舒緩情緒/安慰自己）？為什麼？
8. （如果會）可以分享以下你向寵物傾訴的時候遇上了什麼負面事件嗎？
9. 你覺得找寵物傾訴跟家人朋友傾訴有什麼區別？哪一個更好？
10. 你會從其他途徑（朋友親戚、網絡）接觸寵物，從而舒緩情緒/安慰自己嗎？

第三部分：寵物對澳門高中生的情緒影響

11. 你認為養寵物能如何改變你的心情？
12. 通常你會因為它的甚麼舉動而改變你的心情？（分享日常生活）
13. 總體來說，養寵物讓你感到更麻煩還是更開心？

第四部分：養寵物前後的改變

14. 你養了寵物之後覺得自己對寵物的看法有什麼改變？
15. 你養了寵物之後有什麼習慣被改變了嗎？
16. 你養了寵物之後，身邊的人對你的評價有因此而改變什麼嗎？
17. 這些改變對於你的日常生活會帶來什麼影響？



10.3. 逐字稿

受訪者 1 號

Q: 咁我哋宜家開始訪談啦。首先想問下周旺（受訪者的寵物）係點樣嚟到你屋企㗎？

A: 我阿媽話朋友擺過嚟嘅。

Q: 咁具體更加詳細嘅嘢你清唔清楚？

A: 唔太清楚，太細個啦，因為我係頂多就話好細個嘅時候同佢（周旺）接觸啊嘛，大咗少少阿媽係香港，我就去婆婆屋企住，然後周旺通常都係留係呢邊工人負責嘅，跟住就好少同周旺接觸啦基本上。

Q: 你可唔可以簡單介紹一下周旺？

A: 白頭髮，成日打乞嗤，黃色嘅毛，啊唔係，係棕黃色嘅毛，指甲好長，成日有眼屎，仲有，短尾巴。

Q: 你平時同佢（周旺）會有幾多互動咁㗎？

A: 落街。

Q: 落街，即係除咗咁你會唔會同佢一齊玩啊。

A: 好少。

Q: 都好少同佢一齊玩，即係養佢嘅時候就只係會帶佢落街，餵嘢食呢。

A: 都餵啊。

Q: 即係都係你負責嘅。

A: 有時候係，有時候係工人負責。

Q: 咁除咗呢啲你會唔會同佢有咩互動咁㗎。

A: 好少，因為佢都唔鐘意互動。

Q: 即係佢比較唔睬人嘅。

A: 係唔睬我。

Q: 咁如果你幫你同佢嘅關係比份，一至五分，一分最低，你會比幾多分？

A: 六分啦勉強合格。

Q: 六分？一至五分嘅話呢？

A: 三分囉。

Q: 點解你會比三分？

A: 勉強合格啦。

Q: 即係啱啱好又唔可以話太好又唔可以話太差？

A: 係啊。

Q: 你從邊啲方面覺得係咁樣嘅關係呢？

A: 好少接觸（周旺），佢都唔嚟人嘅，如果你哋唔係到，佢真係基本上返返去個竇（狗窩）到。



- Q: 咁所以咁，你就會平時同佢好少一齊玩啦？
- A: 噃。
- Q: 你會唔會同佢傾計㗎？
- A: 冇吧？點樣為之傾計啊？
- Q: 講下嘢之類囉。
- A: 冇喔，好少，除咗搭電梯，或者帶緊佢嘅時候。
- Q: 即係比較碎片時間咁樣嘅時間？
- A: 係囉。
- Q: 你會同佢傾啲乜嘢啊？
- A: 同佢講下我做緊啲咩囉，冇啦。
- Q: 即係好似同一個 friend（朋友）分享咁樣？定係你會覺得係點樣嘅呢？
- A: 好難講喔，差唔多啦。
- Q: 你覺得周旺對你嚟講係一個點樣嘅角色啊？
- A: 真係要講嘅話當然係屋企人啦，但可能就係，感情冇咁深嘅屋企人囉。
- Q: 你覺得呢，如果同周旺傾你發生咗啲咩唔開心嘅嘢嚟舒緩你嘅情緒嘅話，是不是會有用呢？
- A: 未試過。
- Q: 如果比你想像一下呢？
- A: 想像唔到，真係未試過。
- Q: 咁如果你未來遇到一啲負面嘅情緒啦，你會唔會選擇同周旺傾？
- A: 應該唔多會。
- Q: 唔多會，點解嘅？
- A: 好少同人哋講。
- Q: 即係本身就算同 friend（朋友）你都好少同人傾嘅？
- A: 係啊。
- Q: 如果要搵一個傾訴嘅物件，你會覺得係 friend 好啲啊，定係周旺好啲？
- A: 咁要睇有幾嚴重喔，要睇下可唔可以同朋友講，咁如果唔可以同朋友講咁梗係同周旺講啦。咁如果可以同朋友講咁應該都係同朋友講，或者應該講話其實我都好少搵朋友講。
- Q: 關於呢方面可唔可以講多少少？
- A: 其實我好少有呢類問題。
- Q: 咁你如果遇到唔開心嘅嘢你會點解決？
- A: 瞓覺。
- Q: 你覺得瞓完覺起身就會抒發到你嘅情緒？
- A: 冇，會覺得好無聊跟住打機。
- Q: 即係都係瞓覺打機？
- A: 噃。

Q: 咁你咁樣之後會唔會就覺得輕鬆咗抒發咗情緒？
A: 會後悔囉有時候。
Q: 後悔？
A: 會諗下，回想一下有時候太衝動。
Q: 咁樣講好似就有一啲特定嘅事件？你可唔可以分享下你遇到咩唔開心嘅嘢啊。
A: 唔開心嘅嘢……喺呢個疫情期間，咁我係最後一個星期都會返返嚟屋企喇啊嘛，之前都係喺阿爺屋企喇，返到嚟之後因為太遲起床，比人鬧，然後，就係佢（受訪者的媽媽）唔喺屋企嘅時候，就喇一陣打一陣機囉。
Q: 即係你因為比人鬧咁，然後就有啲唔開心？
A: 噲。
Q: 你覺得同寵物傾訴，同埋同屋企人、朋友傾訴咁樣，有啲咩分別啊？
A: 有，我只狗根本就唔會望住我，佢根本就唔想理我。
Q: 咁如果同朋友講呢？
A: 基本上我會同朋友講，一係就同網友講。
Q: 你會唔會從其他途徑去接觸寵物？例如朋友啊，親戚啊，或者網路。
A: 網路囉，成日有啲網友發啲貓（照片）……比你睇下（受訪者向我們展示了幾張圖片，見附錄-其他）。
Q: 都幾得意下……呢啲圖片係你今日收到嘅？
A: 唔係，YOUTUBE 上面。
Q: 你會唔會覺得網上面呢啲資訊會緩解到你嘅心情啊？
A: 有嘅，有時候有嘅。
Q: 你覺得養寵物點樣改變到你嘅心情啊……或者先問下會唔會呢？
A: 應該唔多會。
Q: 你會唔會覺得養寵物係一件幾麻煩嘅事情啊？
A: 梗係啊，寵物一定係麻煩㗎啦。
Q: 你會唔會覺得寵物好煩啊之類啊？
A: 有時候會嘅。
Q: 你有冇試過，寵物做咗啲乜嘢，你就開心咗啊，唔開心咗啊之類呢？
A: 成日都有㗎……比如話周旺以前冇訓練啊嘛，咁佢宜家老啦，訓練唔到啦，咁佢排泄方面成日喺廚房屙，即係夜晚深夜……就算你帶佢兩三次(落街)，你夜晚之後……佢食完之後，佢都有可能話喺廁所之類屙囉。
Q: 咁你會有啲咩感覺？
A: 咁我又覺得好正常嘅，因為朝早嘅時候我都未起床，都唔係我負責。
Q: 因為唔係你負責所以你有咩感覺？
A: 咁我有時候都負責嘅。

Q: 你可唔可以分享下，你同周旺嘅一啲日常生活啊咁樣？

A: 好似有咩日常生活啲……帶佢落去……基本上要講嘅話，因為我朝早我表弟幫我（帶寵物下樓），因為有時候我就馴到好晏，咁夜晚就係我負責嘅。咁我起床啦，周旺就會突然跑嚟我旁邊，咁佢意思即係叫我帶佢落去啦，我帶完佢落去，上返嚟我剝條狗繩佢即刻跑返入個竇（狗窩）到，然後可能我差唔多要過去婆婆到啦，八點幾嘅時候，然後我又係旁邊，佢就發出一啲聲音，咁就係佢肚餓啦，佢肚餓就要整嘢比佢食囉，跟住佢好挑嘅，即係我屋企呢……我唔知其他人屋企啊……我屋企就係飯同啲罐頭撈一齊嘅，佢就好挑嘅佢係，淨係鐘意食啲罐頭，唔鐘意食啲飯，但其實佢都好瘦啊嘛，咁我哋就要剁碎啲肉，然後同啲飯撈埋一齊之後比佢食，然後佢就會食，食完之後就會入房，返個竇裡面。

Q: 你會唔會同佢有啲好印象深刻嘅事件㗎？

A: 有一個好深刻嘅，我之前係網路到睇條片，就係呢，人哋係只狗面前舉起個床單放返低然後匿入房嗰陣，然後呢我係周旺面前做呢個動作，然後我係匿係左邊最左邊最上邊嗰間房，結果佢係去咗右邊第一間房，再兜返出嚟再去右邊第二間房，佢出返嚟去廁所嗰到完全係冇去咗上邊嗰間房囉。

Q: 即係佢都係有去搵你咁樣？

A: 係啊，但係我覺得佢個鼻可能唔係好靈咁樣。

Q: 你覺得呢件事即係有啲咩感覺嗎？

A: 冇咩感覺。

Q: 總體嚟講啦，你覺得養周旺啦係令你覺得更加麻煩定係更加開心呢？

A: 麻煩又開心，但又唔可以話好開心啲其實，但冇時候可以放鬆下，養寵物一定麻煩㗎。

Q: 如果一分係麻煩十分係開心。

A: 五分。

Q: 五分，即係都係中等。

A: 六分啊六分。

Q: 偏向開心？

A: 係啦。

Q: 你覺得你養咗周旺之後會唔會對養寵物呢件事有啲咩唔同嘅睇法呢？

A: 有㗎。

Q: 譬如話呢？

A: 譬如話……提醒咗我以後唔好再養寵物。

Q: 點解嘅？

A: 因為真係冇時候會佔用時間囉。

Q: 即係你覺得係咩時間嘅？

A: 冇時候係。



Q: 咁即係你養寵物之前就未諗過佢會咁嘅時間？

A: 唔係，養寵物嘅時候我都唔知佢要嚟。

Q: 你養周旺之後你會唔會覺得你有啲咩習慣係改變咗㗎？

A: 有咩習慣改變㗎，冇得日日趴係張床到，我要帶佢落去囉。

Q: 即係落街多咗咁樣？

A: 係囉，佢唔係催我成日落街嘅時間就係陪周旺，冇㗎啦，然後就呢係間房剪片，冇啦。

Q: 咁你覺得出街多咗係好事定壞事呢？對你嚟講。

A: 心理上嚟講，係壞事，因為我唔想啲，生理上嚟講，好事囉，係囉。

Q: 你養咗周旺之後呢，你身邊嘅人啊，譬如話屋企人啊朋友啊，會唔會對你有啲咩唔同評價咁樣啊？

A: 冇㗎。

Q: 即係唔會覺得你邊到變咗咁？

A: 冇吧。

Q: 咁你覺得即係你頭先都講話自己有啲……睇法有啲唔同啦，或者習慣有啲咩改變咗咁樣啦，你覺得呢啲咁樣嘅改變對你嘅日常生活會造成一啲點樣嘅影響啊？

A: 好似冇㗎。

Q: 即係都係比較平淡嘅。

A: 係，差唔多啦。

Q: 你會覺得樣寵物之前同之後冇咩變化？

A: 我都唔知養寵物之前有咩變化。

Q: 但你養咗周旺係比較耐嘅時間㗎。

A: 你要講嘅話其實唔耐㗎，應該講話接觸佢唔耐囉，但養佢耐囉，但係以前成日都係婆婆屋企基本上，至少，即係如果當佢話，即係當佢話 14 歲啦，咁我淨係可以話 12 年都基本上都有同佢接觸，頂多就係 1、2 年接觸，應該話有咁多嘅 10 年囉，咁可能 4 年，但問題 4 年裡面都難話有 3 年啊或 2 年係細個嘅時候，即係冇記憶嗰種，係囉。

Q: 你覺得周旺對你嚟講係點㗎？

A: 周旺對我嚟講……諗唔到㗎。

Q: 如果有一日啦，周旺可能唔見咗啊咁樣嘅話你有啲咩心情咁樣啊？你覺得。

A: 周旺唔見咗梗係要搵㗎啦。

Q: 你會唔會覺得好難過之類？

A: 我覺得啊老實講，可能唔一定會好難過，但係應該會難過。



Q: 點解你會覺得可能唔會特別難過咁樣呢？

A: 感覺呢就好似就係話，呃，識一個朋友，但係其實呢個朋友你根本就唔係話去到真係好熟，小小熟姐，咁如果同佢絕交嘅話，咁你可能會有難過，但係唔一定會去到好難過囉，係囉。

Q: 即係你係覺得你同周旺……

A: 但其實細個嘅時候，我記得我細個有一次啊記憶，係周旺真係唔見咗一次，然後之後細個嘅時候呢，我就係個窗，我就係個車門窗嗰到，伸個頭出去，沿住條路係到大啖周旺，然後之後嗰陣時係去麥當勞，結果呢全部人落晒車，跟住架車個窗自動關咗，然後之後個頭卡住咗。

Q: 咁你後尾搵唔搵到周旺？

A: 後尾周旺自己返咗嚟屋企門口到。

Q: 即係佢自己返嚟嘅？咁你搵到佢，即係佢返嚟嗰陣時你覺得你嘅心情係點樣嘍？

A: 我嗰陣時好似瞓緊覺嘞。

Q: 你醒咗知道佢返咗嚟咁樣？然後有冇咩特別嘅感覺？

A: 我不記得嗰陣時有咩感覺。

Q: 因為太細個咁樣？

A: 太細啦，嗰陣時阿媽仲用緊 NOKIA。

Q: 都比較久遠嘅事，如果總體嚟講，你同周旺嘅關係人類咁樣嘅話呢，你會覺得佢係類似于同班同學咁樣？

A: 咁又有去到同班同學咁少。

Q: 即係比同班同學更加深嘅？

A: 同學囉，唔係話同學應該講話係朋友囉。

Q: 朋友。

A: 嗯哼，即係好似就係嗰種，如果你哋有係同一個班可能就會有聯繫嘅嗰種，但係只要你哋係同一個班咁就會有聯繫囉。

Q: 好，咁今日嘅訪談應該到呢到都差唔多嘍啦，多謝你的配合。



受訪者 2 號

Q: 咁我哋就開始啦喎。

A: 好。

Q: 咁頭先都見到你有寫話你有養咗兩隻寵物啦，一隻叫黑糖，一隻叫咖啡，咁我想問下佢哋兩個係點樣嚟到你屋企㗎？

A: 係大陸買返嚟嘅。

Q: 咩契機比你突然之間買咗佢哋兩個？

A: 一路都想養狗，咁就說服咗屋企人說服咗好耐，即係先肯比我養囉。

Q: 點解你想養嘅？

A: 純粹鐘意狗仔咁樣囉。

Q: 你可唔可以簡單介紹下佢哋兩個啊？

A: 兩隻係貴婦狗嚟嘅，一隻就灰色一隻啡色，下個月就兩隻都兩歲。

Q: 下個月兩個都兩歲即係代表你係佢哋啱啱出細你就養㗎啦喎。

A: 係啊。

Q: 睇住佢哋成長嘅過程令你覺得係一種點樣嘅感覺？

A: 都有咩特別感覺嘅。純粹係就話即係有時會睇返佢哋以前啱啱嚟到啲相咁樣就覺得，哇，咁快就兩年啦咁樣。

Q: 我想問下你平時同佢哋有幾多互動咁樣㗎？

A: 互動嘅話，即係佢哋平時我一返到屋企呢，基本上就會撲埋嚟啦，咁樣就抱下佢哋啊同佢哋玩下，抚下波仔啊咁樣囉。

Q: 咁平時佢哋落街啊或者食飯你會唔會照顧佢哋㗎？

A: 都會，會帶佢哋落街去，即係屋企附近有啲啲狗嘅啲啲公園嗰到玩下咁樣。食飯就基本上我就唔識搞嘅，因為佢哋兩個嘴刁啊，又要撈呢樣撈啲樣咁樣先肯食嘅，所以食飯基本上係我媽負責嘅咁樣。

Q: 唔該晒，咁如果 1 至 5 分評分啦，咁一分係最低，你會幫你同佢嘅關係比一個點樣嘅評分呢？

A: 嗯，4 分囉。

Q: 都幾親密，我想問下點解會比呢個分數嘅？

A: 因為，平時即係基本上屋企人就好少時間係屋企啦，咁所以基本上我對住兩隻狗嘅時間都比較多嘅咁樣囉。

Q: 唔該晒，我想問下呢你會唔會同佢哋兩個傾計㗎？

A: 傾計啊，呃，真係未試過喎呢個。

Q: 點解嘅？

A: 即係有時我都會同佢講嘢啦，但係即係講到話好似即係傾心事啲啲又真係未試過咁樣囉。



Q: 好啊，咁你平時都會同佢哋講下嘢，咁你會講啲乜嘢啊？

A: 平時就即係可能佢啊去廁所咁樣，就即係自己識去自己個廁所個到咁樣大小便咁樣啊咪讚下佢啊 good boy（乖男孩）咁樣啊，或者即係教下佢個啲即係 sit（坐）啊，hand hand（伸手）啊咁樣囉，跟住就同佢咁樣溝通下囉。

Q: 即係你平時都會即係訓練下佢哋做一啲簡單嘅動作。

A: 嗯，都有。

Q: 如果佢哋做到你想要佢哋做嘅嘢，你會覺得特別自豪嗎？定係點樣啊？

A: 就自豪。

Q: 或者我咁樣問啦，有冇啲特別嘅感覺啊，或者感覺啦，冇話特別。

A: 啊即係睇到佢識做呢樣嘢，啊！就會覺得，誒！幾好嘞，幾開心啲咁樣囉，

Q: 你覺得啦，如果同佢哋即係傾心事啦，去舒緩自己嘅一啲負面嘅情緒嘅話呢，係咪一個有用嘅行為啊？

A: 我覺得都可能未必會有，即係就我自己嚟講，我就覺得冇嘅，因為始終，我認為呢傾心事嘅話，即係你同一個人講嘢，姐係起碼另外一個人要比啲回應你咁個種姐係先算係一個舒緩到嘅一個感覺啊嘛，同隻狗仔去傾心事可能就，用處就不大囉。但係姐係至少有時真係好唔開心嘅時候咁可能即係見到佢咁，同佢玩下玩下咁樣……可能係都有少少幫助，姐係可能舒緩返個心情嘅。

Q: 咁如果你將來遇到一啲負面嘅情緒嘅時候呢，你仲會唔會揀同佢哋傾啊？

A: 可能都有機會嘅，因為始終姐係養耐咗，個感情就慢慢逐漸深厚啲咗嘛，將來應該……我諗應該有機會嘅。

Q: 可唔可以同我哋分享一下……你覺得覺得同寵物傾訴啦，或者同呢個屋企人啊朋友傾啦，佢哋兩者之間有啲咩區別咁樣？

A: 區別真係唔係好清楚，因為我姐係未試過同寵物傾訴。

Q: 咁你覺得同屋企人啊朋友傾會有啲點樣嘅感覺？

A: 同屋企人朋友傾，咁姐係主要多數係會同朋友傾會多啲囉，姐係我相信個個應該都會係咁樣嘅，姐係同朋友傾會……姐係始終同朋友個個關係，姐係始終朋友你基本上日日都見啲咗嘛，咁可能會姐係大家對大家嘅了解……都比較深囉，咁可能……可能會比較好囉，我覺得。

Q: 我想問下你會唔會從其他途徑啊，譬如話網絡啊，呢啲地方去接觸寵物呢？

A: 呃……都有嘅，平時會留意下一啲姐係，動物嘅，姐係啲啲寵物嘅一啲短片啊咁樣囉。

Q: 咁你會唔會覺得呢種方式係可以舒緩到你自己嘅情緒啊？

A: 會啊，姐係有時睇，姐係……舉個例子啦，成日睇啲哈士奇啲咗就……姐係幾搞笑嘅咁樣，姐係睇完都會……姐係覺得 OK 開心啲咁樣囉。



Q: 唔該，你覺得養寵物呢有冇改變到你自已嘅心情啊？

A: 都有啲嘅，姐係養完寵物之後呢個，姐係感覺就會話……我唔係好識形容啫，反正就係有囉可以。

Q: 咁你總體嚟講你覺得係變好咗定係變壞咗？

A: 噃，係，梗係變好咗啦呢樣。

Q: 你會唔會覺得佢有啲咩舉動啊咁樣然後令到你改變咗咁樣嘍？

A: 噃，有啲咩舉動啊……就經常性會即係癡埋主動去搵你玩咁樣囉，姐係就覺得幾開心囉。

Q: 咁我想問，總體嚟講啦，因為有好多人都話呢養寵物啦會開心啦，咁都有啲人會講養寵物係覺得麻煩嘅，你覺得係比較偏向邊邊呢？

A: 噃，即係其實我認為呢……應該係分前後囉，你初期養佢嘅時候，即係以我自己嚟講啦，咁初期養佢嘅時候真係會比較麻煩啲嘅，因為啱啱返嚟又即係唔識去廁所啊……又成日係到亂吠啊剩啊咁樣，即係都比較麻煩嘅。但後尾養養下之後呢，即係發覺當你教識咗佢其他嘢啊，即係教識咗啊點樣去，去邊到，即係指定地方去廁所啊，或者到佢真係脫離咗啱啱 BB 仔個種咁需要照顧嘅時候，即係你會發覺，啊……其實即係養寵物都唔係一件麻煩嘅事呢，咁樣。

Q: 唔該你，你覺得養寵物之後呢你對於寵物嘅呢個睇法會唔會有啲咩唔同啊？

A: 有咩唔同啊，都應該冇乜嘅，都唔會有嘅基本上，因為始終即係養寵物，即係呢件事相信大家都，即係好多人都會清楚啊，養寵物應該點樣做點樣做咁樣囉。

Q: 即係你係養佢咁之前事先都會進行一啲了解嘅。

A: 噃，都有了解。

Q: 你覺得養完佢咁之後有啲咩習慣係改變咗嘍？

A: 噃，習慣……都有，例如你食嘢，食飯啦，我哋晚上食飯啦，咁平時我屋企個隻狗呢，我一拉開張凳呢，即係我哋人都未埋位，佢就會自己埋位啱啦，咁就即係可能要食嘢嘅時候咁就顧埋佢囉，比少少嘢，即係比少少嘢佢食啊咁樣，跟住……係囉，有時夜晚瞓覺嘅時候就可能要張床唔夠大仲要逼多一隻狗咁樣囉，係啦，基本上都係呢啲囉。

Q: 唔該，咁你覺得你養完佢咁之後呢，身邊嘅人啊會唔會對你因此有啲咩唔同嘅評價啊？

A: 評價基本上應該，即係據我所知我就係冇嘅，咁可能就即係啲同學仔有啲鐘意狗仔嘅咁就可能會，即係經常想上嚟我屋企玩狗啊咁樣，之類囉。

Q: 即係你有冇因為狗仔啊而對朋友啊之類更加多咗接觸嘅機會啊？

A: 都有嘅，其實即係頭先都講到咗咁樣，可能有啲人佢哋自己本身都鐘意小動物嘅，咁可能屋企唔比養咁樣，即係可能就會得閒無事就約上嚟，一齊玩下狗仔咁樣囉。



Q: 即係頭先都有講小小改變啦，咁你話，譬如話習慣有小小改變啊，或者同人際關係有啲改變啊，咁你覺得呢啲改變對於你嘅日常生活有冇啲咩影響啊？

A: 其實基本上都有乜影響，因為一啲習慣啊或者人際關係其實都比較細微囉，即係有話影響好大咁樣囉。

Q: 咁今日嘅訪問應該講到呢到，唔該你。

受訪者 2 號 補充訪談

Q: 咁平時遇到負面事件嘅時候你會點樣解決㗎？

A: 平時？即係……呃……即係關唔關寵物事㗎依家問嘅係？

Q: 呃，唔關嘅。

A: 唔關啊。平時，遇到負面嘅事，額噃……啊咪……啊……打下機放鬆下咁樣做翻啲開心嘢，就基本上都有乜問題㗎啦。因為負面嘢其實，即係我，我呢份人其實影響唔到我好耐嘅，基本上，噃可能過一日，兩日咁樣就有㗎啦。

Q: 喔，OK 咁，你會唔會即係有遇過一啲，即係有負面情緒嘅時候啦，呃……咁你真係好唔開心，之後呢，呃，但個陣時呃有黑糖同埋咖啡嘅陪伴啦，咁佢咁可能，呃咁佢咁做咗邊啲舉動會令到你覺得，有情緒上嘅改變咁樣？

A: 呃，就……即係有時可能咁啊悶悶地返屋企咁樣，跟住佢咁會撲埋嚟，即係撲落你度囉，咁樣，即係個感覺，有少少溫馨囉個感覺就會，咁就，呃……即係，就會，即係開心囉覺得覺得個一下咁樣，即係有少少溫馨嘅感覺囉撲過嚟。

Q: 喔，呃，咁，即係假如啦，呃，如果你真係有一啲呃好唔開心嘅事咁，你覺得，你個陣時如果有黑糖同埋咖啡陪伴嘅話你會唔會覺得呃，心情會有轉變啊即係變好啊咁樣囉。

A: 呃，會啊會啊。

Q: 呃，點解你會。

A: 即係如果。

Q: 啊，會嘅。

A: 即係因為其實，額噃，養即係有兩隻狗咁樣，即係始終個個感覺佢咁係嗲你㗎嘛，咁即係感覺係多咗個伴咁樣囉，咁就，即係其實即係基本上見到佢咁呢即係，呃佢咁的舉動行為個啲咁樣即係其實基本上，呃，如果以我嚟講嘅話個啲唔開心嘅基本上，都會好快咁樣，忘記㗎囉。

Q: 咁即係你覺得寵物，即係有寵物嘅陪伴啦係會有緩解到情緒嘅作用？

A: 係嘅係嘅。

Q: 咁如果俾你打分你會呃 1 至 5 分你會打幾多分呢，呃點解嘅？

A: 呃，即係個緩解嘅程度啊？定係？

Q: 係，緩解嘅程度。

A: 呃……4 分囉，都……呃，至於點解，呃……其實，其實都有咩特別理由㗎，純粹真係養咗寵物之後個人會開心㗎囉。呃，就係咁樣囉。Hello？



Q: 噃，啊，咁或者換一個啦。呃。

A: 啊。

Q: 額噃，咁你之前都講到你自已唔會同寵物傾訴啦咁你覺得，如果係你遇到負面情緒嘅時候，有寵物嘅，哎呀，好似問過添。呃，咁……啱啱嘅條問重複咗，呃咁，呢條係問翻你養寵物前後嘅轉變啦，你會唔會有，啲咩方面嘅事可以分享一下即係有冇邊啲嘢係你咗養寵物之後印象特別深刻咁？

A: 噃……印象即係有冇咩轉變啊？

Q: 呃，係問你養寵物前後嘅變化啦，即係會唔會，呃，情緒上都好啱或者，呃，行為上都 OK。

A: 好似好似呢條之前有問過咁樣好似，呃就，呃……就變化，都有乜變化嘅即係純粹就嗰，唔開心就即係唔會太經常唔開心囉即係次次一翻到屋企呃見到兩隻狗仔咁樣就，即係成個人會開朗咗，咁，呃問唔中，即係有時兩隻狗都會有少少搞笑嘅舉動啊咁樣。其實，有時候望落去都，即係覺得幾，幾有趣嘅咁樣囉。呃其實基本上，轉變，呃除咗生活習慣有轉變之外其他轉變其實，基本上就係咁上下囉我覺得。

Q: 咁你係覺得呢啲轉變都係好嘅。

A: 係係係。

Q: 唔該你，我哋採訪到呢到。



受訪者 3 號

Q: 咁我哋頭先都見到你填咗份前置嘅問卷啦，就話你養咗隻貓嘅叫做細細粒，我想問下佢係點樣嚟到你屋企㗎？

A: 係親戚送俾我哋，因為原本佢原本呢屋企有隻母貓囉，然後呢就好似生咗三四隻咁，就分別俾咗唔同親戚囉，就俾咗一隻俾我哋屋企。

Q: 你有啲乜嘢契機令到你養佢？

A: 其實都唔算係我一先最想養，係我阿妹。因為一先就話，我阿妹嗰排啦就突然間好想養貓咁咁就話有一隻貓送到過嚟，於是就咁樣啦。

Q: 你當時養佢嘅時候有冇啲乜嘢感覺？

A: 我覺得其實都算係我阿妹最鍾意佢囉，我阿妹鍾意佢先嘅，其實我一開始冇咁鍾意，係慢慢培養啲感情囉。但係我阿妹就一開始就好鍾意佢咁樣。

Q: 我想問下平時你同佢有咩互動？

A: 一日都會有幾次嘅，都會同佢玩下，可能擺啲玩具咁樣囉。

Q: 咁你會唔會餵佢嘢食啊？

A: 會呀。可能陪佢玩完啦，然後就會餵佢食啲零食。

Q: 如果想幫你同佢嘅關係評分，1 分係最低分嘅話你會幫佢評幾多分？

A: 4 分囉。

Q: 點解你會比呢個分數嘅？

A: 因為我覺得，其實佢都會，同我一齊馴啦，然後都會同我玩，都會同我錫嘅。不過呢，我覺得佢應該都係最鍾意我阿妹囉。即係我阿妹可能就，可能驚呀，就會第一時間搵我阿妹先嘅。

Q: 你可唔可以簡單介紹下細細粒？

A: 啱啱入到黎嗰陣時都幾嗌嘅，就係可能，佢本身係好冇安全感嗰種囉。啱啱入到都唔會同我哋互動嘅。然後可能就匿埋係櫃啊，或者可能我哋屋企上面有一個位囉。第一次佢好似好驚我哋然後爬係個位，跟住留咗成日先落嚟。我哋後來都係我哋相處 OK 嘅，不過就，佢而家結咗紮，但佢結紮之前成日賴尿，依家就唔會。

Q: 你會唔會同佢傾計？

A: 有啊有陣時可能，我唔知算唔算傾計啦。就有陣時會，話佢你唔好咁嗌啊。可能佢有陣時整爛啲嘢咁樣。然後呢我都有，有陣時我唔開心啦自言自語，就會同佢講幾句，雖然佢都聽唔明咁樣囉。

Q: 咁你同佢講完嘢之後佢會唔會有啲咩舉動回饋返俾你？

A: 我試過有一次啊，好傷心呀嗰樣嘢，我喊住同佢講嘅，然後呢，佢好似一開始叫啦，叫得好勁啊，之後同佢講呢，好似突然間安靜咗。

Q: 我想問呢即係你頭先話你係唔開心嘅時候有同佢試過自言自語啦，咁當時你遇到啲乜嘢事呀？

A: 感情。



Q: 咁你方唔方便透露咁樣㗎？

A: 係鍾意咗一個人，然之後，佢某一段假期返嚟啦，但係好短時間之內就要出返國，嗰排我想同佢打好關係啦，但係好多阻礙。最後就，佢返咗去啦。然之後就係咁囉。

Q: 你頭先話有同細細粒傾計呀嘛，你覺得同佢傾計對於舒緩你嘅情緒有冇用啊？

A: 我覺得都有嘅。因為佢有俾啲反應我囉，即係我同佢講啦佢嗰一刻安靜咗可能，即係起碼係陪我囉，唔似係唔體諒我啲感受。可能佢心裏面都知道呢個人發生咗啲事。就唔係好似冇發生事咁樣。

Q: 你覺得同細細粒傾計啦，或者同一啲朋友啊，屋企人傾計啊有啲咩區別啊？

A: 雖然有啲事我都會同朋友傾嘅，但可能唔會同屋企人傾囉。咁如果屋企，嗰一刻發生咗啲咩事呀你唔可以同朋友傾呀，即係可能可以同屋企隻貓傾下。

Q: 咁你都話你有試過同朋友傾咩嘛，你覺得同朋友傾同埋同寵物傾有咩分別啊？

A: 我覺得你可以心裏面有啲乜嘢想講你就講，貓唔會作出啲咩評論，亦都唔會講你邊度做得唔啱，佢就係做一個旁聽者，咁樣就覺得好安心。

Q: 你覺得同佢傾完之後你自己嘅心情係點樣㗎？

A: 我覺得傾完之後，果次傾完之後就平靜咗啲囉，即係好似都之前咁壓抑。

Q: 你覺得養佢會唔會改變你嘅心情？

A: 我覺得會嘅。原本養貓之前，諗啲嘢比較單一囉。養貓之後你要有耐性呀，你要同佢玩啦，佢做錯嘢啦，咁佢唔識嘅，咁你有理由發佢脾氣，咁可能都培養咗好多好嘅性格囉。

Q: 你可唔可以例舉下頭先你講嘅好嘅性格？

A: 佢以前啦成日賴尿嘅，又賴係張床到啦、梳化到啦、我阿媽間房到啦。我哋又成日俾阿媽鬧但係我哋唔可以咁我哋都要錫自己屋企隻貓。我哋唔可以打佢，發脾氣，鬧佢，就都幾鍛鍊自己嘅耐心。

Q: 你話鍛鍊咗你嘅耐心啦，對你嘅日常生活有咩改變？

A: 我覺得耐心嗰樣嘢係可以套用喺日常生活嘅事啲嘢，都可能冇咁容易嬲啦，可以做啲你以前覺得好困難嘅事囉。

Q: 可唔可以例舉下你以前覺得好困難嘅事？

A: 我唔知算唔算囉，中午食飯呢，以前就係一返嚟食飯行得好快，然之後其他人都行得好慢，我就會成個人好急躁，就覺得我點解可以行得咁快。但係而家就可以放慢步伐，等埋其他一齊行咁樣。



Q: 咁你覺得佢有冇做咗乜嘢，令你改變心情？

A: 都有開心唔開心㗎，不過唔開心好似都好短暫。我個 friend 呢就係英國度，擺咗樽朱古力醬俾我囉，佢就打爛咗啦，然後嗰一刻好無奈囉。不過我唔係嬲咗好耐。都唔係話開心但係抒發咗情緒囉，就係頭先講嗰樣嘢，同佢傾訴完就有咁難受。

Q: 咁我想問你當時你話有唔開心佢打爛嘢，你當時有冇對佢做啲嘢？

A: 冇啊。係我阿妹同我講嘅，我出咗去考四校。我阿妹講成樽朱古力醬都有咗。我平時都唔會鬧佢，但係好無奈囉，都係有少少唔開心。

Q: 我哋而家都知道你係高中生呀，普遍來講啦其他人都會有啲升學壓力啦，咁除咗你頭先講

A: 嘅感情上嘅傾訴之外，你平時同貓貓有冇其他傾訴㗎？

冇。好似得嗰一次囉。我自己本身我都有一定嘅升學壓力。但係我覺得未夠嗰次衝擊囉。

Q: 即係你同貓貓傾訴都比較少？

A: 㗎，得嗰一次囉，但係我覺得真係安撫到我嘅心情囉。

Q: 即係總體來講啦，你覺得貓貓係令你覺得更加麻煩，定係更加開心咁樣嘅？

A: 我覺得係開頭我覺得更加麻煩，因為一開始佢未結紮啦，加上佢唔係性格好溫馴嗰啲嘅貓囉。有時都會咬下人啦，可能就會搗亂啦，打爛嘢啊嗰種，咁一開始我都覺得有啲小小麻煩。因為一開始最想養貓嗰個唔係我呀嘛。不過有陣時我覺得耐咗，有啲感情嘅度囉。可能你開門你見到有隻貓等著你，你都會覺得開心。

Q: 咁你覺得養完寵物之後啦，對貓貓之類嘅睇法有咩唔同？

A: 之前我唔係幾相信寵物會明白你嘅心聲，雖然睇過好多片，但係經過嗰一次，我覺得佢哋只係唔識講人話，佢哋可能真係會感受到你嘅開心唔開心囉。有陣時啲貓咬你啦，可能係真係 feel 到，你對佢有少少惡意，或者對佢哋唔友善先會咬你。

Q: 你覺得呢啲睇法上嘅改變會唔會令你以後對寵物有啲唔同嘅做法？

A: 我覺得政府好多宣傳片都講過，養寵物就係要諗清楚囉。我覺得貓都係幾有性格嘅動物囉。雖然我同佢都有好多感情，但係前期真係要一手一腳去做囉，唔係得個講字話我要養寵物我就養。你要處理好多麻煩嘅事。我覺得都係要三思。

Q: 你有冇因為一些寵物對你做過嘅事，有拋棄他的想法？

A: 我覺得唔係幾關事囉，我自己係比較驚大型嗰種狗，我覺得可能嗰種狗本身就比較惡。我覺得有咩影響。

Q: 你頭先講有比佢咬啦，咁你當時有冇試過俾貓貓咬？

A: 冇啊。

Q: 咁你當時有咩感覺呀？

A: 其實佢以前少啲咬人嘅，可能係同你未夠熟啦，會有啲抗拒你。都係未培養到感情。我覺得而家呢排呢，係換牙，都體諒嘅。我覺得都要諗啲方法係防止佢



咬人囉。

Q: 你養咗細細粒之後呢，會唔會覺得自己有咩習慣係改變咗嘍？

A: 我覺得係馴覺囉。我以前覺得應該自己唔會同貓一齊訓同一張床，但係而家都會同佢一齊馴囉，可以接受到上嚟同我一齊馴。

Q: 點解你會有咁樣嘅改變呢？

A: 因為我以前覺得寵物身上有人睇唔到嘅細菌囉，就覺得馴埋一齊唔係咁好。但係後來都有咩事囉，因為試過好多次，佢哋都幾乖㗎囉，冇想像中咁抗拒囉。

Q: 我想問下你養咗寵物之後啦，你身邊嘅人我唔會對你有啲唔同嘅評價？

A: 一開始嘅人覺得我唔會同啲小動物接觸囉，但係我有玩啲社交軟件，有陣時會 po 下我同啲貓一齊玩啦，之後佢哋都幾驚訝，原來你會同動物一齊玩咁樣囉。

Q: 養寵物呢件事對你嘅人際關係有冇啲乜嘢改變啊？

A: 我覺得有嘅。我有啲朋友上過嚟我屋企啦，然後就都會同佢一齊玩啦，無論隻貓鍾唔鍾意佢哋都好啦，大家都會多咗一個話題囉。其實都會令自己關係變好囉。

Q: 你對於呢種改變有咩感覺同埋睇法？

A: 我覺得幾好嘅。我有啲朋友本身嚟我屋企之前啦，想嘗試同啲動物玩，但係有少少驚，嚟咗我屋企之後啦，就可以試下接觸啲動物啦。我覺得係件唔錯嘅事。

Q: 你會唔會從啲其他途徑啊，譬如網絡、親戚咁樣嘅途徑去接觸寵物？

A: 因為一開始養咗隻貓都係親戚俾嘅，所以我哋屋企都養咗隻貓啦。

Q: 咁你覺得係其他途徑譬如親戚屋企啊去接觸人哋隻貓，你覺得有咩唔同？

A: 我覺得自己屋企隻貓會親近自己多啲，我覺得貓本身嘅本性就係怕生，我唔知係咪全部貓都係咁樣，佢哋都會有少少驚。視乎每隻貓都有自己唔同嘅個性，我有去過好多朋友屋企，有養貓，有啲會同我玩嘅好好，有啲就比較冷淡。

Q: 咁對你來講你覺得你屋企嘅細細粒係一個點樣嘅性格？

A: 成日會打爛嘢啊，都係比較鍾意咬人，但係呢佢都有啲怕生嘅。我啲朋友嚟我屋企，都未肯同佢哋玩嘅。可能嚟多幾次啦，又或者一兩個鐘之後先會同佢玩下。佢又唔係真係完全唔同人冇互動，如果佢同你熟咗，佢都會比較依靠你啦，可能俾你抱下佢，同佢一齊馴啦咁樣。

Q: 咁你頭先講細細粒為你帶嚟好多改變啦，我想問下呢啲咁樣嘅改變，有冇對你嘅日常生活作出改變？

A: 我覺得都有嘅。開始我阿妹話要養隻貓其實我阿媽都唔係幾鍾意，因為佢以前真係成日都賴尿。之後我阿媽張床都有啦，我阿媽個排好嬲嘅。個排嘅家庭關係唔係好好。不過，依家可能耐咗啦，佢自己都大個咗少少啦，真係知道咩應該係做，咩唔應該係唔做。我阿媽都開始接受佢存在，都唔會再特別咁樣排斥佢。



Q: 咁你個家庭成員對貓貓嘅睇法嘅改變，你有咩睇法啊？

A: 我覺得幾神奇囉，我自己都覺得。因為我阿媽係真係幾唔鍾意我隻貓，可以去到而家，有陣時都，而家都唔係話真係好鍾意，但係起碼接受到，都會同佢玩一陣，就我覺得可以改變到一個人都係一件幾勁嘅事。

Q: 好多謝你，咁今日嘅訪談到呢到就差唔多啦。



受訪者 4 號

Q: 想問下你就係你嘅寵物係點樣嚟到你屋企嘅呢？

A: 毛毛……小小學小四嘅時候囉。有一日呢我返到屋企跟住有啦啦多啲嚟灰色嘢囉，跟住我仲心唸咩嘢嘅，跟住我媽咪就同我講「啊，人哋人哋多啲隻貓出嚟，跟住佢話呢隻貓甩毛唔好睇啊跟住之後所以唸住唸住棄養佢嗰我咪執佢返嚟囉」，跟住毛毛就嚟咗啦。

Q: 簡單介紹一下你嘅寵物。

A: 佢望落去好凶神惡煞，但係佢只不過係一隻肥貓嚟㗎咋，好得意呀佢，佢灰色灰白色毛個囉，跟住之後呢平時呢佢之前呢成日都走嚟走去好嘈㗎，跟住呢唔知係咪年紀大咗所以呢成日都係度馴覺，一返到學一跟住見到佢呢跟住出門口啊返屋企啊中午返去食飯啊都係見到佢馴係鋪床到，永遠都係咁樣囉唔知佢想點啊。

Q: 好。咁你平時同寵物會有幾多互動呢咁包括你摸下佢啊，或者傾計個啲。

A: 我每一日都有同佢有互動㗎，我無時無刻都係唸住毛毛囉，我連我嘅桌面個啲呢都有毛毛份㗎，好得意啊佢。

Q: 可唔可以講下個大概係幾多。

A: 我成日呢摸佢啦吸佢啦抱佢啦跟住呢捉住佢周圍行啦，跟住之後呢，連我，總之連我呢去廁所嘅時候我都好想抱埋佢入去個囉。好得意啊。

Q: 你有咩原因會想一直同你嘅寵物無時無刻都係埋一齊？

A: 即係已經當咗佢好似屋企人咁樣囉，好似生命嘅一部分咁樣囉，已經習慣咗佢嘅存在所以就，可能係因為咁嘅原因所以就想成日同佢嚟埋一齊囉，同埋呢，呃，對住佢嘅話係，個心情會比較好囉即係唔會好似對住其他人咁樣會變到好暴躁咁樣呢，有可能就係因為呢個原因。

Q: 呃我想問下呢點解，即係會因為點解會對住人會覺得暴躁啊？

A: 嗯……因為因為其實呢，即係人佢係思想方面呢係即係點樣都會啲出入所以呢，有可能你會比較多拗撬啊啲啲咩樣囉，所以就，係囉。

Q: 好。如果你用 1 到 5 分評分嘅話啦，你認為你同埋你嘅寵物有幾親密呢？

A: 5 分。

Q: 點解你會俾呢個分數嘅？

A: 雖然佢成日咬我，但我相信呢個係因愛生恨。

Q: 咁點解你會覺得咬係因愛生恨嘅？

A: 呢樣嘢好難解釋，因為其實我覺得如果佢係唔鍾意你嘅話呢咁我覺得佢連去理你佢都唔會理囉。即係至少佢咬你算係一種理個種感覺囉，即係一個方式個種感覺囉就係。

Q: 咁可唔可以再列下其他呢你哋親密嘅理由啊？

A: 呃有次即係有次我打機啦跟住佢係張凳到跟住之後呢，佢係會跳上去我對腳背然後係咁猛咁係度嗲我囉跟住我就覺得，係愛嘅表現。



Q: 哦，所以你係認為佢呢個表現係愛嘅表現。

A: 係。

Q: 之後呢個係呢，第二條嘅，佢幾時會煩住你？

A: 煩住我就，佢有可能佢想食零食啦，跟住食罐頭啦或者佢想搵公仔嘅時候佢就會煩住我囉。

Q: 好。咁你會唔會同寵物傾計？

A: 傾計又唔係好會嘅，但係佢如果煩住我會叫佢行開，跟住佢都會自己識行開囉。

Q: 咁你認為啦你唔開心或者有啲咩特別情緒嘅時候你向寵物傾訴會唔會有舒緩的作用呢？

A: 有嘅，都有嘅至少，至少即係有嚟類似有嚟嘢係度聽緊你講嘢嗰種感覺囉。即係你唔係話講比自己聽咁樣有傾訴對象咁樣囉，同公仔差唔多概念㗎咋。

Q: 咁你覺得同佢傾同與公仔傾有咩唔同啊？

A: 嗯……佢嗰兩種感覺好即係好難去講話有啲咩特別唔同囉，畢竟佢都係冇得去答你咁樣冇得去安慰你嗰種但係，就覺得有一樣有生命嘅嘢咁樣係你隔離呢係，的確係會好過公仔先囉。

Q: 咁會唔會有例外嘅時候？即係佢唔會行開嘅話你會唔會同佢傾訴？

A: 嗯……唔會囉覺得，因為呢其實真係同動物傾又好似有啲怪咁樣囉即係同佢講嘢，咁住就，啊好似自言自語咁唔知想點囉，公仔反而好奇怪咁樣係有呢一種感覺個囉。

Q: 好。咁當你遇到負面事件嘅時候啦，你會選擇向寵物傾訴嗎？點解呢？

A: 如果淨係得佢一個嘅話有可能會囉。

Q: 就好似可能你俾人鬧咁樣啦，跟住你嗰陣唔開心囉可能，跟住你會唔會同佢係度喊住同佢講話「啊，啱先俾人鬧我好唔開心啊」之類。

A: 啊，呢個我又唔會。因為呢，有陣時呢即係你同有可能你同佢傾下呢，跟住佢就開始掙扎㗎，跟住呢佢就走㗎，跟住就坐係度，跟住唔知想點咁㗎，所以我覺得咁不如唔好搵佢傾算啦。

Q: 即係我哋依家假設妳會先啦，可以可唔可以分享下你向嗰個寵物傾訴嘅時候會個陣嘅負面事件？因為，你之前係話其實你係有過嘅但係就唔係成日，但係都有。咁記唔記得妳個事件係乜嘢啊？

A: 嗰陣時係覺得自己係心理上面有啲問題，準備去睇醫生但係未，跟住中午嘅時候呢就發生咗啲嘢，跟住呢我已經係準備呢臨近去邊緣狀態嘅時候呢，我就開始同毛毛講。



Q: 點解你會覺得自己嘅心理有問題想去睇醫生？

A: 啊……因為，即係我係覺得，係已經係去到係會類似，即係個心個心理方面係已經係會影響到我成個人嗰種感覺囉即係有可能會做出啲比較偏激少少嘅行為囉，再加上其實呢個已經唔係一兩日嘅事係已經持續咗有可能差唔多兩三個星期嘅事囉，所以就打算去睇下咁樣。

Q: 咁你方唔方便講一下嗰陣時中午發生咗啲咩事？你唔願意答都 OK 嘅，咁你嗰陣時咪有搵毛毛嘅，咁毛毛有冇做咗咩令你覺得好深刻嘅行為？

A: 我嗰陣時攞住佢跟住之後呢，佢就出咗爪跟住搥傷咗我塊面，就嚟比較深刻囉呢樣嘢，即係我以為佢會乖乖地咁俾我抱住。結果佢冇囉。

Q: 但係就算佢做咗咁嘅行為你都覺得嗰陣時嘅情緒有舒緩到？

A: 啊，呢個就有啲難講囉嗰陣時變得更加暴躁啦應該係話，因為畢竟佢都傷害到我啊，跟住之後所以就覺得，啊點解你可以咁樣做啊點解你會咁樣做啊你就唔可以乖啲咁俾我抱住咩嗰種感覺囉。

Q: 如果係咁嘅話點解之後會覺得佢嗰陣時幫到你？

A: 即係佢咪搥傷咗我嘅，跟住我就放開咗佢啦，跟住過咗陣之後佢都有過嚟搵返我嗰種囉，就覺得咁樣就令到我心情變好咗少少囉。至少我最後冷靜咗。

Q: 咁當你感覺唔開心嘅時候你會唔會嘗試同朋友傾訴？

A: 會，同朋友傾我覺得係第一步囉，即係我係大多數嘅事我都係會同朋友傾完之後再同屋企人講囉，有可能講嘅嘢係都唔會有屋企人咁咁深入咁去傾呢樣嘢囉。

Q: 咁你覺得搵寵物傾訴同埋家人朋友傾訴有啲咩區別啊？

A: 寵物淨係可以靜靜地咁陪住你囉，屋企人嘅話至少俾你意見啲啲啊可以，同你出去行下啊，做好多嘢等你舒緩下個心情囉，寵物就，靜靜地咁樣係隔離，然後聽你呻，嗰種囉。

Q: 你覺得總體嚟講遇到負面事件嘅時候你會唔會搵咗毛毛傾訴？

A: 嗯……應該唔會，應該同應該真係會同屋企人講多啲囉就，嗯。

Q: 你通常會從其他嘅渠道，就好似網絡啊或者朋友親戚咁樣，接觸動物嚟舒緩自己嘅情緒嗎？

A: 應該應該係網絡囉，因為平時呢如果我變到好暴躁嘅時候呢我上去啲 IG 嗰到呢然後碌到人咁啲啲，熊仔鼠啲啲呢突然之間就覺得哇心都融化啊，好可愛啊，然後心情就會變到好好啲啦我。

Q: 你認為養寵物係可以點樣改變你嘅心情啊？

A: 我覺得比以前更加有耐性囉變到。

Q: 總體嚟講啦養寵物令到你覺得係更加麻煩定係更加開心呢？

A: 更加開心囉，就覺得就覺得好似多咗一樣，啊，全世界最美好嘅嘢擺咗係屋企嗰種感覺囉，每一日見到佢就心花怒放根本。



- Q: 好，咁通常妳會因為佢嘅咩舉動而令到你心情有所改變啊。
- A: 佢平時呢佢唔鍾意食乾糧嘅，跟住呢，因為知呢如果佢詐嬌嘅話呢，跟住之後佢就你就會俾零食啊俾罐頭俾佢呢所以呢佢就好挑食囉變到，兜乾糧係到呢擺咗擺咗幾個鐘啦，跟住佢已經好肚餓囉跟住猛咁係度叫佢都唔肯食個囉跟住一定要逼住你去餵佢零食或者罐頭咁樣囉，跟住我就覺得好煩。
- Q: 咁你覺得啦你養咗寵物之後覺得自己對寵物嘅睇法有啲咩改變。
- A: 嗰陣小學嘅時候對我嚟講呢其實寵物呢好似玩具咁樣咋囉，即係我想對佢做啲咩就做啲咩就好似唔需要發責任咁樣跟住耐咗之後呢，即係大個咗啦，識唸嘅時候呢就會覺得呢自己好似湊住個仔咁樣囉。
- Q: 好。噃咁你養咗寵物之後有啲咩習慣係被改變咗㗎？
- A: 我以前係返到去之後呢，擺低書包呢就打開部電腦去打機嗰啲啦，跟住之後做其他嘢或者訓覺啦，跟住之後，而家係一返到入去第一時間直接搵我隻貓先囉，多咗時間去對住動物多過對住嗰啲手機嗰啲嘢囉就。
- Q: 噃。咁你養咗毛毛之後啦，咁身邊嘅人對你嘅評價會唔會因為咁樣而有所改變？
- A: 有嘅，因為呢，之前呢小學嘅時候呢成日都同我講話咩，下你養貓㗎，睇你個咁凶神惡煞你養動物㗎？咁樣。
- Q: 呢一種改變對妳嘅日常生活會帶嚟有啲咩影響啊？
- A: 影響我覺得冇乜影響嘅，咪同平時差唔多囉，總之就，好似有種好，重要嘅嘢等住我去做嗰種感覺囉每一日，見到佢之後就，噃。
- Q: 噃。咁，頭先都有聽你講話你同你嘅寵物毛毛嘅關係好好啦，咁如果有一日佢過咗生嘅話呢，妳會有咩感受？
- A: 噃，我我覺得我覺得唔開心係一定會有嘅，但係個唔開心嘅嗰種時間啊，個方面就有啲難講囉，畢竟佢，其實由細，已經，真係由細陪到大所以，我覺得一時半載都應該都係持續咁樣，持續悲傷嗰種感覺，悲痛欲絕嘅感覺，有可能一年一年半之後先至會再去考慮去話有可能去養新嘅寵物啊咁樣嗰啲囉。
- Q: 如果係咁嘅話你嗰段時間會，做啲咩去調整一下個情緒？
- A: 其實你話調整情緒呢樣嘢呢佢個做法每個人都唔一樣嘅，我覺得最主要都係保持返你宜家做緊嘅嘢去做你自己想做嘅嘢囉，即係唔好話因為你動物離開咗你啊，所以你就咩都唔做一直係度俾藉口俾自己咁樣囉。
- Q: 噃所以如果係你自己嘅話你就係，嗰種方式就係會，令自己做其他嘢先。
- A: 做自己想做嘅嘢，對自己有幫助嘅嘢。
- Q: 以此去緩解一下嗰種悲傷？
- A: 係啊，覺得時間沖淡一切囉。

Q: 咁你都有講有可能養其他寵物咁，如果真係養嘅話你會選擇再次養貓定係養其他？

A: 嗯，我覺得應該會睇下，就算係再養寵物都好啦我都係會選擇去領養嘅方式囉，就睇下有啲咩動物係呢需要幫助咁樣，所以就話未必一定會係貓，有可能係狗仔啊，跟住之後啲龍貓啊、天竺鼠啊、熊仔鼠啲都係有可能㗎。

Q: 即係都係想試下養其他嘅嘢？

A: 未到話未到話想試下養其他，總之個中心就係要幫助其他真係有需要嘅，譬如話狗房，即係你有可能十幾日你再唔去領養佢，就會俾人人道毀滅啲。覺得就應該要幫左呢啲先囉。

Q: 嗯，OK，嗯。呃，我哋個採訪完啦唔該你。

A: 嗯，好。



受訪者 5 號

Q: 頭先都聽到你話有一隻貓叫妮妮㗎啦，咁你可唔可以簡單介紹一下佢係點樣嚟到你屋企嘅呢？

A: 就之前係街上面，喺垃圾桶旁邊就見到有隻貓啦，佢就冇人養咁，每見到一個路人就喵住咁樣跟住佢行幾步啊，但係又冇人理佢，跟住就覺得佢慘咁就帶咗佢翻屋企啦。

Q: 你係喺街度見到幾多次先會有呢一個想帶佢返屋企嘅諗法㗎？

A: 其實淨係見到一次㗎咋，但係我就停咗喺度望咗佢一陣，又見冇人理佢咁樣，直到佢走到黎我嗰度，又跟住我行咗一段路，跟住我就決定帶佢返屋企。

Q: 咁你帶咗隻貓返屋企之後你屋企人呢有冇話反對啊，或者唔俾你養。

A: 其實一開始係有嘍，驚我付唔起呢個責任，所以我都求咗好耐，跟住隻貓又好有默契咁樣陪我一齊，即係喺度喵喵叫，跟住後來我屋企人就應承咗啦。

Q: 咁你可唔可以簡單咁樣介紹一下你嘅貓？

A: 成身都係黑色嘅，咁一開始執佢返嚟就好細隻啦，咁後嚟就越養越肥咁樣。

Q: 咁你頭先都話過，佢係流浪貓之後執翻嚟啦，咁你執佢嘅時候係一個點樣嘅感覺同心情呢？

A: 一開始就覺得好慘呀點解可以冇人養咁可憐，跟住帶咗返屋企之後都好開心多咗一個新成員。

Q: 你屋企人會唔會對你突然間對你多咗隻貓有啲咩意見咁樣？

A: 有啊，一開始就覺得我未必負得起呢個責任咁樣，因為嗰陣我仲細呀嘛。之後都嘈咗好耐，但係後嚟我就話，因為一個生命就咁喺條街度好快會死咁樣，見到咁樣個心會好唔安樂，跟住佢哋就應承咗啦。

Q: 因為我哋都了解過你小小情況啦都知道你而家冇再養呢隻貓嘅，點解你唔再養呢隻貓？

A: 其實唔係我唔想再養，係佢早排就有病，跟住就死咗啦。嗰陣就帶咗佢去睇咗好多次醫生啦，但係最後都係救唔番。咁本來就有諗過要唔要再養嘅，但係就唔想再經歷呢種失去寵物都仲痛囉，因為真係好傷心，喊咗好耐。

Q: 我想問下你嘅寵物係因為咩病而死㗎？

A: 癌症之類嘅，所以係救唔翻㗎。

Q: 我想問下你失去寵物嘅時候係一個點樣嘅心情？除咗傷心之外嘅。

A: 就有咗一個屋企人嘅感覺，就好似屋企突然間少咗一樣嘢，少咗一樣好熟悉嘅嘢，每次返屋企都有咗個人冇貓再喺門口度等我，少咗個傾心事嘅對象咁樣囉。

Q: 咁你冇咗你嘅寵物，之後你有啲乜嘢唔同嘅習慣呀？

A: 就有再係屋企講過自己心事，因為已經冇咗一個聆聽者，就其他人又唔係好想講比對方聽，其實係屋企係覺得好寂寞咁樣囉。



- Q: 點解你會有呢一種感覺，覺得係屋企係寂寞嘅呢？
- A: 因為長期都有隻貓陪住我，一直以來無論發生啲乜嘢都有一個傾訴嘅對象啦，但係突然間就咁就走咗呢就覺得好寂寞囉。
- Q: 你係養呢隻貓之前都係一直感覺到冇人可以傾訴，係直到有一隻貓你先開始講自己嘅心事。
- A: 有同人傾訴但係唔會傾太多，即係心事啊秘密啲嘢係唔會講出嚟嘅，跟住後來隻貓嚟咗啦，跟住我將心事呀秘密呀全部講晒比佢聽之後呢又會將好多唔同種類嘅嘢話俾佢聽，跟住後來佢走咗，我就覺得完全好似冇人再聽到我講嘢咁樣。
- Q: 即係你覺得同貓貓傾偈係比較自在嘅，唔會有啲咩唔舒服啊或者啲咩壓力咁。
- A: 係。因為有個聆聽姐佢又唔會講我啲秘密出去，咁咪好放心咁樣講出去。
- Q: 咁我都知你養咗隻貓到佢死都已經有八年啦，咁嗰陣時嘅你會唔會同隻貓有啲咩親密嘅互動，會唔會親自去照顧佢嘅起居飲食？
- A: 會餵佢食嘢囉，但係清潔個方面我就唔係我幫佢做囉。
- Q: 咁你為佢食嘢嘅時候佢會唔會有啲咩表示回饋返俾你呢？
- A: 好開心架就會嗨下我隻腳啊，就會喵喵叫啊搖下條尾咁樣。
- Q: 咁佢嗨你隻腳嘅時候你會唔會有啲咩感受呢？
- A: 好治癒啊，摸下佢個頭咁樣。
- Q: 點解你會有呢一種治癒嘅感覺嘅？
- A: 因為佢真係好可愛。
- Q: 佢會唔會畀返啲咩反應俾你咁樣？
- A: 就會喵喵叫，之間嘅互動都係咁下然後摸下咁樣？
- Q: 咁你覺得佢對你嘅喵喵叫係警惕嘅定係都係好相信你個種？
- A: 應該係相信應該唔係警惕吧我諗。
- Q: 咁如果俾你評分你覺得 1 到 5 分，1 係最低 5 係最高，咁你認為你同你隻貓貓係有幾咁親密呢？
- A: 我諗 4 分啦清潔方面我真係冇同佢做就真係扣咗分，其他啲應該都可以。
- Q: 點解你會比呢個分數。
- A: 因為全屋來講我同佢互動係最多囉，跟住傾心事係最多嘅，同埋摸佢同佢玩都係我最多，但係清潔就真係冇同佢做，所以就扣咗 1 分，如果唔係我會比自己 5 分。
- Q: 咁你都話係你同隻貓嘅活動係最多㗎啦，咁你可唔可以簡單同我哋講講隻貓對住你同埋貓對住屋企人係有啲咩分別？
- A: 每次我返屋企佢會走出嚟門口嗰度接我囉，但係其他其他屋企人佢係真係冇呢種舉動啦，唔會點樣特別去沖出去囉。但我真係第一時間沖出嚟，同埋佢肚餓嗰陣係第一時間搵我先囉，但係就唔會搵其他屋企人住。



Q: 你係多數都係咩時間先會搵寵物傾偈㗎。

A: 多數都係放學嗰個時候囉，因為佢喺屋企等着我呀嘛，咁我又係學校經歷咗啲嘢嘞，咁就第一時間會同佢講。

Q: 咁你平時除咗放學之後會唔會主動搵下隻貓，或者佢主動搵你嘅時候你會唔會主動同佢傾偈。

A: 會啊，除非真係好忙忙到有時間啦如果唔係真係會同佢傾偈。

Q: 咁你都話你會同佢傾，你係學校發生過嘅事呀，咁你會唔會覺得同佢傾完之後舒緩到你嘅情緒呢？

A: 有啊，因為佢真係好似聽得明咁樣，係我隔離默默咁聽住我講嘢啦，跟住之後有陣時聽到我講嘅嘢唔開心，聽得出我語氣唔開心嘅話又會嗨一嗨我咁樣，好似安慰緊我咁樣，所以同佢傾偈係幾舒服。

Q: 佢係有啲乜嘢動作或者行為令你覺得佢係會聽得明你講嘢？

A: 通常最明顯嘅時候就係唔開心嗰陣囉，佢就係會聽完我講晒成句嘢，之後再用個頭嗨下我咁樣，跟住之後再望下我有咩反應咁樣囉，我覺得咁樣係聽得明囉。

Q: 咁你遇到啲好唔開心嘅事情你會選擇同寵物傾訴呀定係同屋企人去講定係同朋友。

A: 其實第一個俾我揀嘅肯定係寵物㗎啦，因為通常唔開心嗰陣真係淨係想有一個人可以聽我講嘢，但係如果同家人朋友講嘅話呢，佢哋就會喺度，最多咪同我講「你唔開心啦」，再唔係咪俾啲意見話咩「點咪得囉點咪得囉」咁樣，但係我唔係想聽呢啲囉，淨係想搵個渠道講出嚟，抒發下自己情緒囉，所以通常都係會同隻貓講。

Q: 即係比起會有一個俾意見你嘅人，其實你唔開心嘅時候你更加需要嘅係一個聆聽者。

A: 係呀。

Q: 如果可以嘅話可唔可以分享一下你以前同你嘅寵物傾過啲乜嘢，你曾經令到你唔開心嘅負面事件。

A: 就中二嗰陣呢，成績就好差啦，咁心情就好好唔好咁樣，咁屋企人就知道我心情唔好嘅，但係佢哋嘅意見全部都係咩「比心機啦」、「上堂聽書啦」之類，跟住我就同隻貓講話「點算呀，我真係好努力㗎啦，但係成績都係好差好差，會唔會俾人踢出校㗎」咁樣，跟住之後隻貓一直坐咗係度陪住我囉，就每晚溫習嗰陣時都會特登走入係陪住我咁，我唔知佢係等我瞓覺定做乜嘢啦，但係果斷時間一直都係隻貓陪住我咁樣。跟住有陣時瞓着咗嗰陣呢又會感覺到隻腳有團毛係度嗨緊我，唔知係咪想叫醒我繼續溫習呢定係點呢，除咗嗨我之外仲會喵喵叫咁樣叫返我起身。等我有個動力繼續溫落去囉。



Q: 平時遇到負面事件會點樣解決？

A: 遇到負面事嗰陣好多時候都係同我隻貓傾下，即係唔想人知道嗰件事係咩嘅話，純粹係想搵一個聆聽者。但係如果想人哋比到意見嘅話就會搵朋友。

Q: 那你現在貓貓不在了會怎麼處理？會找人聊天還是？

A: 如果嗰件事已經發生咗真係改變唔到嘅，即係既定嘅事實啦，咁我又唔想俾人知嘅話就自己解決咗佢囉。好似馴下覺啊，自己聽下歌咁樣。但係如果嗰件事真係需要人哋幫手，要意見啊咁樣，或者俾人知都冇乜所謂嘅，我就會同朋友傾囉。

Q: 咁你話你隻貓會係你要溫書嘅時候行入嚟啦，咁你當刻你見到佢行入嚟嘅時候你有啲咩情緒或者你感受到啲咩？

A: 感受到有人支持緊我囉，因為其他人呢就係話咩「你加油啦，唔嘈住你啦」咁樣，但係隻貓就會默默咁陪住我咁囉。雖然有時候我會馴着咗。

Q: 你馴着咗佢都係會嗨你，你係覺得佢好似係要叫翻你起身，咁你當刻嘅話你又有啲咩感覺呢？

A: 有時候好眼馴嗰陣係會覺得好煩嘅，但你之後諗返起嘅時候又會覺得好溫暖，有佢一直陪住我咁樣，所以我成績好嘅話係會同佢講返嘅，跟住……我唔係好記得佢咩反應，就喺返聲咁樣囉。

Q: 你係覺得你同寵物講嘅負面事件啊，或者你同家人朋友講嘅有乜區別呢？實質上你除咗話其他人會話你努力啲啦嗰啲之外，仲會有啲乜嘢區別呢？

A: 就隻貓唔會太多嘢講唔會俾意見囉，我覺得最大嘅區別就係呢一個，即係可以好放心咁將啲嘢講出去，但係唔會擔心佢同其他人講。即係自己心事啊秘密唔會比其他人知，但係又有渠道抒發到出去咁樣囉。係一個好安心嘅聆聽者，即係就算其他人唔俾意見就咁係你旁邊度聽你講，但係有陣時都會擔心佢會唔會同其他人講出去呢，即係有啲私隱係完全唔想比其他人知嘅，即係真係要好熟嗰種先會話俾人聽㗎嘛，但係有時又會講出去又會擔心「呢件事真係唔想比其他人知，佢會唔會講出去呢」咁樣，但係同隻貓講真係唔使擔心呢個問題。

Q: 即係你係覺得同寵物傾訴係比同家人朋友傾訴好。

A: 係。

Q: 你會唔會從自己親戚朋友屋企啊見到隻貓或者係網上面見到啲……而家咪好多啲嘅寵物嘅片，見到呢啲之後你會唔會舒緩到自己嘅情緒呢？

A: 舒緩嘅程度一定唔會好似同我自己隻貓咁大囉。噉人哋屋企啊或者睇片呀，就會覺得「隻貓好得意㗎」、「咁犀利嘅？識特技㗎，好犀利呀」最多就係呢一種囉，但係最親近嗰隻，治癒能力最高嗰隻一定係自己嗰隻㗎。

Q: 咁你認為養寵物可以點樣改變到你嘅心情？

A: 就多咗一種好親切嘅，通常都係開心囉，好幸福咁樣囉，即係，有一隻貓一直陪住係你身邊，即係令我覺得唔係孤獨嘅心情囉。



Q: 咁佢係做咗啲咩舉動呢，先會令到你覺得好幸福呀好開心呀嘅心情。

A: 最大就係佢成日陪住我囉，就令我覺得我唔係孤獨啊，即係好似好多時候佢都係我身邊咁，除非我出咗街嘅啫，如果唔係通常佢都係我隔離。

Q: 你有沒有啲咩同寵物之間嘅日常生活，除咗佢陪住你呢啲之外，即係你係你餵寵物食嘢嘅時候同埋有啲時候各種各樣發生嘅小事，有冇可以改變到你心情嘅舉動？

A: 就俾嘢食佢嗰陣佢會嗨下我咁樣，跟住咪會覺得好滿足囉，即係見到佢食得咁開心，同埋有時候比罐頭佢嗰陣時睇得出佢係好開心㗎囉。

Q: 你如果要一個日常生活嘅相處，即係同寵物相處要打個開心程度嘅分，咁你會打幾多分？10分滿分，1分最低。

A: 應該係有10分嘅，如果我有同佢做清潔嘅話就應該有咁高分㗎啦，因為我見佢沖涼嗰陣都幾抗拒下。所以如果我要幫佢清潔嘅話，應該就未必去到咁高分囉，但係我同佢相處咁耐你講我係真係會比10分囉。因為佢係一直都有點樣反抗過我，一直對我好好咁樣囉。

Q: 咁你覺得養佢有時候會唔會覺得麻煩或者定係會更加嘅開心呢？令你嘅日常生活。

A: 我係覺得開心係多啲嘅，因為清潔方面唔係我做。同埋餵食方面真係唔係好麻煩，就咁俾啲嘢食佢食咋嘛。同埋佢嘅反應都好治……好可愛囉？所以就唔會覺得係麻煩，同埋陪我、聽我講嘢啦，即係有時候話係我陪佢玩，但係其實我覺得係佢陪緊我玩咁樣囉。所以係覺得好幸福囉。

Q: 可唔可以舉個例子係佢點樣陪你玩，二令到你覺得好開心？

A: 雷射燈。即係擺住個雷射燈佢咁樣追住個雷射燈玩呢，我係覺得好搞笑，所以有陣時我覺得咁樣玩呢，係我覺得開心多過佢開心囉。雖然我唔知隻寵物開心嘅程度係幾多，但係我同佢玩我真係好開心囉。

Q: 即係你覺得寵物係令到你覺得更加開心嘅。

A: 係啊。

Q: 你可唔可以簡單講一講你養寵物之前對養寵物呢一樣嘢嘅睇法，同埋你養咗寵物之後對寵物嘅睇法有冇啲咩改變咗。

A: 一開始我覺得養寵物就係餵下佢食嘢啊，佢有佢嘅生活我有我嘅忙碌咁樣……最多就得閒摸下佢咁樣囉。但係後來養咗（寵物）就發現佢真係一個好好嘅陪伴者同埋聆聽者。

Q: 咁你覺得你養咗佢之後會唔會係你自己嘅習慣啊或者性格會有啲咩改變到呢？

A: 性格方面好似有，習慣就係一返到嚟就同隻貓講一講自己啲嘢，自己嘅心事，抒發咗收拾下情緒先，之後再做功課囉，等自己嘅負面情緒唔好帶住落去囉，類似係咁。



Q: 當你養咗寵物之後你身邊嘅朋友對你嘅評價會唔會因為你養咗寵物而有所改變呢？會唔會話你變咗啊？

A: 變咗貓奴囉，就話我嘅話題點樣成日都話圍繞住隻貓，喺度做乜成日晒貓之類咁嘅嘢囉。

Q: 咁你嘅朋友就話你變咗貓奴啦，咁佢哋會唔會對呢樣嘢（養貓）有其他嘅反應？

A: 冇啊。就平時傾偈嗰陣會笑下我咩「你貓奴嚟㗎嘛」之類咁樣囉，冇特別唔鍾意我又冇特別因為咁而鍾意我之類。

Q: 咁你對貓奴呢個稱呼有咩睇法？

A: 我覺得係一種幸福。

Q: 即係你唔會因為人哋話你，將你按上呢個標籤而覺得唔鍾意呢？

A: 冇啊。我做貓奴我自豪㗎。

Q: 呢啲改變有冇對你嘅日常生活帶來咩影響？即係佢哋成日話你貓奴啊或者……

A: 就會多咗話題囉，雖然佢哋咁樣講啫，但係有時見到啲咩貓嘅產品呢，即係好得意嗰啲產品呢就會問我要唔要買返去同隻貓玩啊咁樣。

Q: 咁你認為有冇促進到你同你朋友之間嘅距離呢？

A: 應該算有，就多咗個話題，即係見到貓嘅嘢會諗起我咁樣。

Q: 咁今日嘅訪問就嚟到呢到先，以後有咩咩需要補充都會搵返你，唔該晒。



10.4. 其他

受訪者 1 號分享給我們的圖片：

