

# 淺談國中生面臨伴侶寵物臨終之生命教育意涵與因應

吳聖雅

國立嘉義大學輔導與諮商系碩士班研究生

## 一、前言

我國生育率逐年降低，2022 年的總生育率僅 0.87，有過半的家庭僅有獨生子女；老年人口、單人居住與僅夫妻同住之比率上升（內政部戶政司，2023；國家發展委員會，2023），相較以往強調團結與多子多孫的農村社會，當代的人們少了許多家庭與家族間的人際連結，對於國中生而言家有寵物比家有弟妹的機率或許來得高，也有更高機會將情感連結投注於家庭所飼養的寵物上，與寵物成為深厚情感連結的家人或朋友，是為「伴侶寵物」（companion animal）。

然而，寵物的平均壽命通常低於人類平均壽命，例如家犬平均壽命 12 歲，家貓平均壽命 15 歲（Grimm, 2015），這數字呈現出家庭中有飼養寵物的國中生，均可能會面臨到與寵物的離別，以及寵物年老安養、臨終階段的挑戰。

教育部《十二年國教課程綱要總綱》明訂生命教育議題融入課程之重要性，而議題融入說明手冊指出生命教育之學習主題其一為「終極關懷」，強調反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義（教育部，2019），本文將淺談伴侶寵物臨終對於國中生之影響，並提供因應策略，以提供生命教育中「終極關懷」之教育啟發。

## 二、伴侶寵物的意義與對青少年之影響

在古代，人類所馴養的動物在不同國土與民族中有其不同意涵，然主要是工具性之功能，包含視之為財產、食物、提供勞務、位階的象徵、與神靈溝通之媒介、狩獵與牧人的保護者等（Walsh, 2009）。隨著近代社會形態的轉變，例如國民不婚、不生子的比率升高、國民壽命提高等影響，寵物成為了人類重要的陪伴與情感依附對象，角色從過往工具性或主僕關係轉變為「家人」與「朋友」（李珮華，2009；Wong et al., 2019；Zilcha-Mano et al., 2011）。

Wells 與 Perrine（2001）統計指出，有 95% 的飼主認為寵物是朋友，87% 認為寵物是家人；我國年近期的研究也指出，多數飼主會將寵物視為家庭成員，且彼此擁有緊密的關係與連結（陳昱霖，2021）。可見寵物早已成為人類重要的依賴與陪伴對象，即為伴侶寵物。而其對於人們與青少年之影響如下：

### （一）身心理層面

對於兒童、青少年而言，伴侶寵物既是玩伴也是孤單寂寞的陪伴者（吳銘祥，2010），並能開啟接觸生命的興趣與潛能、學習尊重生命、促進催產素（Oxytocin）生產以降低壓力等（馬大元，2022）。

對於成年人與老年人而言，在生理上有益於其提升活動力、促進血壓與心率的穩定，心理方面則為穩定的安全感來源、提升生活品質、減輕憂鬱與焦慮等精神症狀、減緩癡呆（Beck & Madresh, 2008；Hughes et al., 2020）。

### （二）關係互動層面

以社會角色理論而言，兒少在生活中相較於成人擔任的角色數量較少，故對於與寵物的依附關係更顯重要性（Netting et al., 1987），且當代社會少子化的趨勢使得獨生子女的家庭增加（國家發展委員會，2023），寵物對兒少的陪伴將日益提升。

以系統觀點而言，家庭中每個成員皆影響著家庭動力，而身為家中一員的伴侶寵物，關於其飼養、依附與離世不僅影響家庭中的個體，亦會牽動家庭之互動（袁翠苹，2007；謝昀庭，2020）。對於成年人而言，同居的伴侶飼養寵物以營造出家庭氛圍，婚後無子女的夫妻也能將飼養寵物視為養育子女的情感關係（李鴻昌、陳渝苓，2009）。當老夫妻面臨子女離家的空巢期時，寵物能減緩空虛寂寞，成為一種情感轉移的替代（李鴻昌、陳渝苓，2009）。

綜上述，伴侶寵物可作為人們身心靈的陪伴與安全感來源，並牽動著家庭動力，影響家庭中的每個人。然而，隨著寵物年齡增加，面臨寵物臨終與病老過程也是未來可預測的，對於生離死別經驗較少之國中生群體而言，可能會是巨大的離別衝擊。

## 三、面對伴侶寵物臨終之壓力

當伴侶寵物開始老化，腫瘤癌症、心臟病、腎臟病或相關慢性疾病皆會快速成長，在這些過程中飼主將可能面臨到寵物生理狀態的惡化，如呼吸困難、慢性疼痛、紅腫褥瘡等護理問題、情緒不安與焦躁等（蔡素娟、洪意華，2022；戴碧玲、翁淑娟，2019；Mori et al., 2020），李珮華（2009）指出飼主面對這些寵物臨終的痛苦，或許就如同親人經歷病痛或即將離世之感受，伴隨而來的負向情緒、壓力與責任，若未適時疏導，將可能演變成創傷經驗。故，寵物臨終階段會給予飼主若大的壓力，儘管對於家中有飼養寵物的孩童與青少年族群而言，並非寵物

主要照顧者，但卻是一個如同重要他人即將離世的難熬階段。下列整理出國中生面臨寵物臨終階段之壓力：

1. 負向情緒經驗：重要依附對象的即將離世而出現的恐懼、焦慮與悲傷；面對寵物不可逆的健康狀況所產生的無能為力感；因為時間與能力上的限制，無法全心陪伴寵物臨終的愧疚等。
2. 生活失序：影響學習、休閒、人際互動等層面的時間安排。
3. 家庭動力變動：如同面對家人臨終時的狀況，伴侶寵物不再是活力充沛的陪伴，轉而是即將消逝的情感依附，對於整個家庭動力有所影響，給予家中每個成員不同程度的壓力感受。

#### 四、面對伴侶寵物臨終的因應策略與教育意涵

Crawford 等人（2021）針對英國失去寵物的孩童研究指出，曾接觸寵物死亡之孩童與未來出現憂鬱症狀具有顯著相關，並有可能會造成心理創傷。且根據 Piaget（1970）認知發展論而言，12 歲以後的青少年處於形式運思期階段，具有抽象思維能力，開始能對於死亡議題有更深層的看法與理解，發展自我對生命的價值觀。是以，提前於寵物臨終階段即介入教育與輔導，提升青少年面臨寵物離別的預備程度與心理韌性，以期待降低面臨寵物離世之嚴重憂鬱狀態並擴展生命意義有其重要性。

國中生命教育議題融入中，列為學習主題其一的「終極關懷」，強調生命反思，透過帶領學生面對伴侶寵物臨終階段的探討，使其從中轉化生命意義與成長。下列從存在主義概念以探討因應策略與教育意涵：

##### （一）「負向情緒經驗」壓力層面之因應

###### 1. 凝視死亡焦慮

- （1）面對寵物臨終時，會感受到死亡逐漸逼近，不管是正在經歷、曾經經歷或未曾經歷之學生，師長均能引導連結相關經驗或藉由影片與繪本之媒材，進行寵物臨終階段之死亡無存議題的討論。
- （2）透過接觸與理解自我情緒，處理失落悲傷，尋找合適之排解情緒之減壓策略。師長能針對負向情緒的接觸、理解、接受、共處、排解等階段進行輔導。
- （3）對於觸發強烈悲傷的國中生，建議能轉介輔導室之諮商輔導資源，以降低創傷經驗或複雜性悲傷等狀態。

## 2. 掌握自由與責任

- (1) 體認臨終階段為生命必經之路，美國動物醫院協會（AAHA）指出當獸醫意識到寵物面臨到不可逆、無法救治的情況時，必須與飼主討論寵物的臨終關懷護理與人道安樂死可能性，以制定臨終階段的安寧計畫（Bishop et al., 2016）。故教師能於課堂中導入安寧計畫的規劃與思考，促進國中生積極面對生命與負責，並學習於各項限制中找尋辦法。
- (2) 決定何時啟動安寧療護、積極治療與否，或是安樂死的時程，永遠沒有最好的時機，做足與獸醫的討論後，並理解自己家庭成員的盡力與非全能，以降低愧疚感或彼此怨懟的形成。教師能於課堂中進行寵物臨終計畫的模擬討論，透過臨終計畫與安樂時程等討論，整理自我選擇與價值觀，並從他人之觀點進行省思。

## 3. 追尋意義

將重心放在臨終階段的陪伴，細數過往的幸福經驗；學習道歉、道謝與道別，從這些過程中重新認識死亡的意義，從不捨到放下與感恩。教師能協助學生討論與寵物的幸福時刻，發覺與寵物相處的生命意涵；並進行道歉、道謝與道別之活動，協助更完整的體認生命互動有其美好與失落。

### (二) 「生活失序」壓力層面之因應

與家人討論照護的分工，彼此分擔照護寵物的心力，更有意識地分配生活各個層面的時間分配。教師能協助學生預想可能發生的變動及影響層面，使其更貼近現實狀況，以提升劇烈變動之下的生活規劃與因應能力。

### (三) 「家庭動力變動」壓力層面之因應

伴侶寵物是家庭成員重要的依附對象，寵物的臨終階段是家庭關係中的重要事件，家庭成員藉由家庭重大事件的討論，經歷彼此陪伴與安慰，分享憂愁與失落，以促進家庭關係與團結。故教師能導入溝通技巧與同理心之應用，以提升學生面臨家庭動力變動之因應。

## 五、結語與建議

伴侶寵物對於一個家庭有深厚之影響，伴侶寵物的臨終階段或許會造成國中生產生負向情緒經驗、生活失序與家庭動力變動等壓力，建議師長能協助其真誠面對死亡的焦慮、與家人共同規劃制定安寧療護計畫，並提升與家庭成員彼此的溝通與陪伴能力，即能轉化悲傷的負向經驗，從中獲取生命的意義與成長，實現



「終極關懷」中反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義的教育意涵。

### 參考文獻

- 內政部戶政司(2023年3月22日)。人口統計資料。取自 <https://www.ris.gov.tw/app/portal/346>
- 吳銘祥(2010)。如何協助兒童面對寵物死亡的失落與悲傷輔導，**輔導季刊**，46(3)，58-64。
- 李珮華(2009)。飼主面臨寵物患病末期照顧經驗之研究(未出版之碩士論文)。中國文化大學。
- 李鴻昌、陳渝苓(2009)。新休閒夥伴：寵物家人的概念建構與休閒互動之質化分析，**運動休閒餐旅研究**，4(3)，114-129。
- 袁翠苹(2007)。寵物似如親：經歷寵物死亡之生活經驗探究(未出版之碩士論文)。國立嘉義大學。
- 馬大元(2022年9月20日)。孩子發展關鍵期，「養寵物」有助於培養哪些能力？觀點同不同。取自 <https://issues.ptplus.tv/?p=2584>
- 國家發展委員會(2023年3月22日)。高齡化時程。取自 [https://www.ndc.gov.tw/Content\\_List.aspx?n=D527207EEEF59B9B](https://www.ndc.gov.tw/Content_List.aspx?n=D527207EEEF59B9B)
- 教育部(2019)。十二年國民基本教育課程綱要議題融入說明手冊，臺北市。
- 陳昱霖(2021)。飼主情感依附與同伴動物命名之關係(未出版之碩士論文)。國立臺北護理健康大學。
- 蔡素娟、洪意華(2022)。運用安寧療護於一位肺癌末期患者臨終之照護經驗，**腫瘤護理雜誌**，22(2)，77-87。
- 戴碧玲、翁淑娟(2019)。柑橘皮萃取液應用於犬貓安寧療護之初探，**健康管理學刊**，17(2)，13-22。

- 謝昫庭（2020）。從結構取向家族治療探討寵物飼養對家庭動力之影響-以自家飼養經驗為例，*諮商與輔導*，411，28-32。
  
- Beck, L., & Madresh, E. A. (2008). Romantic partners and four-legged friends: An extension of attachment theory to relationships with pets. *Anthrozoös*, 21(1), 43-56.
  
- Bishop, G., Cooney, K., Cox, S., Downing, R., Mitchener, K., Shanan, A., ... & Wynn, T. (2016). 2016 AAHA/IAAHPC end-of-life care guidelines. *Journal of the American Animal Hospital Association*, 52(6), 341-356. Retrieved from <https://doi.org/10.5326/JAAHA-MS-6637>
  
- Crawford, K. M., Zhu, Y., Davis, K. A., Ernst, S., Jacobsson, K., Nishimi, K., ... & Dunn, E. C. (2021). The mental health effects of pet death during childhood: is it better to have loved and lost than never to have loved at all? *European Child & Adolescent Psychiatry*, 30, 1547-1558. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01594-5>
  
- Grimm, D. (2015, December 3). *Feature: A dog that lives 300 years? Solving the mysteries of aging in our pets*. Science. Retrieved from <https://www.science.org/content/article/feature-dog-lives-300-years-solving-mysteries-aging-our-pets>
  
- Hughes, M. J., Verreynne, M. L., Harpur, P., & Pachana, N. A. (2020). Companion animals and health in older populations: A systematic review. *Clinical Gerontologist*, 43(4), 365-377. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/07317115.2019.1650863>
  
- Mori, M., Yamaguchi, T., Matsuda, Y., Suzuki, K., Watanabe, H., Matsunuma, R., Kako, J., Imai, K., Usui, Y., Matsumoto, Y., Hui, D., Currow, D., & Morita, T. (2020). Unanswered questions and future direction in the management of terminal breathlessness in patients with cancer. *ESMO Open*, 5(1), e000603. <https://doi.org/10.1136/esmoopen-2019-000603>
  
- Netting, F. E., Wilson, C. C., & New, J.C. (1987). The human-animal bond: Implications for practice. *Social Work*, 32, 60-64.
  
- Piaget, J. (1970). *Genetic epistemology*. Columbia University Press.

- Walsh, F. (2009). Human-animal bonds I: The relational significance of companion animals. *Family Process*, 48(4), 462-480. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2009.01296.x>
- Wells, M., & Perrine, R. (2001). Critters in the cube farm: Perceived psychological and organizational effects of pets in the workplace. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6(1), 81-87. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.6.1.81>
- Wong, P. W., Yu, R. W., & Ngai, J. T. (2019). Companion animal ownership and human well-being in a metropolis—the case of Hong Kong. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(10), 1729. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/ijerph16101729>
- Zilcha-Mano, S., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2011). An attachment perspective on human-pet relationships: Conceptualization and assessment of pet attachment orientations. *Journal of Research in Personality*, 45(4), 345-357. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.04.001>

