

862 期 2026-3-2 情緒支持



墨西哥一隻叫做 Miauricio 的流浪貓，獲得當地土木工程公司 Geotest 收留後，不但得到了安身之所，還成為公司正式員工，被任命為「情緒支持經理」。圖／TikTok

圖片故事：

加拿大一名心理學教授，為了研究「寵物如何促進心理健康」，把一隻母雞當作情緒支持動物，讓這隻雞陪伴自己生活。

據「紐約郵報」（New York Post）報導，索妮雅·孔（Sonia Kong）是北英屬哥倫比亞大學（University of Northern British Columbia）的

心理學教授。她長期研究人與寵物關係對青少年發展的影響，近期和香港中文大學的助理教授黃嘉兒（Tracy Wong）合作，想了解在不同文化背景下，寵物如何影響青少年的社交與情緒發展。

為了研究，索妮雅自己領養了一隻母雞，把牠取名叫「星期六」。她覺得這隻雞非常聰明，彷彿能夠讀懂她的情緒。「當我難過時，她就安靜地躺在那裡盯著我，好像在想：『妳為什麼在哭？』那種陪伴讓我很感動。」在她眼中，「星期六」不是一隻家禽，而是有情感連結的夥伴。

她表示，「星期六」不僅能感受她的情緒，還會在她難過時靜靜依偎著她，讓她感到十分療癒感動。她和研究團隊希望，透過這些經歷，理解陪伴動物是否對青少年建立安全感、同理心與心理韌性有幫助。

不過，索妮雅的家人還是對這隻「情緒支持雞」半信半疑。有時父母還會跟她開玩笑，問她會不會不小心把「星期六」煮來吃。不過索妮雅強調，「星期六」是她的寵物，不是食物，絕對不會把牠當食材煮來吃。

情緒支持動物是為患有心理健康問題、情緒障礙或殘疾的人提供安慰、陪伴與支持的寵物。這類動物不一定要是狗或貓，只要能提供安撫效果，都可以發揮作用。索妮雅也透過自身經驗證明，人與動物的情感連結不受物種限制，有時最意想不到的動物，反而能提供最純粹的支持。

好讀本周五問：

1. 你的情緒起伏，是「事出有因」還是「莫名出現」的狀況多？心情不好時，你會怎麼處理自己的情緒呢？（請具體說明）
2. 對你來說家裡的寵物是怎樣的的存在？為什麼？若沒寵物的話你會想養嗎？會想養哪一種寵物呢？為什麼？（請具體說明）