教育部國民及學前教育署
K-12 Education Administration, Ministry of Education

陸、飼主的悲傷療癒8-8

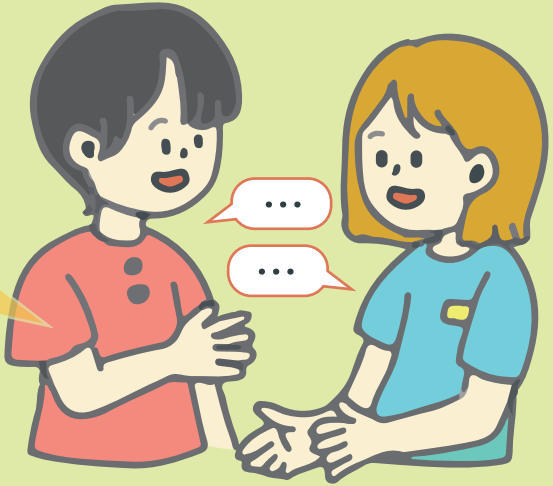
想念牠的時候
找人和你一起分擔

面對犬貓的離開，六個化悲傷為力量的方法

有時候悲傷來得很快，
自己一個人無法承受，
你可以試著找尋一些資源減輕痛苦。

01 參與支持團體

和有相同經驗的人訴說彼此的故事，互相扶持，一起走出悲傷。
例如台灣殯葬資訊網舉辦的「寵物死亡咖啡館」。



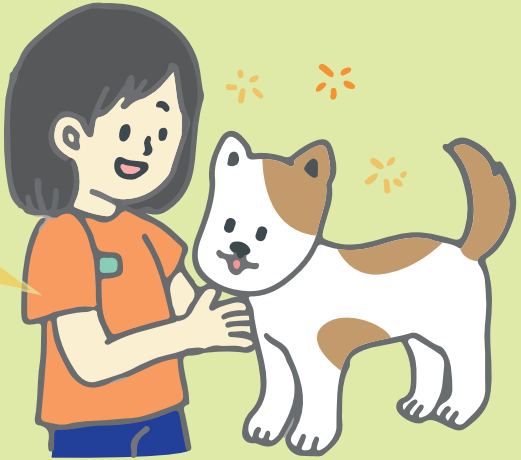
02 諮詢專業醫師

有三種管道可以找醫師聊聊：

- 獸醫院中有心理諮商專業的醫師
- 臨終關懷諮詢門診醫師
- 心理諮商師

03 再迎接一隻同伴動物進入家中

有些人選擇再養一隻犬貓，將注意力轉移到新的同伴動物身上，讓先前犬貓過世的悲傷慢慢淡去。



04 擔任動物保育團體的志工

若是還沒準備好再迎接新的生命，也可以在收容所或是保育場擔任志工，延續你對犬貓的愛。

備註：除了各縣市政府的動物保護處之外，還有許多民間的動物保育組織，在選擇投入動保團體前，也要注意該團體是否為合法的機構。

04 擔任動物保育團體的志工

一般志工的工作內容包含：

01 探訪領養的飼主

02 遛狗、洗潔犬貓

03 協助導覽

04 協助教育宣傳、義賣

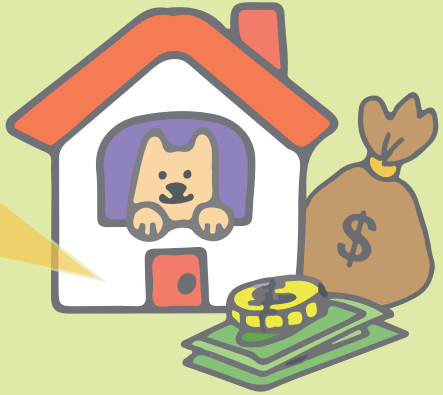
05 擔任動物中途之家的志工

中途之家通常會有許多犬貓醫療、照護的支出，擔任志工也能協助他們減輕一些人力的負擔。

動物中途之家專門收容流浪、受傷或被棄養的動物，會給予牠們妥善的治療，等到身體健康之後，再媒合飼主，幫流浪動物找到合適的家。

06 在能力範圍內捐款給動保組織

如果時間上無法配合擔任志工，也可以考慮在自己的經濟能力範圍內，捐款給動物保護團體，或是動物中途之家，讓收容的同伴動物得到更好的照顧。



面對犬貓的離去，我們會有一些情緒要處理。不用害怕開口求助，有許多能陪伴你、或是讓你轉移注意力的資源喔！