

## 與狗隻互動和運動

### 簡介

狗隻的體型大小、年齡、性格不一，故此難以概括一個適合全部犬隻的運動計劃。但你可按以下各項作出考慮：

1. 年齡及健康狀況 例如 相同的犬種之間，一歲大而且健康正常的狗隻需要較長時間運動，而年老、患關節炎的狗隻則應較頻繁地行走較短距離。
2. 體型 癡肥可嚴重減低狗隻的活動能力（每每因運動量不足導致新陳代謝減慢、脂肪積聚，形成惡性循環）
3. 品種傾向 如短鼻品種如八哥容易罹患呼吸問題、貴婦和臘腸狗則易於患上關節及脊骨問題。然而部份工作犬如邊界牧羊則需要每日多次運動。

### 正確裝備

選擇適合裝備如頸帶、頭帶、胸帶和狗繩，使狗隻運動時仍感舒適的同時，你亦可在需要時控制狗隻。可致窒息的 P 型鍊或繩不但殘忍，同時令狗隻造成負面情緒。有狗隻因此受到咽喉及氣管損傷，故絕不建議使用。

### 與狗隻運動

你應把握所有與狗運動的機會。可以的話每次外出均攜帶狗隻。你亦可鼓勵狗隻在家中上落樓梯或跟隨你進出房間。

**熱身** 運動前可為狗隻熱身，包括按摩和伸展關節（可消除壓力及刺激血液循環）。狗隻適應運動後逐步提升運動量。

### 溜狗

- **定期溜狗** 帶狗隻外出到鄰舍或狗公園等歡迎狗隻進入的地方
- **阻力訓練** 在不同地面溜走，如沙地、淺水、石徑或硬地
- **體能訓練** 用障礙物如長橈或樹木讓狗隻跳越，另外可以上落斜坡增強體能

### 遊戲

遊戲可包括與人互動/玩耍；沒有人在家時可以用玩具代替。

**增加互動的玩具和工具** 例如可以放食物如花生醬入內的 Kongs 玩具，可刺激狗隻思考。沒人在家時可考慮開啟收音機或在電視播放狗隻片段（專門設計予狗隻的片段）可減少焦慮和壓力。

**陪伴** 如貓隻一樣，有其他狗為伴的狗隻較少感到困悶。然而選擇新狗隻時必須注意兩狗能否和睦相處，避免狗隻感到壓力。

**遊戲時間** 拋出網球或玩具（不應使用棒子）讓狗隻執拾或躲藏玩具或食物供狗隻尋找。你亦可自行用水桶、隧道、矮欄設計障礙賽道。

如希望了解更多關於與狗隻互動和運動的資料，可向你的獸醫查詢。