

# 足印 Pawprint

第124期 | 3月 - 8月2025



## 毛孩健身教練

為甚麼這些毛孩是運動及  
健身專家們的健康推動力

你的寵物健康快樂嗎？

### 掌握牽引

讓狗狗快樂散步的訓練步驟





# Dogathon 2025

## 全城狗狗行善日

More than a Dog walk

4月4日 沙田馬場  
4 April Sha Tin Racecourse

活動嘉賓 SPECIAL GUEST

同我一齊參加啦!  
Come walk with me!

Min-Chen 林明珍

參加慈善步行及寵物友善嘉年華，  
同狗狗同度人寵共融的一天。

Join our Charity Walk and Pet Festival  
for a fun day out with your dog.



<https://dogathon.sPCA.org.hk>  
f @sPCAhk 2593 5442 / 22325540

## 足印

第124期 | 3月 - 8月2025

## 目錄

- 2 執行總監的話
- 4 - 9 焦點故事：你的寵物健康快樂嗎？  
我們如何幫助寵物活得更長壽、快樂且健康？
- 10 - 11 寵物潮什麼？  
愛協選物提案：健康就是財富
- 12 - 13 做個精明好主人  
如何幫助你超重的狗狗
- 14 - 17 封面故事：運動及健身專家們的毛孩教練  
為甚麼這些毛孩是他們的健康推動力
- 18 領養資訊  
什麼寵物最適合我？
- 19 - 22 會員專享優惠  
為什麼加入愛協對毛孩來說是完美的選擇？
- 23 做個精明好主人  
為什麼要為愛貓的飲食中添加濕糧？
- 24 - 25 下一站幸福及動物福利數據  
Soda與Rocky在菲律賓的生活
- 26 - 27 動物英雄  
愛協督察手記：義務督察Colin
- 28 - 31 動物福利  
寵物對我們有益嗎...而我們又對寵物有益嗎？
- 32 - 33 做個精明好主人  
寵物按摩：享受親密時光！
- 34 做個精明好主人  
與你的寵物共享身心健康：共同茁壯成長的指南
- 36 - 37 社區發展  
參與「帶狗狗上班」的企業
- 38 - 41 動物行為與訓練  
掌握牽引：讓狗狗快樂散步的訓練步驟  
愛協動物行為專家與你分享成功個案
- 42 - 43 寵物友善的香港  
邁向人寵共融之旅：共建寵物友善的香港
- 44 - 45 動物與藝術  
羅浩光的《寵物烏托邦》
- 46 - 48 創意籌款  
小小創意、多多心意
- 49 活動資訊  
愛協活動回顧
- 50 - 51 童心天地  
健康主人：健康寵物
- 52 各區愛協中心

很多人以為愛協是一個由政府資助的組織，其實我們的營運資金只有1%是來自政府，其餘都是靠我們的獸醫服務、大眾捐助及籌募活動的收入來支持我們的運作。

《足印》是免費派發的，請捐款支持我們透過雜誌推動香港成為人寵共融的城市，以及發展本會的動物福利工作，扣除成本後，捐款將用作支援愛協待家動物的醫療及日常開支。

請掃描捐款，並於PayMe備註一欄列明「足印」：



如欲與《足印》合作、刊登廣告或成為雜誌分發點，請電郵  
[pawprint@sPCA.org.hk](mailto:pawprint@sPCA.org.hk)  
與我們聯絡。





### Fiona的信

今期的《足印》雜誌探討了眾多飼養寵物的健康益處，從減輕壓力和焦慮，到促進活動量及社交互動，毛孩們以無數的方式提升我們的福祉。然而，儘管寵物為我們帶來這麼多益處，很多人仍然在飼養寵物的過程中遇到障礙。這就是為什麼愛協致力於推動人寵共融，以提倡寵物友善的政策為目標，讓在香港養寵物不再是一件難事。

當你閱讀本期的文章和故事，我們希望你能受到啟發，加入擁有健康生活、健康寵物的行列。無論你是養寵物的經驗老手，或者是正考慮為你的家庭增添毛孩，我們都希望你能體驗到只有寵物才能提供的身心幸福。感謝各界一直以來的支持，讓我們一同努力，令2025年成為充滿同理心、聯繫和健康的一年，祝你和你的寵物幸福健康！

愛協執行總監

Ms. Fiona Cumming

### 《足印》團隊



**Jenmon Jenkins**  
社區發展總監

在Ronnie來到我的生活之前，我從來不活躍，也不喜歡冒險。每當牠迎接我回家的時候，帶來的多巴胺讓我心情愉悅。我們還會一起出去散步，洗滌心靈。我正在學習更多有關寵物健康的秘訣，透過健康飲食為牠們延年益壽。我們希望本期雜誌能鼓勵你們一起長久地維持健康和快樂。



**Stephanie Lown**  
英文編輯

我的狗狗重燃我對戶外活動的熱情，尤其當我看到牠因為戶外活動而變得如此快樂和健康。每週和牠一起探索小徑，對我們倆的身心、情緒均有莫大的裨益。這成為我的一種自我照顧形式，我現在還組成了一個遠足小組，讓狗狗主人可以分享一起探索戶外活動的樂趣。



**Kitty Lau**  
設計師

我享受與我的貓貓在家裏一起做瑜珈。當我拿出瑜珈墊，我的貓貓總在我的身邊做牠的貓式姿勢。與我的貓貓一起做瑜珈，真的對我的心理和情緒健康有很大幫助，牠們是冥想和正念的好拍檔。



**Snowy Tse**  
插畫師

我對動物的熱愛使我開始在社區裏餵飼流浪貓。每天早上，我會早起餵飼貓，確保牠們健康快樂。這帶給我強烈的使命感和責任感，現在我已經照顧這些貓貓好幾年了。

### 封面

由 CM Leung 拍攝  
(IG: @cmleung)

Photography Assistants  
(IG: @kkworkshophk,  
@carcarlychan,  
@tina\_hsu\_v)

### 攝影師

Emily Choi

### 鳴謝

何咏淇  
劉健美  
Kirsten Tsui  
楊綺雲  
Candy Lin  
陳曉湄  
文爾雅  
潘美琪

### 會長

傅明憲女士

### 信託人

Mr. Nick Debnam  
Ms. Joanna Eades  
傅明憲女士  
Mr. Tim Hamlett  
麥劍祺先生  
黃蔡秀文女士

### 執行委員會主席

Mr. Mathew Gollop

### 名譽司庫

鄭保宏先生

### 名譽秘書

韋凱雯女士

### 委員

Ms. Vanessa Barrs  
陳宇翹先生  
陳曉瑜女士  
周采頤女士  
謝麗芸女士  
Mr. Nick Debnam  
劉盈志女士  
Ms. Jennifer Van Dale

### 執行總監

Ms. Fiona Cumming

### 副執行總監

Ms. Louisa Ho



# Pawfit 3

## 4G GPS定位與活動追蹤器

  
GPS定位追蹤

  
活動監測

  
安全區域

  
遠程召回

  
長電池壽命

  
防水

## 可在Pawfit.com購買



# 你的寵物健康快樂嗎？

寵物在日常生活中幾乎沒有自主控制權，牠們只能吃我們所提供的食物，在我們允許的範圍內運動和社交，甚至生病時也只能依賴作為主人的我們去察覺牠們身體不適，進而求醫。

然而，眾所周知，寵物非常擅長隱藏疼痛症狀，讓我們在某些情況下要察覺牠們患病變得十分困難。



烏龍 / PN 578588 與 芝麻 / PN 578589

## 為什麼照顧我們的寵物是如此重要呢？

「同一健康、同一福祉」的理念顯示，寵物的健康和福利與人類的健康和福利，以至與環境之間都有著密不可分的關係。改善動物福利往往也會改善人類福利，反之亦然，而保護環境對人類和動物的福利至關重要！

近年出現了一種趨勢，就是需要更主動、積極考慮動物的實際需要，而不僅是讓牠們脫離痛苦和折磨等負面狀態！這就是五大需求（或領域）的概念，目前被視為保護動物身心健康的黃金標準。

每位參與照顧動物的人都應確保以下福利條件：

- 1



適當的飲食和  
新鮮食水
- 2



表達天性的  
自由
- 3



陪伴，並能夠得到  
適當的居所，  
不論是單獨或與  
其他動物一同安置
- 4



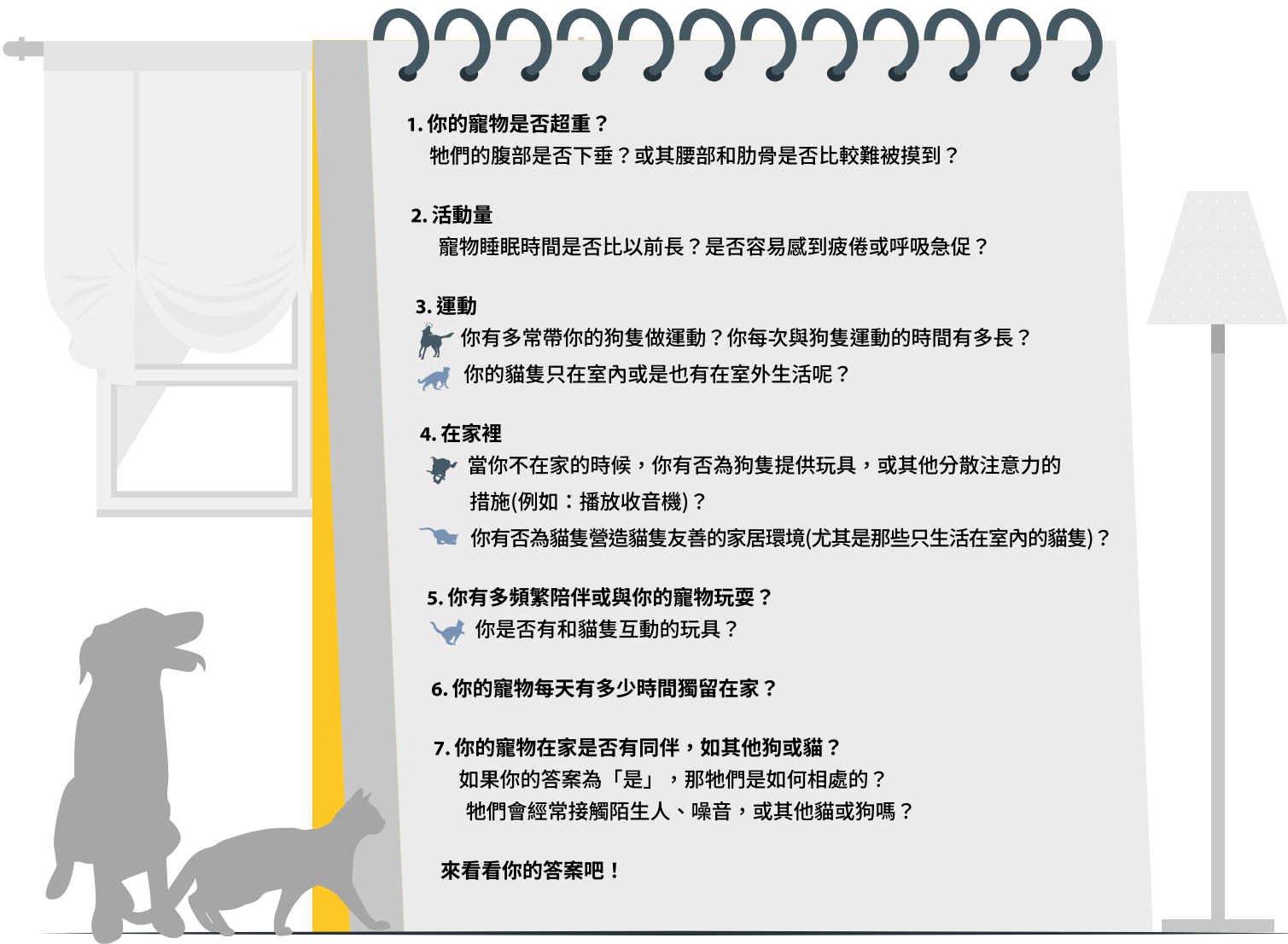
適當的環境，包括遮蔭、  
空間，以及運動、休息和  
躲藏的機會
- 5



良好的健康，以及免於痛苦  
和傷病，包括提供預防性  
醫療照護，或在生病或  
受傷時盡快給予治療

## 所以，你的寵物有多健康快樂呢？

為幫助你判斷你的貓狗身心有多健康快樂，你可以試試回答獸醫們準備的以下問題：




1. 你的寵物是否超重？


牠們的腹部是否下垂？或其腰部和肋骨是否比較難被摸到？

2. 活動量


寵物睡眠時間是否比以前長？是否容易感到疲倦或呼吸急促？


3. 運動

 你有多常帶你的狗隻做運動？你每次與狗隻運動的時間有多長？


 你的貓隻只在室內或是也有在室外生活呢？

4. 在家裡

 當你不在家的時候，你有否為狗隻提供玩具，或其他分散注意力的措施(例如：播放收音機)？

 你有否為貓隻營造貓隻友善的家居環境(尤其是那些只生活在室內的貓隻)？

5. 你有多頻繁陪伴或與你的寵物玩耍？

 你是否有和貓隻互動的玩具？

6. 你的寵物每天有多少時間獨留在家？

7. 你的寵物在家是否有同伴，如其他狗或貓？

如果你的答案為「是」，那牠們是如何相處的？

牠們會經常接觸陌生人、噪音，或其他貓或狗嗎？

來看看你的答案吧！



讓我們進一步了解動物的五大福利需求

1

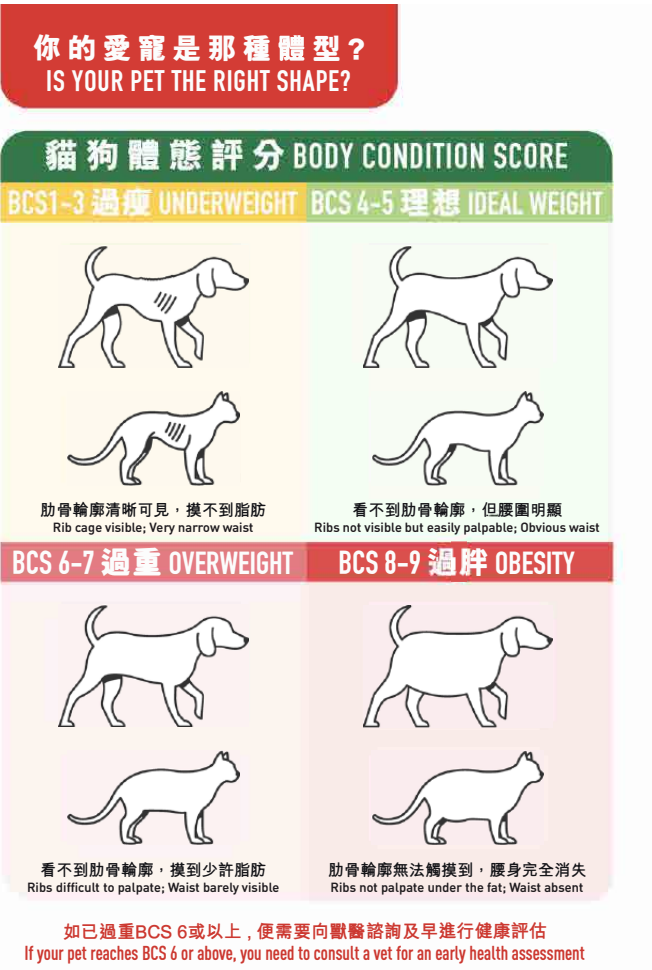


適當的飲食和新鮮食水

為寵物提供營養均衡的飲食和新鮮食水不只是關乎良好的動物福利，也是良好健康的基礎。

同樣重要的是，我們需要確保寵物維持健康的體重，這有助降低患上肥胖症相關疾病的風險，包括糖尿病、關節炎和心臟病。

世上並不存在特定貓狗品種的理想體重。身體狀況評分和體脂率（BFI）等指標檢視脂肪在體內的分佈，例如肋骨、腰和尾骨等，可以更準確地判斷貓狗是否過肥。



2



表達天性的自由

那麼，貓狗在行為上的重要需求是什麼？牠們真正喜歡做什麼呢？

運動

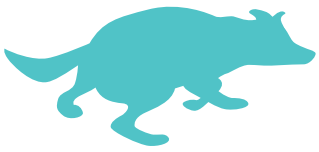
大多數的狗狗喜歡運動，例如嗅聞地面、燈柱和探索居所以外的世界。

運動對於老年犬、成犬或幼犬一樣重要，關鍵在於掌握合適的運動量。不同狗狗的需求會有所不同，並取決於多項因素，包括品種、健康及年齡。

一般來說，我們建議每天散步兩次，每次30至60分鐘，有些較活躍的品種可能需要更長的散步時間，而老年狗狗則需要較短但更頻繁的散步，以便排泄和舒展僵硬的關節。

如果你的成年狗狗患有如髖關節發育不良、心臟或呼吸系統疾病，請與你的獸醫討論適合狗狗的日常運動，以幫助牠維持健康，同時避免造成不適。

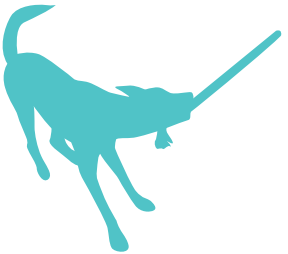
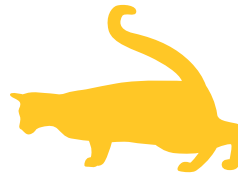
在香港，許多主人可能難以讓貓貓接觸戶外，但主人仍可以透過遊戲和提供安全且豐富的環境來讓貓隻運動。



游泳

游泳對關節和肌腱的負荷較小，因此對過重的狗狗來說是一種不錯的運動方式。但由於不是所有狗狗都喜歡水，請不要強迫牠們接觸大海或游泳池，這個過程應該是循序漸進的！

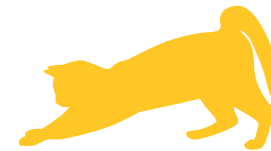
一般來說，我們都不建議讓貓隻游泳，這不是牠們喜歡的運動！



狩獵和追逐

許多狗狗喜歡追逐球類玩具，但請不要給牠們扔木棍，因為木棍可能會裂開，造成口腔創傷，甚至卡在喉嚨裡！相反主人可以用專門來玩拔河的游戏玩具跟狗狗一起互動，促進彼此的關係。但請小心進行遊戲及確保安全——不要把狗狗抬離地面或過度拉扯！！

貓貓是天生的獵人，喜歡跳躍和追逐「獵物」。你可以使用各種玩具，例如把羽毛或柔軟的小鼠綁在繩子上來保持貓隻活躍。讓貓貓追逐牆上的白色激光也是充滿樂趣的好方法，但不要用激光直接照射貓隻的眼睛，否則會造成損害。



抓撓

貓貓天生就有抓撓的需要，因此為牠們提供一個專屬且結實的貓抓柱或貓抓箱，可讓牠們表達天性，同時避免傢俬受損！



3

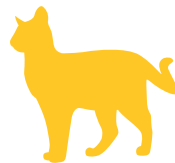


陪伴



最近「The Dog Aging Project」的研究發現，對比沒有同伴的狗狗，與其他狗隻一同生活的狗狗健康狀況較佳，這意味著擁有朋友的狗狗更長壽！無論是在家中為你的狗狗加添狗同伴，還是經常與其他狗狗同行到狗公園或散步，擁有朋友對維持狗狗良好的身心健康都是非常重要的！

只要有充足的資源，例如餵食區、休息處和貓砂盆，貓貓便能和諧共處，不會感到壓力。如果你的貓貓對其他貓隻存有戒心，介紹新貓可能需要一些時間。不過，為你的貓加添貓同伴可為牠的生活帶來巨大的改變，尤其是當牠在日間獨處的時候。



與人類共度美好時光對寵物來說亦很重要。外出散步、專屬的遊戲和美容時間是與你的寵物建立聯繫的好方法。



4



#### 一個合適且豐富的环境

關鍵是為我們的寵物提供一個既刺激又能讓牠們感到放鬆的環境！牠們需要遮蔭、空間和運動的機會，同時也需要一個能休息和躲藏的地方！確保環境安全也很重要，例如安裝窗戶安全鎖或窗網來防止寵物跳出窗外，妥善存放對寵物有毒的物質，保護好電線和電纜，這些都是需要注意的事項！



芝麻 / PN 578589 與 烏龍 / PN 578588



狗狗喜歡睡覺，為牠們提供合適的床鋪，或在不同地方提供多種床鋪以供選擇。

狗睡床有不同的形狀和尺寸，但無論你選擇哪種床鋪，都應該是耐用、可清洗且舒適的。狗睡床的大小應足夠讓狗狗以自然的姿勢舒適地躺下。柔軟的床墊對於老年犬或中至大型犬來說是很好的選擇，有助保護牠們的關節。



玩具對狗狗解悶有很大的幫助，但是建議每次提供最多兩至三件玩具，並每隔數天更換一次。這讓狗狗可以選擇玩具，同時保持玩具的新鮮感。切忌提供「玩具自助餐」，以避免提供太多選擇。理想情況是提供各式各樣的玩具，而非同類型的玩具。



讓狗狗為獎勵而努力的互動玩具和益智遊戲都是很好的選擇。這些玩具能提供精神刺激及美味的回報（對貓貓來說也是一樣！）。



除非獸醫特別建議，否則請不要把狗狗關在籠子裡。讓狗狗有自由活動的空間，如有需要，可用寵物圍欄來限制部分區域。



Cindy / PN 562001



貓貓坐在高處可感到安全，同時也能觀察下面的領土。使用架子、階梯或貓樹為貓隻提供不同的高度是一個好主意，這樣可以減少牠們的壓力，特別是在多貓家庭中。窗台也可以提供高度，不過必須非常小心，以防貓隻掉下來，同時需要牢固安裝貓網。



你也可以用紙板製作或購買隧道和箱子，以豐富貓隻的環境，同時提供藏身之處。



有遮掩的睡眠區和其他藏身的選擇對於貓隻來說很重要，讓牠們在有需要時可以暫時躲藏和休息。



貓砂盆對在室內居住的貓隻來說是另一個重要設施。一般而言，家內貓砂盆的數量應該是貓隻的數量加一。貓砂盆應放置在家中不同的地方，以避免貓貓在多貓家庭中感到壓力，並減少感染泌尿或消化系統疾病的風險。

5



#### 良好的健康，以及免於痛苦、傷病的自由

最後但同樣重要的是，我們需要確保寵物免受痛苦或傷病的困擾，特別是進行預防性護理以及在生病或受傷時及時治療十分重要。

預防醫學旨在防止問題發生，而不是在問題發生後才去處理。預防醫學包括疫苗接種、心絲蟲預防、跳蚤和體內寄生蟲的治療，以及飲食建議等。

那麼，生病的時候呢？行為上的變化，不論是步姿、飲食，甚至性格都是患病的主要指標之一！由於寵物擅長隱藏疼痛症狀，某些疾病或傷勢可能在主人注意到之前已經惡化。因此，採取預防性及積極主動的方式是確保我們的寵物健康快樂的關鍵。如有疑問，最好安排獸醫檢查。

我們建議所有寵物至少每年進行一次身體檢查，而年老或有病史的寵物就應更頻繁地進行檢查。



掃描以了解更多我們的寵物保健計劃





### Pawfit全球定位追蹤器（英鎊54.99，另加訂閱方案）

Pawfit 3追蹤器採用快速可靠的4G流動網絡，提供全球定位實時追蹤功能，每五秒更新信息一次，讓主人帶寵物外出時加倍安心。

只需下載流動應用程式（支援iOS及Android裝置），便可輕鬆地與家人及朋友監察多隻寵物的健康及活動情況。

追蹤器可防水，電池壽命長達八日，設有燈光及聲音追蹤功能，並可發出獨特的聲音指令，喚回樂而忘返的寵物。主人可在家設立虛擬安全區域或必須注意的地點，當寵物離開指定區域時即會發出提示，以策安全。

愛協會員可在結帳時使用獨家優惠碼「SPCA10」，享受九折優惠。優惠期至2025年6月30日。

了解詳情及訂購，請瀏覽：<https://www.pawfit.com/en-gb/>



## 愛協選物提案：健康就是財富

為使你的寵物活得更健康快樂，以下是愛協零售店針對寵物健康的一些精選產品。

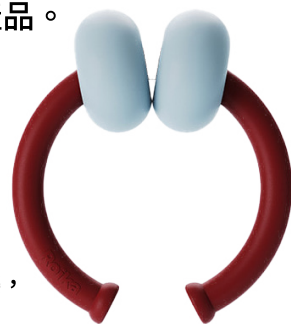
\*請向你的獸醫查詢，以選擇適合你寵物需要的產品。

### Roika益智玩具（港幣238至258元）

韓國品牌Roika的益智玩具可為你狗狗的生活增添樂趣。這系列的嗅聞益智玩具可長時間吸引狗狗玩樂，有助牠打發時間或提供精神刺激。

玩具以天然橡膠及熱塑性聚氨酯(TPU)製成，對環境無害，持久耐用，抗咬力強。

每選購一款Gori、Dango或Dango ring環扣式玩具，Roika便會向指定的動物收容所捐出港幣一元，以支援被遺棄的狗隻。



### PLUME Care產品系列（港幣68至360元）

PLUME的寵物護理產品採用植物為原料，並以科學技術研製。產品選用來自歐美純天然的嬰兒級原材料，配方溫和，不傷皮膚，對環境無害。

PLUME的溫和清潔濕紙巾（港幣68元）廣受寵物主人歡迎，另有寵物護理套裝，內有清潔濕紙巾、浴刷、薰衣草味寵物洗毛液（500毫升）及寵物護毛保濕噴霧（200毫升），並附淺灰藍色手提袋。產品套裝全方位配合寵物護理需要，是主人初嘗寵物護理的必備良伴。

### 樂信牌Aqua-Wave 2公升無線寵物飲水器（港幣438元）

有些寵物不喜歡喝水，對水的味道及呈現方式特別感敏，當中以貓尤甚。然而，大部分貓天生喜歡新鮮流動的水，所以飲水器是絕對值得投資的工具。樂信Aqua-Wave飲水器適合超過三個月大的貓隻及小型至中型狗隻，儲水箱容量達2公升，設有雙重過濾系統，可過濾毛髮及雜質。飲水器無線操作，備有USB充電線，單次充電可用六小時。



### Mind Up牙刷（港幣51元）

養成良好的口腔衛生習慣不只可保持儀容美觀，亦可預防多種疾病，例如心臟病、糖尿病，甚至器官感染等。

這品牌的寵物牙刷由日本製造，備有多種尺碼，適合小型至大型貓狗使用。現有圓柱形或纖巧型刷頭可供選擇。刷頭採用15度傾斜式設計，可深入口腔觸及難以清潔的大牙。

配合Petrodex狗隻專用酵素牙膏2.5安士（港幣92元）一併使用，有助減少牙石及牙菌膜形成，同時不會影響狗隻口腔內的益菌生長。



### KIO Wellness（港幣88元起）

KIO Wellness 參照傳統中藥的核心製藥理念，精製多款湯包及護膚產品，適合人類和寵物使用。

湯包採用人類食用級純天然草本植物，可刺激人體免疫系統，促進體內平衡及強健體魄。

現備有多款湯包，供各位關注健康的寵物主人選購，售價由港幣88至118元不等。每次你亦可給毛孩飲用3至5茶匙。

「To My Fur Babies」（現售港幣660元）是專為寵物而設的產品套裝，內有三款湯包、三包腰果和寵物用紓敏皂及紓敏霜（30毫升），歡迎選購。



### KORE Honey（港幣248元起）

蜂蜜是廣為人知有益健康的食品，而麥蘆卡蜂蜜的獨特之處是它含有甲基乙二醛(MGO)，是一種具有抗菌特質的天然化合物。蜂蜜的甲基乙二醛含量越高，功效越佳。麥蘆卡蜂蜜亦具有抗氧化及消炎功效，有助傷口癒合、紓緩咳嗽及幫助消化，甚至可促進口腔健康。

KORE的人類食用級麥蘆卡蜂蜜產自紐西蘭，人寵均可食用。現透過愛協網店或親臨灣仔或青衣中心購買任何 KORE 產品，即可免費獲贈一包麥蘆卡香袋及一支蜜糖攪棒。數量有限，送完即止。



你可與寵物分享KORE MGO 83+麥蘆卡蜂蜜（港幣248元），或為毛孩選購MGO 70+寵物食用麥蘆卡蜂蜜（港幣288元），與寵物一起嚐味，共享甜蜜時光。



掃描以瀏覽網上商店



# 如何幫助你超重的狗狗

如果你懷疑你的狗狗超重，請立即行動！  
狗隻肥胖問題越來越嚴重，影響著香港  
及全球越來越多的主人……



英國現時有60%的狗狗超重，  
似乎大多數主人並不知情。事實上，  
主人越來越難以判斷健康的狗狗  
實際上應該是怎樣！有一個簡單的  
測試可以幫助你判斷你的狗狗  
是否超重。你只需觸摸牠們的  
肋骨。沿著牠們身體的其中一面  
滑動你的手，如果要經一層脂肪  
才能觸摸到肋骨，那麼你的狗狗  
可能需要減肥。如果你不確定狗  
狗理想的體重，請諮詢你的獸醫。

## 超重的狗狗可能會發展出 健康問題，如關節炎、呼吸問題、 心臟問題和糖尿病。

就像人類一樣，當狗狗攝取的食物超過應有的份量並缺乏運動時，就會增加體重。在疫情後，雖然許多人養成了散步的習慣，並經居家訓練努力減掉疫情期間增加的體重，但我們當中有些人可能仍然對自己的健康不如以往那麼重視。同時，儘管我們與寵物共度了更多的時間，但我們可能無意中忽視了牠們的飲食和運動習慣。如果你的狗狗超重，切勿忽視這問題。過重可能導致嚴重的健康問題，如關節炎、呼吸困難、心臟疾病和糖尿病。現在主動採取措施，對牠們的整體健康會有很大改善。



## Burns Pet Nutrition 擁有一支出色的團隊，為超重的 寵物提供專業協助



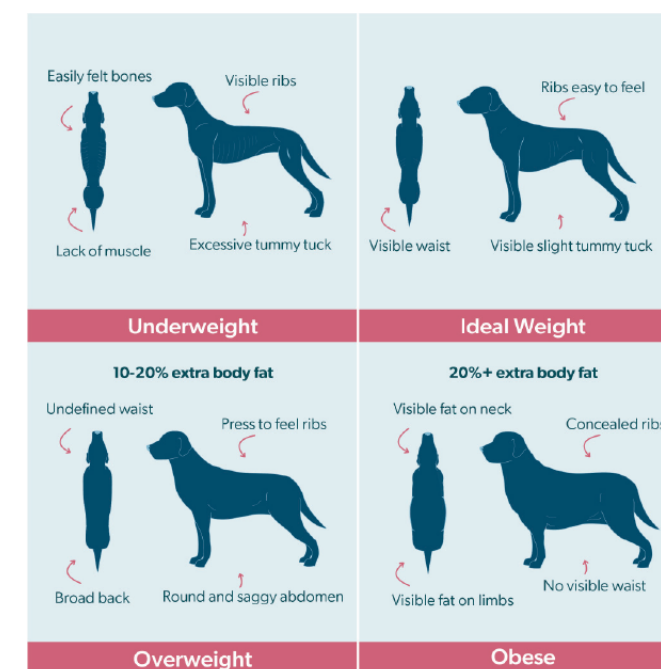
"小改變可以帶來大不同"如果你的狗狗需要以最健康的方式減掉很多體重，  
現在是時候考慮專為狗狗減肥而設的食物。例如，由英國獸醫 John Burns  
研發的 WEIGHT CONTROL Chicken and Oats 體重控制系列就是一種低卡  
路里、高飽腹感的健康減肥食物，目標是要達到減肥效果並能同時滿足狗狗  
的飽腹感。

如你所想，讓你的狗狗多運動也非常重要。散步、爬樓梯或玩接球遊戲都可以  
幫助牠們活動。如果你的狗狗過重到無法走太遠，可以先在公園裡散步，等牠  
能適應後，每天稍微延長一下散步的距離。

狗隻肥胖問題正成為一個巨大挑戰，但許多人卻不知道該如何處理；  
幸運的是，Burns Pet Nutrition 擁有一支營養師團隊，免費提供  
狗狗營養諮詢服務，並解答你關心的任何問題，從幼犬到老犬。  
歡迎隨時聯繫他們以獲得營養方面的幫助。  
如需查詢請電郵至 [enquiry@loutinapets.com](mailto:enquiry@loutinapets.com)

## 導致狗狗體重 增加的原因有 很多，例如：

- 餵食過多
- 高脂肪食物或零食
- 運動不足
- 高蛋白食物
- 絕育



### 愛協獨家限時優惠！

即日起至2025年4月30日，凡購買BURNS乾糧，即可免費獲贈BURNS濕糧一盒(150克)。  
只需在愛協零售店出示此優惠券即可。  
在網店購買時，請輸入代碼 **BurnsSpca** 以獲取免費禮品。(數量有限，送完即止！)



# 運動及健身專家們的毛孩教練

## 為甚麼這些毛孩是他們的健康推動力

隨著我們越來越追求長壽和生活品質，身心健康變得更加重要。我們不能低估寵物為我們的生活所帶來的健康益處。

通常，當我們有健康和健身目標時，我們會尋找專業運動或私人健身教練的幫助，但又是誰在背後支持這些教練呢？

我們與六位運動及健身專家詳談，了解他們的心路歷程，以及他們與寵物的關係如何幫助他們邁向更幸福、健康的生活。



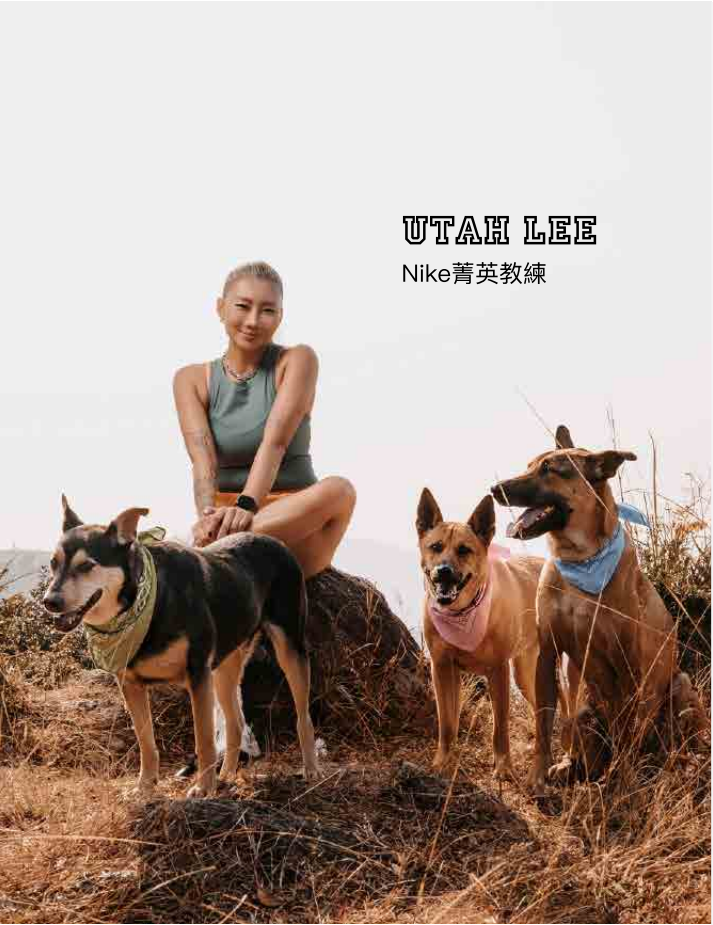
**DEREK KWIK**  
超級馬拉松跑手

Derek在成長過程中養過不同的動物。他最近的夥伴是一隻叫Tommy the Salami的長毛臘腸犬，牠在2024年11月以18歲之高齡去世。在此之前，Derek還曾在洛杉磯領養了一隻叫Jamie的愛犬。Jamie伴隨他移居香港後，於16歲時去世。兩隻狗狗給予Derek巨大的支持，在各個公益活動中幫助他實現目標，包括為愛協籌款。

2000年，Derek參加了人生第一個為期多日的500公里遠征賽。這些賽事都有指定路線和時間限制，路線長度為200公里到500公里，對耐力和決心都是莫大的考驗。至今，Derek已在世界各地完成了21場超級馬拉松，更將於2025年4月25日至5月4日在中亞參加他的第22場超級馬拉松比賽，並透過此比賽為愛協籌款。

當問到養寵物對他的運動之旅有何幫助時，他說：「養狗強化了我的體質，因為牠們為我帶來動力、陪伴和情感支持。在艱苦的訓練日子裡，回家時牠們總是搖著尾巴迎接我、支持我，這亦幫助我減輕壓力、改善情緒和培養毅力。」

掃描此處以了解更多資訊並支持  
Derek 的籌款活動：



**UTAH LEE**  
Nike菁英教練

Utah Lee既是兩孩之母，也是Nike菁英教練。她在運動及健身行業有超過二十年的經驗，於本地、亞太區和全球的台前幕後推廣運動。

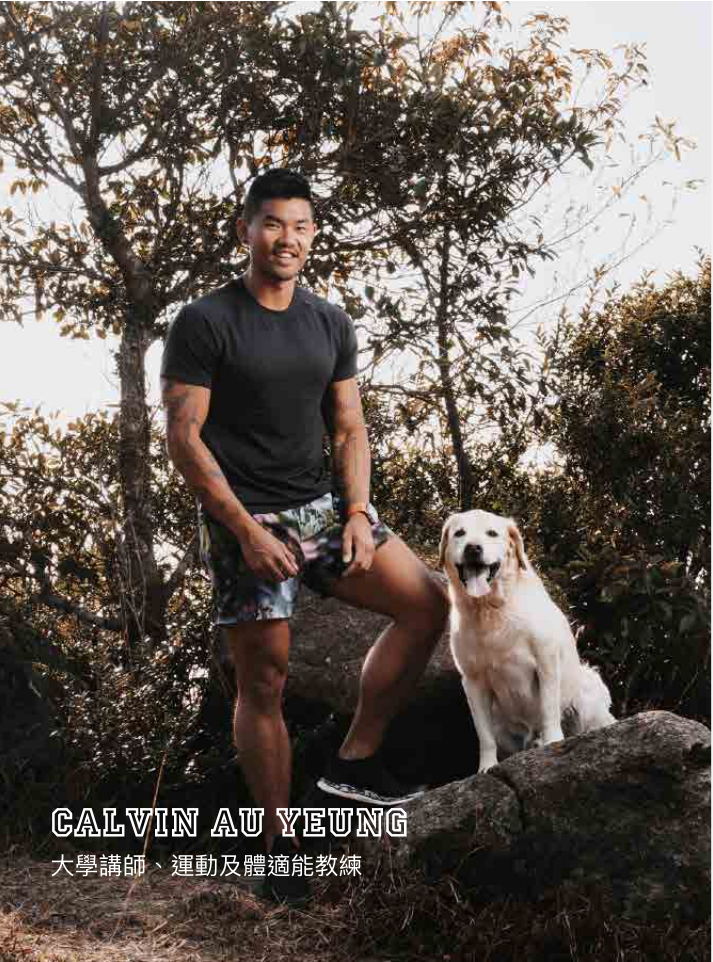
這位愛狗之人之前從愛協領養了兩隻狗；一隻是史納莎SaSa，另一隻是唐狗Tofu。在她第一次懷孕時，Tofu給予了她很大的安慰和支持。她回憶道：「睡覺時，我突然感到一陣寒意，Tofu留意到我的不適，便依偎在我身邊，直至我感到溫暖……牠是最好的狗。」

Utah目前養了三隻唐狗，分別是10歲的Yogi、4歲的Kato和2歲的Pickle Juice，其中兩隻也是在愛協領養的。她說：「牠們都有各自的個性，每隻都是我們的心肝寶貝。」

當問到寵物如何影響她的生活方式時，她說：「養狗會使你變得活躍，因為牠們需要在戶外活動，散步、跑步、大小二便以及與其他狗社交……牠們每天都散步四次，每次至少走20分鐘，想偷懶也偷不來，這是令我們身心健康的習慣。」

Utah在2024年10月參加愛協的Drink for Paws 慈善派對，幫助有需要的動物籌得港幣15,050元。

她計劃於今年4月4日的愛協「全城狗狗行善日」為參加者舉辦運動訓練。



**CALVIN AU YEUNG**  
大學講師、運動及體適能教練

Calvin Au Yeung是大學講師，也是ClassicCal Fitness的創辦人。他從小就很喜歡狗，但直到父親退休後，他才養了第一隻狗，名叫Duke。

Calvin注意到父親退休後身心狀態的變化，於是建議養一隻狗，希望鼓勵父親多出門以增加活動量。

儘管父親最初反對，但帶Duke出外散步很快成為了他最喜歡的活動，而且Calvin亦發現，不只父親的身體健康明顯轉好，全家的精神面貌也煥然一新。

Calvin說：「我不會說牠是隻治療犬，但牠為我父親的生活帶來了快樂，給予他目標和意義，讓他重新找到生活的重心。」

後來，Calvin領養了第二隻狗，叫Bruno。他說：「養狗永遠不會嫌多。」

當Calvin沒有和兩隻狗在一起時，他會幫大家充分發揮運動潛能，並宣傳運動的重要性和好處。

2024年5月，他以客席調酒師的身份參加了在Thirsty Shaker舉辦的籌款活動，為愛協籌得港幣17,225元，此外，他還跑完了100公里長的麥理浩徑，為另一間本地的狗隻庇護所籌款。

Calvin在2025年將會為狗主及他們的愛犬籌辦運動訓練班，為Fit for Paws籌款。密切留意最新公布。





**TOBY MOO**  
健身教練及健美運動員

Toby Moo在中環的Motion Plus健身室擔任私人教練，專門提供產前和產後健身訓練。她經常帶著四歲的哥基犬 Chestnut 一起工作。Toby 說：「參加健美比賽的準備工夫會讓人身心疲憊。」

準備比賽的其中一部分就是多步行，而 Chestnut的相伴令這一切變得更愉快。Toby說：「Chestnut是我最好的步行夥伴。」

養 Chestnut 前，Toby 坦言自己對養狗了解不多，她說：「我覺得自己就像新手媽媽，對很多事情都一頭霧水。自從有了牠之後，我就努力學習如何照顧狗狗，了解牠們的需求。去年我還參加了寵物護理課程，以防牠發生緊急情況時，我也知道該怎麼做。」

Toby發現當Chestnut在健身室時，氣氛會變得更好，就算當日的訓練已結束，客人也會留下來，更帶動其他客人也帶同寵物一起參加訓練。她希望沒有寵物的人通過感受毛孩的陪伴，能夠考慮領養寵物。



**WESLEY LO & WINNIE NG**  
混合健身(CrossFit)教練及運動員

Wesley Lo 及 Winnie Ng 是 CrossFit 教練，在2022年於灣仔創立了CrossFit認證訓練場館ApeironPerformance，為會員提供CrossFit及Hyrox體能耐力賽的團體訓練。

這對夫妻不僅專注於運動，亦致力於發展本地的CrossFit社群圈子。他們在每堂訓練開始時都會以一條個人問題開場，以幫助會員打破隔閡及互相了解。這對夫妻既是教練亦是現役運動員，在其訓練場館每天都開放的情況下，他們日夜都在場館內教授課堂及進行個人訓練。閒暇時，他們喜歡和均為三歲的貓貓 Sley 及 Ngo Ngo 相處。Winnie 說：「養貓讓我們的生活更快樂、更有意義。我們絕對明白牠們的陪伴對生活各方面都十分重要，包括健身和訓練，因此我們十分支持會員帶同寵物到場館。」

當然，這取決於寵物的性格，同時安全至上。但不可否認，動物是很好的夥伴，也能促進社交互動，這一點運動及健身界也認同。

由即日起至 2025 年 6 月，Apeiron Performance為《足印》讀者提供免費體驗，並會就每個成功申請的新會籍捐出5%的費用予愛協。有關詳情，可發WhatsApp至(+852) 6849 7222查詢。

寵物為我們提供情感支持、陪伴散步，並激勵我們多外出及社交。無可否認的是，牠們總會支持我們，並帶給我們許多好處。但請謹記，寵物並非解決問題的靈丹妙藥，儘管牠們能為我們的生活帶來無比喜悅，但飼養寵物是一項重大的承諾。在決定飼養寵物之前，我們必需謹慎考慮和付上相應的責任。🐾

## FIT FOR PAWS 與毛孩一起健身

想要和你的寵物一起開始運動及健身之旅嗎？齊來看看2025年4月為支持愛協而舉辦的慈善健身活動。

### Pupfit

經過三年的休息後，深受歡迎的CrossFit比賽Pupfit回來了！這項由 DB Dad Bods 舉辦的比賽聚集全港最強壯的人士，並將於2025年5月10日星期六，在愉景灣北運動場上展開激烈角逐，同時為愛協和另外兩間本地動物收容所籌款。

如欲報名或了解更多，請到Pupfit的Facebook專頁：



### Motion Plus

Motion Plus 在其位於中環的寵物友善健身中心提供健身訓練和物理治療服務，Toby的哥基犬Chestnut (以及其他寵物夥伴) 經常在這裡出現為大家打氣。

在2025年4月，Motion Plus 將會為每一下在健身室內完成的掌上壓向愛協捐出港幣5元。

如欲了解更多資訊或預約Motion Plus 的課程，請WhatsApp或致電 (+852) 9245 8009

@motionplus\_hk



### 與 Joint Dynamics 一起慶祝國際寵物日！

透過這項狗狗友善活動與行內的專業人士學習，幫助你的狗狗過上最好的生活！到訪本地小店攤位，為慈善機構籌款，並獲得兩節免費的Joint Dynamics私人健身訓練課程。

此外，愛協會員在2025年3月1日至6月30日期間能以獨家九折優惠享受所有Joint Dynamics 服務，優惠受條款及細則約束。

@jointdynamics.pedigreephysio



Fit for Paws活動標誌由Oh My Ink 與愛協合作設計。

Oh My Ink 是一間結合藝術和科技的香港初創企業，讓用家可以在決定紋身之前先嘗試擁有紋身的感覺。這些寫實的臨時紋身可以維持長達兩星期，提供零負擔的紋身體驗。

齊來印上Fit for Paws臨時紋身，以表達你對動物的愛和支持我們的使命，其中20%的收益將會撥捐愛協，支持有需要的動物。

@ohmyink.app



掃描以查閱寵物友善健身中心的地點清單





# 什麼寵物最適合我？

領養是一生的承諾，因此選擇適合你生活方式的寵物至關重要。例如，年幼的寵物需要大量關注；飼養幼犬要求較好動的生活方式。在迎接任何動物進入你的生活之前，請務必做好充分的準備，深入了解該動物，並仔細考量生活上的各個方面，以便做出明智的領養決定。

每次領養都能拯救兩條生命。每當一隻動物被領養，就能為另一隻動物騰出一個位置，讓牠有機會尋找新家。



📍 愛協青衣中心  
PN 545895  
**Bailey** | 2歲 | 男 | 唐狗  
● 射手座  
● 熱情、喜歡玩拋接遊戲  
適合：網球或其他球類愛好者



📍 愛協九龍中心  
PN 549320  
**Lyon** | 2歲 | 男 | 唐狗  
● 金牛座  
● 好動、樂天、可靠  
適合：喜愛散步的人士



📍 愛協灣仔中心  
PN 529599  
**Nancy** | 3歲 | 女 | 唐狗  
● 金牛座  
● 靜態、懶洋洋、喜歡「躺平」的人士  
適合：退休人士



📍 愛協西貢領養中心  
PN 542538  
**Jolli** | 2歲 | 男 | 唐狗  
● 天蠍座  
● 好動、膽小、愛說話  
適合：好動、有同理心的人士



📍 愛協灣仔中心  
PN 566720  
**Ramsey** | 1歲 | 男 | 短毛家貓  
● 獅子座  
● 親人、溫柔、可愛  
適合：家中有貓感冒帶菌者貓貓的人士



📍 愛協九龍中心  
PN 562001  
**Cindy** | 1歲 | 女 | 短毛家貓  
● 山羊座  
● 好奇、保守、貪玩  
適合：有養貓經驗，想找室友的人士



📍 愛協灣仔中心  
PN 553660  
**Xavier** | 2歲 | 男 | 垂耳兔  
● 獅子座  
● 獨立、外向、貪吃  
適合：「人」

歡迎於上午11時至下午5時30分前來領養中心尋找你的動物伴侶！

想查看更多待領養動物，歡迎親臨愛協的領養中心或下載愛協的Adoption Date手機應用程式



Download on the App Store



GET IT ON Google Play

領養部查詢  
☎ 2232 5529  
✉ [homing@sPCA.org.hk](mailto:homing@sPCA.org.hk)



# 為什麼加入愛協對毛孩來說是完美的選擇？

英文有句諺語「It takes a village to raise a child」（養育一個小孩，需舉全村之力），養育寵物其實也是如此。但好消息是，在飼養寵物的旅程中，愛協將在每一步為你提供支援！

從領養你第一隻寵物，到獸醫就診、寵物美容及購買必需品，成為愛協會員可讓飼養寵物變得更輕鬆簡單。

## 領養

如果想從愛協領養動物，你需要成為會員。

領養費用（視乎品種）已包括初部健康檢查、全面防疫注射、晶片植入、杜蟲及絕育。而領養狗隻的費用更已包括狂犬病防疫注射及驗血檢查心絲蟲等（如有需要）。

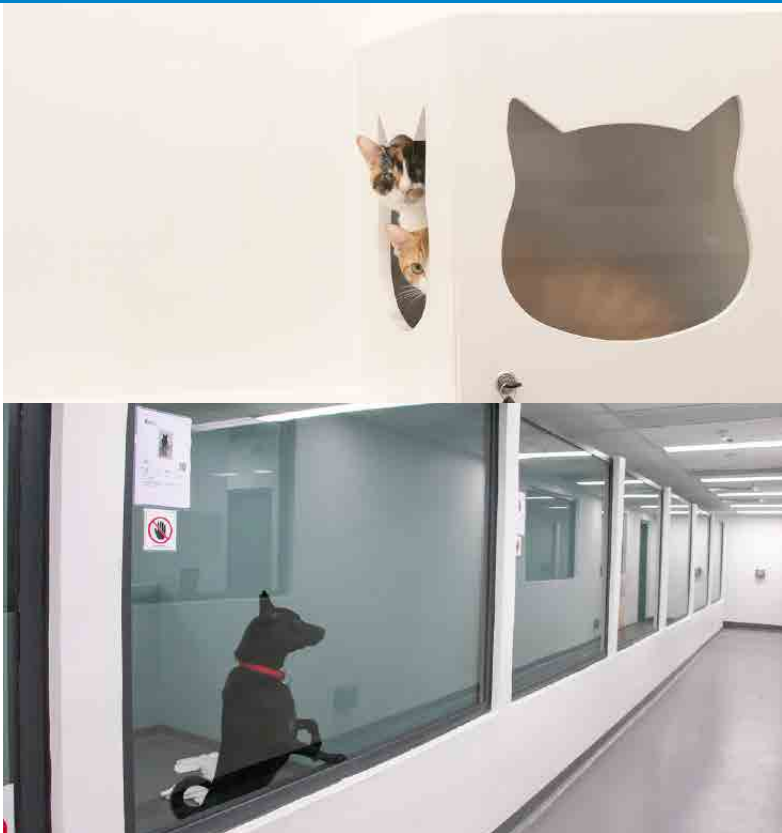
如果你有任何問題或需要幫助讓你的寵物融入新家，只需致電我們的領養團隊，我們會透過電話為你一一解答。

灣仔中心 ☎ 2232 5529

九龍中心 ☎ 2713 9104

愛護動物協會賽馬會百周年中心(青衣中心) ☎ 2593 5409

西貢領養中心 ☎ 2232 5599



## 行為與訓練

愛協提供有關動物行為與訓練的課程和諮詢，亦會舉辦各類型教育研討會和工作坊，供新手和熟手的寵物主人和照顧者參與。

會員可以以優惠價格參加小組訓練班，包括幼犬訓練班、服從訓練班，以及嗅聞課程等以技能為重點的訓練班。

除了與資深行為訓練導師（行為及訓練）Lily Leung 進行寵物行為諮詢外，愛協亦可因應需求而提供私人訓練班。Lily Leung 還具備貓隻行為和心理學相關的資格。

行為與訓練熱線 ☎ 2232 5567

行為諮詢 ☎ 2232 5531 / ☎ 6272 4493





寵物用品零售

你知道嗎？你為寵物在愛協所花的一分一毫，不僅讓你的毛孩受惠，也能支持我們的動物福利工作，幫助更多有需要的動物。

會員在愛協的零售商店購買寵物食品、寵物護理產品、玩具和配件可以享受九折優惠，指定促銷產品更可享受特別優惠。

你現在可以在享受優惠的同時，透過購物幫助和拯救更多有需要的動物！

立即購物



寵物美容

對於寵物主人而言，護理寵物有時是一個充滿挑戰的任務，但美容護理是保持寵物健康的關鍵之一，不應被忽視。

幸運的是，我們擁有一支由專業寵物美容師組成的團隊，更為會員提供九折優惠！另外，每次使用我們的寵物美容設施「Hair Force」，會員還可賺取「Hair Miles」積分，累積後可兌換寵物美容服務。

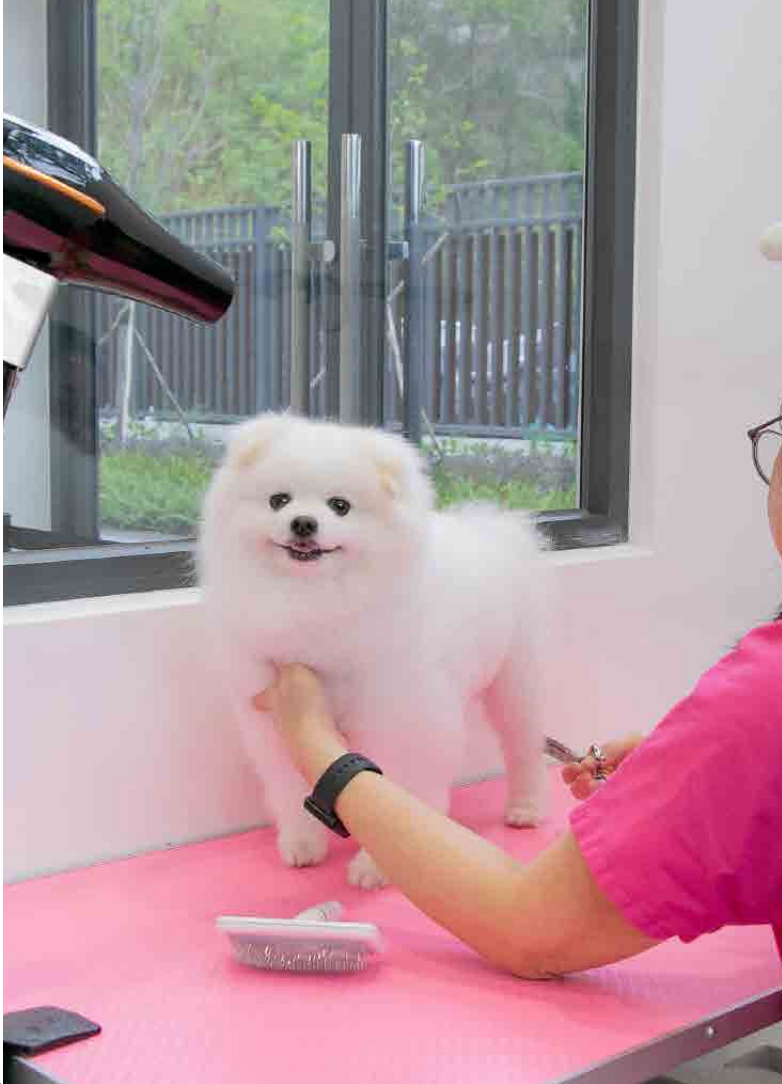
於愛協領養的寵物，在領養後的首三個月內可以七折優惠享受全套美容服務。另凡選用愛協寵物寄養服務的會員，在寄養期間亦可以八折優惠享受「全套專業美容服務」。

任何查詢和預約請致電 2232 5532。

📍 Hair Force 1: 灣仔中心1樓，運盛街5號

📍 Hair Force 2: 九龍中心1樓，公主道105號

📍 Hair Force 3: 青衣中心地下，長輝路38號



寵物寄養

我們的貓狗寄養服務專為會員而設。當你外遊時，我們專業的動物護理職員將細心照顧你的寵物，有需要時更能提供獸醫服務，讓你安心又放心。

價格隨著狗舍或貓籠大小、寵物的種類和數量而定。

灣仔中心

📍 運盛街5號

☎ 2232 5501

寄養牌照號碼：001840

愛護動物協會賽馬會百周年中心 (青衣中心)

📍 長輝路38號

☎ 2232 5555

寄養牌照號碼：001820

獲取更多資訊



獸醫服務

愛協在香港經營八間獸醫診所，為我們的會員提供可靠的獸醫服務。

我們位於灣仔中心的服務包括門診、手術、牙科、針灸、住院服務、物理治療及24小時緊急服務，全方位照顧你的寵物健康。

使用我們獸醫服務更有額外好處：如果你的寵物是從愛協領養回來，我們的獸醫手上已經備有寵物的完整醫療紀錄。

立即去第52頁，查看我們的診所名單及地址 🌐

掃描此處了解如何成為愛協會員





# 愛協會員專享優惠

愛協會員除可享用愛協轄下的獸醫服務、寵物寄養、寵物美容等一站式寵物服務外，還可於指定商店專享獨家優惠！

即掃二維碼或到愛協網頁成為會員。

會員專享



加入我們



與Shell和Esso一起回饋愛協並節省汽油成本

凡成功申請「Shell油咭」，每公升Shell FuelSave 汽油及Shell V-能量汽油可減港幣6.4元。

凡成功申請「ESSO 油咭」，每公升ESSO Synergy Supreme + 特級汽油及Synergy Extra 汽油可減港幣6.50元。

你每月每購買一公升汽油，萬能發展有限公司將捐出港幣0.10元予愛協，以支持愛協的動物福利工作。



租用 Dog Cloud 寵物理療床

租用 Dog Cloud 寵物理療床即享九五折優惠，有助緩解疼痛、壓力或行動不便。

寵物理療床經過醫學認證並配備理療功能。

如有意申請租用或有任何查詢，可透過 WhatsApp或發送電郵與梁先生聯絡。

9258 5070

oscar.leung@evivobio.com



聯發公司 Luen Fat Carpet & Curtain  
安裝地毯、窗簾、貓網和防蚊網可享獨家九折優惠。

5303 1484

2566 7019

luenfatcarpet@gmail.com

https://luenfatcarpet.com/



蘋果迷你倉

使用蘋果搬運服務可享九折優惠。

8208 9822

www.applestorage.com.hk



Silk Tea

買二送一！

中環店：中環威靈頓街98號翡翠中心地下D舖

灣仔店：灣仔皇后大道東200號利東街地下G39舖

銅鑼灣店：銅鑼灣軒尼詩道500號希慎廣場B216舖

旺角店：旺角西洋菜南街2J-2Q號新江大樓地下3號舖



『百子』燒菓子&洋菓子專賣店

購買現貨或於門市預訂可享八五折優惠。

觀塘店：觀塘開源道55號開聯工業中心B座5樓511室

營業時間：12:00 - 19:00 (星期一至日)

灣仔店：灣仔軒尼詩道87號地下A1及A2號舖

營業時間：11:00 - 20:00 (星期一至日)



Just Fun Club

購買寵物蛋糕點心可享九折優惠，更可回饋愛協！

2660 0888

9355 3313

太子西洋菜北街地下326C號舖



## PURINA® PRO PLAN® 貓濕糧系列



PRO PLAN®貓濕糧系列提供不同配方，以滿足貓隻於不同的生命階段和健康狀況之需求，例如美毛亮麗配方和敏感腸胃配方。PRO PLAN® 更獲得國際貓科醫學學會 (ISFM) 的推薦以及全球獸醫的認可。

系列提供卓越營養和上乘口味，配方加入菊糖，能促進營養吸收，更含有經證實可平衡腸道微生物的益生元，以及幫助增強天然抵抗力的抗氧化劑。

請掃描此處以瞭解  
PRO PLAN® 更多資訊



## 為愛貓的飲食中添加濕糧 營養水分攝取Level Up

你知道嗎？家貓是由沙漠動物演化而成的肉食性動物。這意味著貓隻與生俱來僅從食物中獲得所需的營養和水分！這特性令貓隻不主動額外喝水。

幸運的是，當我們為貓隻提供營養豐富、水分充足的糧食，例如PURINA® PRO PLAN® 貓濕糧系列，可以幫助牠們增加水分攝取量，這對於維持其身體機能至關重要。

### 在愛貓的飲食中添加濕糧可以幫助對抗潛在的健康問題：



促進腸道健康

水分可以幫助潤滑貓隻的腸道，並協助排便。



支持腎臟健康

水分攝取不足可導致腎病，進而影響貓隻的血壓、荷爾蒙分泌和體內酸度。



預防貓下泌尿道疾病 (FLUTD)

增加貓的水分攝取以增加排尿，有助防止牠們患上這種難受的疾病，並在康復過程中舒緩不適。





# 下一站幸福



Soda和Rocky都在2022年來到香港總部的領養中心。Soda於2022年8月在烏溪沙沙灘獲救，當時只有數天大，而Rocky則是於同年12月在BMX公園獲救的，當時約一個月大。

雖然兩隻狗的背景不同，但命運卻悄然地將牠們連結在一起。在牠們兩歲左右時，S先生和S太太相隔數月先後領養了牠們。

去年年底，這兩隻幸運的狗狗隨著家人一起搬到了菲律賓美麗的巴拉望島。我們訪問了Soda和Rocky的主人，了解牠們適應島上生活的情况。



如你所知，Soda及Rocky都曾長居在愛協領養中心，並十分害怕陌生人進入犬舍。是什麼吸引你領養牠們？

我第一次看到Soda時，牠讓我想起了Zoe（我們家18歲半大的狗，在2023年3月過世），牠們不僅外表驚人地相似，連舉止也是，當下立即感覺到一種連繫。與家人經過幾天商量後，我和丈夫決定領養Soda。當決定部份時間搬到巴拉望島居住時，我們知道要再領養一隻狗，這樣Soda就不會寂寞了。

Rocky的某種特質也吸引了我們。Rocky看起來非常怕人，而且缺乏安全感，因此我們知道將會面對一些挑戰，但我們相信，只要有愛心和耐心，再加上安靜平和的環境，牠一定會走出陰霾、茁壯成長。

我很高興告訴你，牠們在海灘農場都適應得越來越好 — 這裡有充足的新鮮空氣、奔跑的空間和探索新事物的機會。牠們每分鐘都在展現個性！

為甚麼選擇在愛協領養動物？

愛協的員工和義工對工作的熱忱給我們留下深刻的印象，他們對所有動物都傾注了滿滿的愛與關懷。不過，我們也留意到這裡資源有限，所以如果可以通過領養一兩隻動物幫助大家，我們樂意這麼做。如非能力所限，我也希望可以領養更多動物！

領養後，牠們需要多少時間適應新居？

Soda只需兩三天的時間就已經習慣了新環境和我們，Rocky則花了一些時間。在香港，牠用了一個多星期才能適應環境和習慣我們，之後從馬尼拉到巴拉望島，牠花了更長的時間。我們知道Rocky非常缺乏安全感，容易感到焦慮。我發現Rocky需要大量的愛和安撫。



牠們現在在菲律賓的生活如何？

牠們的心智和情感每天都在成長。Rocky現在很喜歡探索，總是想待在戶外，甚至會整個下午都坐在外面看海灘和海浪。獨處時和在有規律的生活中，牠會更愜意自在。雖然Rocky仍然會感到焦慮（有時我們叫牠 Mr. Jelly，因為牠對一切都很敏感並會驚跳），但牠正在逐漸放鬆下來。牠對在海灘上找到的任何東西都很著迷……無論是漂浮的水椰樹種子、貝殼或珊瑚，牠都會一一帶回家。Soda則喜歡四處悠閒地躺著，觀察四周環境，然後追趕島上較細小的狗，卻發現這些小狗比牠還要兇猛！

有些人正在考慮領養狗隻或已在領養中心逗留多時的動物，你有甚麼建議給牠們嗎？

有的。領養年紀較大的狗，尤其那些長居領養中心的狗，確實需要大量的承諾、耐性和愛心。大家必須明白，牠們的生活經驗僅限於犬舍裡的四面牆。這些狗狗肯定會有特殊的需要，亦可能會過於焦慮或未受過家居訓練。當牠們擔心或害怕時，可能會在屋內大小便。耐心對待牠們和為牠們建立生活規律，對幫助牠們建立安全感非常重要。這樣能讓牠們明白這種改變是長期的，而且自己是家庭的一員，這裡將是牠們永遠的家。

你的毛孩也是在愛協領養的嗎？

歡迎將你們的故事和相片電郵至 [happyendings@spca.org.hk](mailto:happyendings@spca.org.hk)



## 動物福利數據 2024年7月至12月



領養數字

狗隻 115 貓隻 406 其他 153

總數 674



交由暫養父母照顧

狗隻 52 貓隻 248 其他 45

總數 345



絕育數字

總數 9,092



檢核工作



貓隻領域護理計劃

參與計劃貓隻數字 1,467

處理動物數目

2,399

熱線救助

10,515

拯救動物個案

617



放生野外或轉介至政府及其他動物福利機構

非本地的野生動物 70

原產地的野生動物 755

調查投訴 377

巡察販賣動物場所 188

提出建議 104

發出警告 5

起訴個案 48



# 督察的故事：義務督察Colin

現年63歲的Colin George Colville Wilson在過去七年一直在愛協擔任義工，協助有需要的動物改變命運。他由最初擔任犬舍清潔員到現時的義務督察，整個歷程盡顯他無私奉獻的精神和愛心，是個啟發人心的故事。



Colin回憶道：「我最初是透過網上搜尋義工崗位而認識愛協的。當時的工作是義務清潔犬舍，後來成為了義務領犬員。一次帶狗隻外出散步其間，我偶然遇到了當時檢核部的主管。這次偶遇改變了一切。他們問我，『你想成為一名愛協督察嗎？』我當時想，『哇，這可是一個完全不同的體驗！』」

## 我們問Colin：「成為義務督察意味著什麼？」

他解釋道：「義務督察的工作基本上與全職督察相同。我們與團隊緊密合作，參與各個拯救行動、接收動物和協助調查案件。從運送動物到使用救援設備，我們全方位支持檢核部。」

你不用擔心——團隊會確保你接受充足的訓練，以應付這些工作。」Colin最初猶豫自己的體能及心理素質是否能夠滿足這個崗位的要求，但他說：「當我投入其中後，我意識到這是最好的工作。」

## 我們問Colin：「動物救援對你來說有什麼意義？」

Colin分享道：「對我來說，拯救動物就是在動物生命中可能是最糟糕的一天陪伴著牠。你幫助牠們、支持牠們，並將牠們帶到安全的地方。這是一個簡單但極具影響力的事。」

## Colin最難忘的救援行動

當被問及他最難忘的救援行動時，Colin立刻想起了他早期的一次經歷：「我們剛在嘉道理農場結束工作時，接到了一個電話，說在大埔附近有一隻穿山甲被一隻倉狗襲擊。穿山甲在香港極為罕見，我甚至不知道牠們是本地物種！那一天的緊急情況和興奮心情，加上能夠拯救如此獨特的動物，這經驗令我畢生難忘。」

## 挑戰與奉獻

Colin承認，這項工作對體能和情緒的要求都非常高。他解釋道：「剛開始的日子很艱難，有很多東西需要學習。但隨著時間過去，積累了經驗後，工作變得容易得多。不過，隨著年紀漸大，體力上的負荷確實會比較吃不消。」

走私或檢控案件等涉及大量動物的救援行動會特別令人感到疲憊，但他指出：「面對這些情況心理壓力會很大，但知道自己正在改變動物的生命，讓這一切都變得值得。」



## 檢核部：一支專業的團隊

Colin對檢核部的團隊讚譽有加，他提到：「愛協督察的技術高超、經驗豐富，對工作都充滿奉獻精神。雖然他們總是得不到應有的認可，但我為能與他們並肩工作而感到自豪，並感激他們教會我這一切。」

愛協免費向香港社區提供這項拯救服務，但機構依賴公眾的支持以持續其重要的工作。Colin說：「對正在尋求有意義挑戰的人來說，擔任義務督察絕對是一個不錯的選擇。」

檢核部團隊提供嚴格的訓練，確保每位義務督察都能為各種挑戰做好準備，由操作救援設備以至處理各種令人情緒繃緊的情況也能應付自如。他們的專業知識和對幫助動物的熱誠，充分體現了愛協一直以來為動物發聲的使命。🐾

# Colin強調：「你的支持能改變一切。」

## 你可以如何伸出援手

在支持者的付出下，這項重要的工作才能實現。如果你也想幫助愛協拯救和照顧有需要的動物。請掃描此處捐款或了解更多資訊：動物拯救基金





## 寵物對我們有益嗎… 而我們又對寵物有益嗎？

現今，越來越多人視寵物為家庭的一份子。

事實上，在某些社會中，人們傾向飼養寵物多於生育。一項調查發現，比起小孩，72%的受訪者更喜愛與毛孩相處。



以下是一些人們選擇飼養毛孩而不生育的原因：



追求其他個人興趣  
(如事業、個人計劃、興趣)



經濟因素



壓力較小

不過，除了上述原因，飼養寵物還有其他好處嗎？

### 社交凝聚力

除了提供陪伴和減少孤獨感外，寵物還可以促進人際關係和增加社會支持感。

研究人員發現，相較沒有飼養寵物的人，有飼養寵物的人認識鄰居的可能性高出60%。這不僅適用於狗主和放狗人士，也適用於所有寵物主人。

一個對研究了148項相關题目的分析發現，具備穩固社交圈子的人有50%的機會率比社交圈子有限的人更長壽。換句話說，寵物能幫助我們認識新朋友，從而間接改善我們的健康！



### 生理健康

不少研究發現飼養寵物能夠改善你的健康！

利物浦大學發現，養狗人士能達到運動指引的建議運動量，比不養狗的人高出四倍。每天僅僅步行30分鐘，就能大幅減低患上冠心病、骨質疏鬆症、結腸癌、乳癌及第二型糖尿病的風險！

研究還發現，放狗對本身沒有養狗的年長人士的健康甚有裨益。參與照顧社區動物的活動能增加其運動量，能改善他們的生理、社交及心理健康。

飼養寵物的健康益處並不只局限於狗主和放狗人士。美國心臟協會的報告顯示，飼養寵物能夠降低寵物主人的壓力、血壓、膽固醇及血糖，因而大幅減少患上心血管疾病的風險。





心理健康

有大量研究證實，飼養寵物或與牠們相處能夠減輕抑鬱和焦慮或增加情緒穩定性。簡單如撫摸狗隻，抑或與動物互動均可顯著降低壓力荷爾蒙皮質醇的水平，幫助我們消除壓力，同時釋放更多巴胺和催產素，對放鬆和建立情感連繫有著關鍵的作用。



兒童發展

希望同時擁有寵物和小孩的人會感到欣慰。寵物對兒童成長同樣有益，飼養寵物有助培養兒童的責任感，亦能幫助提升其自尊心和同理心。

多項研究皆發現寵物對兒童的社交技巧、生理健康及認知發展有著正面的影響，其中一項研究更發現，相比沒有寵物的家庭，家中有狗隻的兩至五歲兒童平均來說更活潑、螢幕使用時間更短、睡眠時間更長。

鑑於寵物所帶來的好處，難怪很多治療方式開始加入動物元素，發展成動物輔助治療（AAT）。

於治療中加入動物的方法已被證實可改善社交、認知、動作和情緒功能。



不用擔心！寵物同樣能從互動中得益！

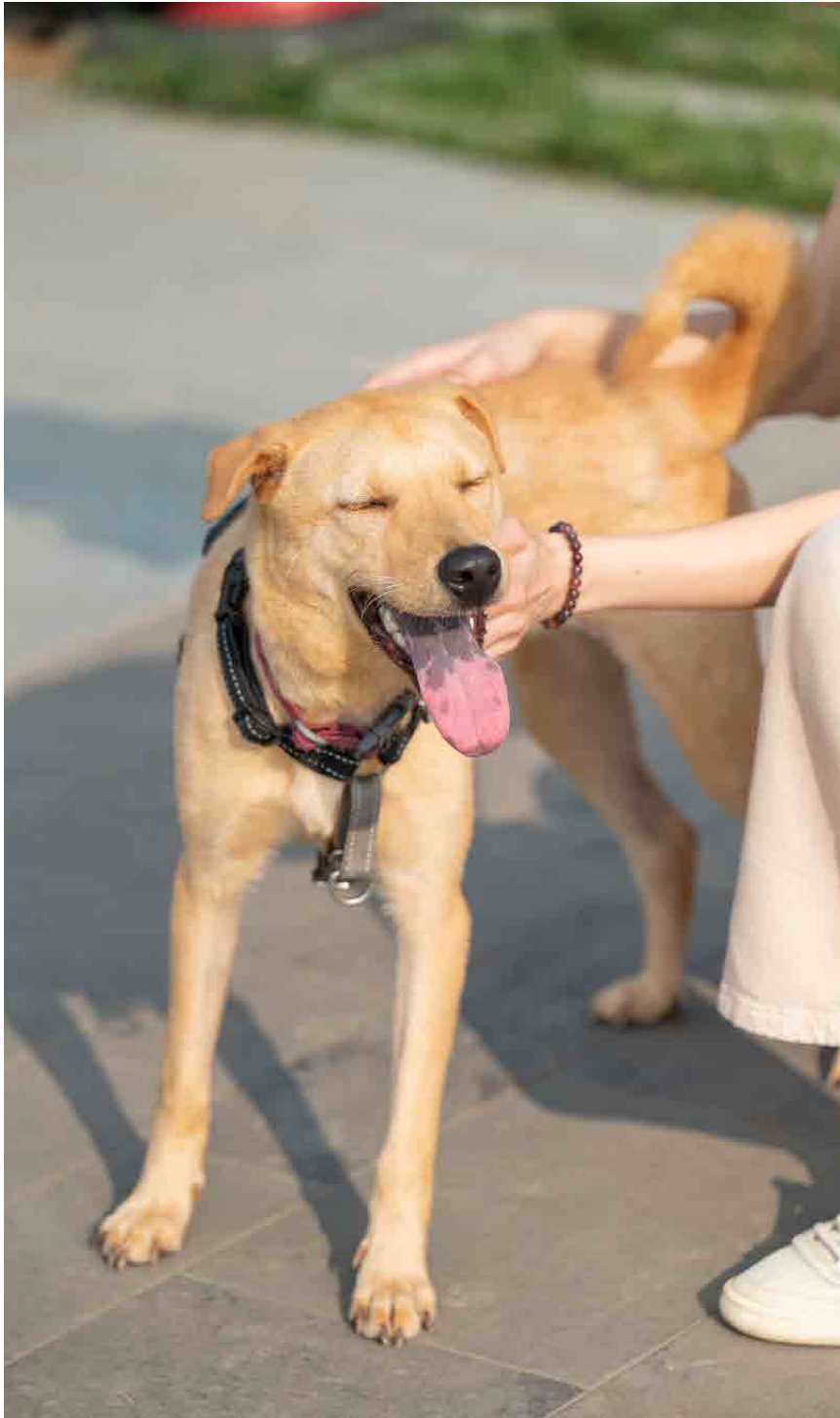
一項2020年的研究發現，當狗狗看到主人的照片時，大腦中處理與情緒和依附相關的區域會更加活躍；而當看到主人表情快樂時，其大腦中的「獎勵」區域也會被激活。

事實上，動物福利的五項需求指出，與人類互動時的正面體驗能夠改善動物整體的福利！這些正面體驗包括人類參與愉快的日常活動、平靜地陪伴在側、在訓練期間提供正向增強（Positive Reinforcement）、以及身體接觸和提供喜愛的食物。這些人類與動物的互動可以增強動物對正面行為，對牠們的心理健康產生積極的影響，從而提高整體動物福利水平。

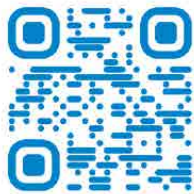
簡而言之，飼養寵物並與牠們互動能帶來很多好處，這對我們的整體健康有益。同時，這些互動亦對寵物大有裨益，有助於改善動物福利，尤其是當人類在這些互動中展現正面態度的時候。

為確保更多香港人能體驗飼養寵物或與寵物互動的樂趣，並改善飼養寵物的體驗，愛協提供各種寵物的領養服務，並經常透過遊說及倡議促進落實更多寵物友善措施及設施，和倡導負責任的寵物飼養方式，讓更多香港市民能願望成真。

在健全的法律框架下，高水平的動物福利是確保動物在與人類的互動中能真正受益的關鍵基礎。愛協正努力不懈地實現這目標！🐾



瀏覽我們待領養的動物



了解更多有關我們的動物福利工作







# 寵物按摩：享受親密時光！

與人類相似，按摩對寵物也有許多健康益處，有助於促進牠們的身心健康，包括：

- 💡 幫助身心放鬆
- 💡 改善血液循環
- 💡 減輕肌肉緊張和疼痛
- 💡 緩解壓力和焦慮

通常按摩療程可與獸醫處方的藥物結合使用，以治療健康問題或傷勢，例如關節炎、脊椎或四肢問題。然而，此類療法應在獸醫或物理治療師的指導下進行，因為這需要專業的解剖學知識以及對力度的精準掌握。

儘管如此，我們仍然可以在家中嘗試一些簡單的按摩技巧，因為按摩是一項有助人寵連繫的活動。按摩不僅能讓寵物平靜下來，施予按摩的人也能因此降低血壓！透過按摩，我們還可以觸摸到寵物的任何異常腫塊，及早發現潛在的健康問題，例如傷口或皮膚病。

你只需要付出時間，以及一個可供寵物躺在上面的防滑表面(如瑜伽墊或床)，然後輕輕觸摸，切勿嘗試用力按壓。如果你的寵物在任何時候表現出抵抗或不適，請立即停下來，並向獸醫尋求建議！

以下是一些你可以在家中嘗試的簡單按摩技巧：

## 頭部和耳朵

像人類一樣，寵物的頭部也有舒緩壓力的穴位。首先，使用拇指以打圈的方式，輕輕按摩寵物的太陽穴。

由頭頂中間開始順著耳背繼續以打圈的方式按摩直到耳尖。

接著，用相同的打圈方式輕輕按摩寵物的臉頰。最後，可以為寵物做一個簡單的耳尖按摩作結尾。

狗狗的耳朵滿佈細小的神經，而按摩耳朵可以釋放安多酚，一種令人愉悅的荷爾蒙。首先，將拇指放在耳朵內側的耳根處，食指放在耳朵外側。用拇指輕柔地施加壓力，慢慢地向耳尖揉壓，然後重複幾次。



## 背部

用雙手手掌先從頸部輕輕撫摸至臀部，讓寵物適應背部按摩。撫摸時應順著毛髮的方向，沿著脊椎兩側進行，力度要非常輕柔，並保持一隻手在寵物身上。這種撫摸能讓寵物感到平靜和放鬆，特別適合容易焦慮的寵物，例如是被領養的動物。

這些撫摸動作可以重複多次，也可以用作腿部按摩的溫和前奏。

如圖片所示，用拇指、食指和中指輕輕地沿著寵物的脊椎按摩，從頸部後方一直到尾巴根部。



## 腿部

按摩時，保持寵物的四肢姿勢自然。切勿拉扯！從四肢的上半部（如肩膀或大腿上方）開始，逐漸向下按摩到腳趾尖，使用拇指以打圈的方式輕輕按摩四肢。



## 我應該多久為寵物按摩一次？

我們建議每天為你的寵物按摩，無論是下班後看電視時花10分鐘，還是為牠們梳理毛髮時順便進行按摩，都很適合。這不僅能讓牠們充分享受按摩的各種益處，還能幫助你及早發現任何健康問題或異常變化。如果無法每天進行，建議至少每週一次。🐾

**需要幫助嗎？**我們的美容團隊在護理過程中融入了輕柔按摩，能有效減輕寵物壓力並帶來鎮靜效果。同時，我們也能幫助主人發現其寵物潛在的問題，例如皮膚狀況或任何不適，以盡早尋求獸醫的協助。

我們的寵物美容服務適用於貓狗，非會員也可預約享用。愛協會員更可享九折優惠及累積「Hair Miles」積分。

如欲預約美容護理服務，請致電 [2232 5532](tel:22325532)





### 打造一個寵物友善的家

安全的家居環境對年邁的寵物極其重要。樓梯等危險區域應用圍欄，而簡單的調整（如把水和食物碗升高）則可以減少肌肉等軟組織的疼痛和扭拉傷。

光滑的地板是一個主要的風險，寵物可因滑倒而受傷。**Dr. Buzby's ToeGrips** 防滑指甲套是一個革命性的解決方案。狗狗的腳趾甲套上這些小巧又創新的指甲套後，可顯著提高抓地力和穩定性，從而減少跌倒的風險。

### 保持高活動量

保持寵物有足夠活動是讓牠們維持肌肉張力、健康體重和整體身心健康的關鍵。然而，年邁的寵物經常舉步難行，而最困難的通常是起步第一下。這時像**Help'Em Up Harness**狗用輔助帶般的工具就能發揮作用。無論你的寵物是爬樓梯、上車，或只是從地上站起來，輔助帶具有特色裝置的把手可讓你安全地協助牠們踏出更穩固實在的一步。



## 與你的寵物共享身心健康：共同茁壯成長的指南

寵物不僅是伴侶，更是家庭的一分子；牠們給予我們慰藉、帶給我們歡笑，根據有關人類與動物間聯繫的研究顯示，他們甚至可改善我們的身心健康。隨著年齡增長，牠們面臨健康挑戰，而我們有責任確保牠們享受快樂、舒適的生活。於生活各個層面上，微小而持續的改進都能為牠們的身心健康帶來重大影響。

### 從內滋養關節健康和肌肉力量

對於維護關節健康和肌肉力量，補充品可以發揮關鍵作用。**Dr. Buzby's Encore Mobility™ Joint Supplement** 關節保健品揉合了來自紐西蘭的鹿茸和青邊青口素，可改善關節的活動性、增強耐力和提高免疫力。

對於肌肉保養，可輕易添加到食物中的 **MYOS Canine Muscle Formula**（或適用於貓科動物的等效配方）是不錯的選擇。此配方含有取源於受精蛋黃的Fortetropin®，已被證實有助建立和維持肌肉量，對年邁或受傷後康復的寵物特別有幫助。



### 管理慢性疾病和疼痛

研究顯示，骨性關節炎（Osteoarthritis）等關節疾病會影響八成8歲以上的狗隻和九成12歲以上的貓隻。**Assisi Loop** 標靶脈衝電磁場治療項圈使用脈衝電磁場療法（PEMF），通過寵物自身的抗炎修復循環機制減輕痛楚和炎症。此項圈便攜易用，非常適合為我們至愛的寵物舒緩痛楚和加速痊癒。



如欲了解更多有關這些產品的資料，請向你的獸醫查詢。



## The Nest @愛協青衣中心

由社會企業The Nesbitt Centre營運

- 寵物友善區
- 飲品及輕食
- 支援特殊學習障礙人士

你的每一口都是充滿意義的善舉

TheNest  
More Than a Cup

營業時間: 上午8:45至下午6:00  
青衣長輝路38號愛護動物協會賽馬會百周年中心地下



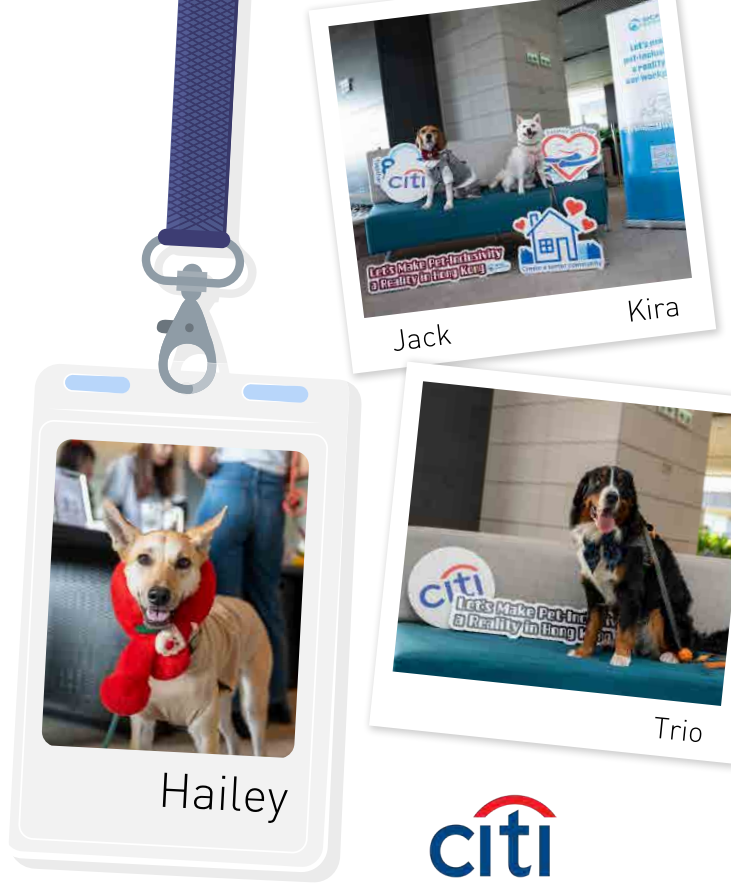
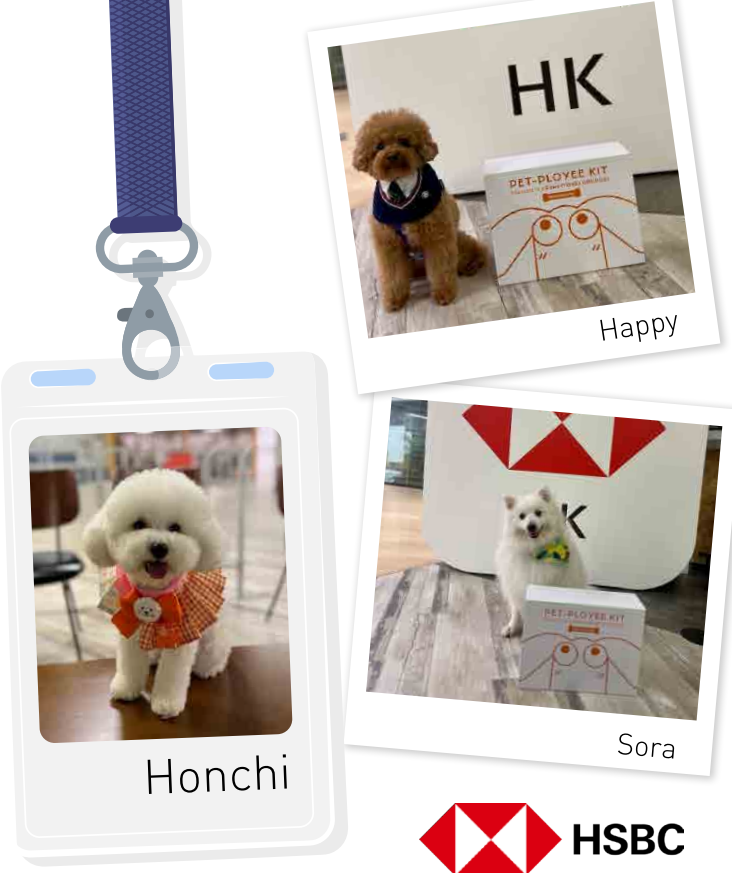
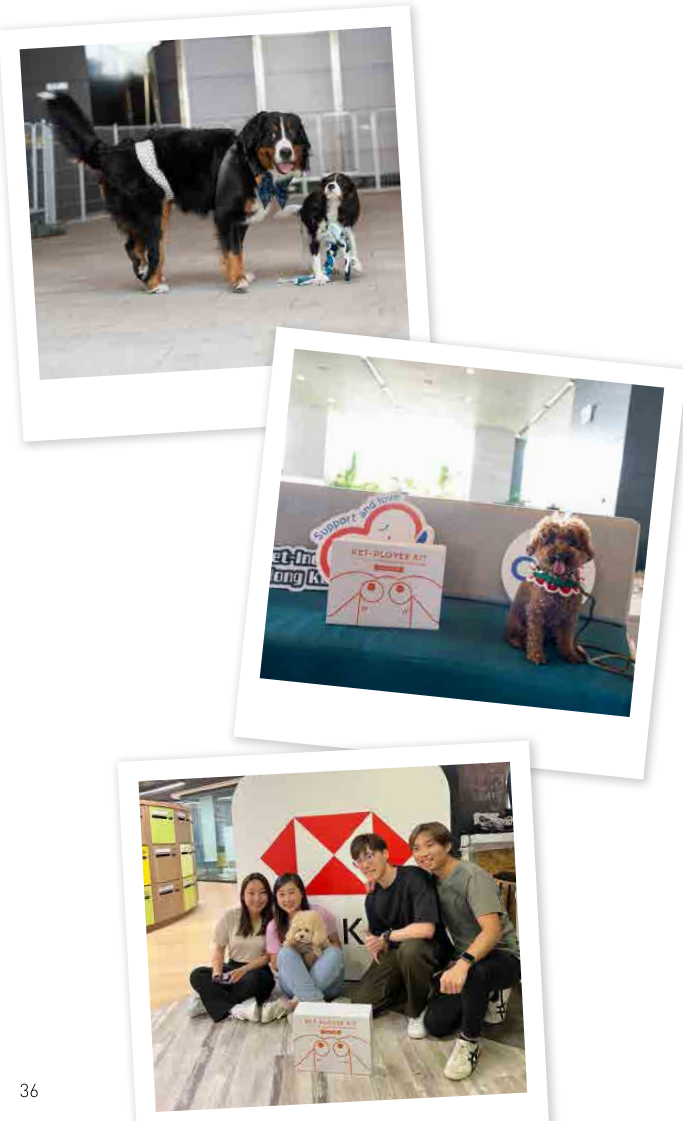


## 帶狗狗上班

愛協於 2023 年推出了一項計劃，旨在推動辦公室寵物友善化。計劃推出以來，我們見證了越來越多的大型企業認同寵物友善的工作環境能夠提升員工的身心健康與士氣，同時也將寵物視作家人之一，共同促進多元與共融文化。

無論是舉辦一次性的活動，還是推出長遠的寵物友善政策，愛協的社區團隊都樂意提供支援，希望一步一步讓香港成為真正人寵共融的城市。

最近，我們訪問了幾間參與「帶狗狗上班」計劃的企業，了解他們支持這項計劃的原因。



### 滙豐香港

滙豐香港近期於大角咀的辦公室舉辦了首個「帶狗狗上班日」，讓同事們親身體驗與狗狗共處的樂趣，踏出邁向辦公室人寵共融的一步。

#### 支持原因：

「帶狗狗上班日」不僅是慶祝我們與毛孩之間的特別聯繫，同時讓員工體驗到與毛孩共處的樂趣，在工作環境營造輕鬆和諧的氛圍。

除了提升員工身心健康，「帶狗狗上班」還承載著更深層的意義。這計劃讓更多人認識到養寵物的好處，甚至鼓勵未有寵物的同事考慮加添毛孩家庭成員。



### Google香港

在簽署責任聲明後，Googlers(Google員工)可於平日攜帶他們的「Dooglers」(狗狗)到辦公室，與自己一同工作，並可使用指定的狗狗友善會議室。

#### 支持原因：

在Google，打造狗狗友善的工作環境一直是我們企業文化的一部分。我們讓Googlers攜帶毛孩上班，享有更大的彈性來平衡工作與生活，而這樣的理念與「帶狗狗上班」的目標不謀而合。



### 香港花旗銀行

我們在2024年12月首次舉辦的「帶狗狗上班」活動讓大家認識到動物作為家庭一分子的重要性，以及牠們如何豐富我們的生活，是推動職場邁向寵物友善化的一小步。

#### 支持原因：

花旗銀行一直致力發展不同計劃，以照顧員工的身心健康。研究顯示，狗狗友善的工作環境能夠提升員工的整體福祉，而「帶狗狗上班」這類活動更能讓同事走出日常工作的框架，透過對動物福利的共同熱誠拉近彼此距離，促進團隊關係。



如果貴公司希望在下一期的《足印》中展示你的寵物友善辦公室，或計劃舉辦「帶狗狗上班」活動，甚至與愛協合作制定長遠的人寵共融政策，歡迎聯絡我們：[BYDTW@sca.org.hk](mailto:BYDTW@sca.org.hk) [bringyourdogtowork.sca.org.hk](https://bringyourdogtowork.sca.org.hk)





# 掌握牽引

## 讓狗狗快樂散步的訓練步驟

Circle / PN 554771

動物行為與訓練

定期散步對狗狗整體的身心健康至關重要。散步不僅為狗狗提供必要的運動，還能帶來精神刺激、社交機會，以及探索外界的樂趣。如果缺乏運動和精神刺激，狗狗可能會出現行為問題。因此，建立良好的散步習慣十分重要，可讓狗狗和主人在散步時都能感到愉快。

散步訓練的主要目標是讓狗狗的步伐保持與主人相近，同時保持牽繩鬆弛。這被稱為「鬆繩隨行」。

以下是幾個建議，幫助你和狗狗成功訓練。

### 合適的工具

我們強烈推薦 Pet Safe 的三合一胸背帶。如果你的狗狗有扯繩的習慣，其前扣環的設計能有效減少拉力，並能在狗狗拉扯時重新導向。

配合兩點式控制牽繩，把牽繩同時扣在胸背帶的前扣環及後扣環，可大幅提升安全性。若狗狗拉扯得特別厲害，可以考慮將牽繩同時扣在項圈和前扣環，或者僅使用前扣環。

若上述方法對你和你的狗狗不適用，可以考慮使用頭戴式狗帶或嘴帶，但必須小心正確使用並進行相關訓練。我們不建議使用釘帶、伸縮繩或 P 型狗帶。

### 專注力訓練

專注力訓練是「鬆繩隨行」的良好基礎，也能教會狗狗專注於你。先在無任何干擾的室內進行練習，等狗狗熟習後再移至室外環境。

- 1 用狗狗的名字或響亮的高音來吸引牠注意。
- 2 當牠回應你，例如望向你或靠近你時，給予牠獎勵（例如零食）。

重複進行五到十次，每次回應都給予獎勵。



Apollo / PN 557872

### 戶外實踐

當你準備好將訓練移至室外，我們建議在散步的尾聲進行這訓練。這可確保狗狗已經上廁所並充分滿足其嗅聞需要，有助減少訓練時的干擾。

- 1 緩慢行走並呼喚狗狗的名字。
- 2 當狗狗回應時給予獎勵。  
\*若狗狗扯繩，請停下來，等待牠冷靜下來，直到牽繩不再繃緊。
- 3 重新吸引狗狗的注意並獎勵牠。
- 4 再次前行，觀察狗狗是否繼續扯繩。若有，重複步驟一至三。

反覆訓練後，你會發現狗狗在散步過程中，即使你未有呼喚牠，牠也會定時主動望向你。當狗狗達到這一階段，你可以開始逐步減少零食獎勵。取而代之，用口頭讚美或撫摸來獎勵，並每隔兩到三次才給予一次零食獎勵。

若你仍然遇到扯繩或牽繩繃緊的情況，請回到基礎——重新進行專注力訓練，並放慢步伐。在牽繩繃緊時停下，待狗狗冷靜後才繼續前行。

記住，千萬不要放棄或感到挫敗。散步應該是狗狗與主人共享的愉快時光！

如果你在訓練中遇到困難，請隨時聯繫我們的專業狗隻行為訓練團隊！🐾

聯絡我們 📞 2232 5567 或電郵至 ✉ [bt@spca.org.hk](mailto:bt@spca.org.hk)







# 邁向人寵共融之旅： 共建更寵物友善的香港

愛協一直致力於香港推動人寵共融，為此進行遊說工作！這並不是一件小事 — 此工作需要多方協作、堅毅的精神，以及共同的願景才將這個夢想變為現實。請和我們一起回顧這人寵共融之旅。



1

2023年4月

成功與天星小輪舉辦狗狗友善維港遊後，愛協全力推動交通工具的寵物友善化，讓牠們和家人能以相宜的價錢暢遊香港，出門無阻。



2

2024年6月

與九巴董事總經理和商務總監會面後，他們都衷心表示希望幫助「無聲的一群」和推出寵物友善的公共交通工具，會議結果令人鼓舞。



3

2024年8月

有賴愛協、九巴和YAS微保險的共同努力，香港首架寵物友善的雙層巴士正式啟程，為出席愛協於青衣舉辦的寵物夏季健康慶典的參加者提供服務。

當日超過800人及400隻寵物乘搭雙層巴士，前往位於青衣的愛護動物協會賽馬會百周年中心。

2024年9月

我們成功為第二間寵物友善銀行提供諮詢服務，亦樂見更多商場讓寵物進入。這些商場都特別為寵物調整設施配套，例如提供專用泊車位和寵物友善升降機。



4

2024年10月

因活動引起極大迴響，九巴首次推出寵物旅行團。只需港幣60元，寵主便可和寵物探索六條特別設計的路線！

為回饋社會，九巴承諾捐出10%的收益予三間動物收容所，愛協是其中一間受惠機構。



5

2024年11月

愛協為電影「得寵先生」舉辦一場狗狗友善放映會和紅地毯活動。

在港鐵康城商場和英皇戲院的鼎力支持下，狗狗們與牠們的家人度過一個難忘的電影經驗。



6

我們慶祝以上里程碑的同時，我們繼續懇請商界將動物福利放在首位，商業利益放在次位。寵物不只是振興寵物經濟的工具，牠們更是我們的家庭成員。

展望2025年，我們期待寵物友善交通在香港能成為常態，而非只此一次。我們希望更多公共交通營運商能夠效法九巴等先驅，讓這城市的交通對寵物主人更加便利。這不僅關乎便利性，更重要的是建立一個重視和包容所有成員的社區，包括我們的毛孩在內。

如欲與愛協合作，推動人寵共融的香港，請發送電郵至 [community@spca.org.hk](mailto:community@spca.org.hk) 與我們聯絡。



掃描此處以查看完整報告：





# 寵物烏托邦

羅浩光

愛護動物協會賽馬會百周年中心的新壁畫《寵物烏托邦》(A Pet Utopia)由香港插畫家羅浩光 (Bo Law) 創作。他以異想天開、色彩繽紛的動漫風格插圖和壁畫而聞名。

羅浩光的壁畫創作靈感汲取自周圍環境，尤其喜歡以香港的都市景觀為背景。他的作品吸引了眾多知名品牌和機構的合作，包括香港藝術博物館、滙豐銀行、恆生銀行、寶礦力水特、新鴻基地產、Foodpanda 等。

這件新作品取材於羅浩光的童年回憶，反映了香港愛護動物協會的願景，希望所有動物都應同樣被愛並獲得尊重。作品以奇妙的方式描繪了香港的動物與人類和諧生活的畫面。我們與他詳談，以瞭解更多關於《寵物烏托邦》和啟發這一創作靈感的動物。

## 你的靈感從何而來？你會如何形容自己的藝術風格？

我隨心去想像和動物相處的世界。

我會以「多變」去形容我的藝術風格。我沒有既定風格，只是忠實地把腦海中的所思所想呈現出來。

## 你和動物有什麼關係？你有自己的寵物嗎？

我小時候養了三隻狗，其中一隻和我特別要好。牠叫Bobby，是一隻曲架犬。當時，我的父母見牠被鎖在茶餐廳後巷，覺得牠很可憐。他們向老板請求收養牠，並獲得同意。然而，Bobby的脾氣相當暴躁，我們一家六口，除我以外都被牠咬過。我沒有做些什麼去取悅牠，但我比較常和牠玩，相處時間比較多。

每天，大家回家時都會受到很熱烈的歡迎，這些時刻為家裡創造了很多美好的回憶。牠們同時也令到我們每天很忙碌和熱鬧。例如，有一次父母拜神時，牠們從祭品那裏偷了一隻雞，到我們發現時，牠們已經把雞吃得一乾二淨。這件趣事讓我印象深刻，覺得十分好笑。

每當牠們修毛回來時，常常會鬧脾氣，四處搗亂，叫牠們也不理會，只是自己躲在一角。但當牠們生病時，卻會躲在我懷中撒嬌。這些小趣事雖然只是日常生活的一部分，但直到現在，家人們仍經常茶餘飯後談起，成為我們共同珍惜的回憶。



## 你希望觀眾從《寵物烏托邦》這件作品中得到什麼啟發？

寵物是生命，也是重要的伙伴。我很認同這句說話：「寵物是你的一部份，而我是牠的全部。」

創作這件作品讓我回想起小時候和我狗狗的生活點滴，以及牠們帶給我的快樂回憶。這些回憶是日常生活慢慢累積而成的。我長大後才發現，日常生活就是我和牠們唯一的聯繫，這種普通卻無比珍貴的連結。

最後，我以超現實的方式把不同的回憶片段組合起來，幻想自己去到什麼地方，我的寵物也可陪伴左右。這作品以日常生活為背景，搭配繽紛的色彩，希望帶出和我的回憶相同的愉快效果。

## 我們知道你與許多企業合作，這次與香港愛護動物協會合作，體驗上有什麼不同？

不同的機構有各自不同的需求，所以每次的合作也是對自己的一个挑戰。要怎樣才能在客戶給予的主題上盡情發揮，而同時不受想像力的限制呢？

這次的創作起點是從我的回憶出發，所以沒什麼限制，只需展現出开心的回憶和日常生活的感受。

愛護動物協會賽馬會百周年中心的訪客可以在二樓欣賞這件4.64米寬乘2.5米高的傑作。要觀賞更多羅浩光的作品，可在Instagram上關注他 @imbolaw。





小小創意、多多心意  
**FUNdraiser!** 請捐款支持愛協動物福利工作!

**你知道嗎?** 愛協的經費只有1%來自政府資助，因此我們的日常運作及動物福利工作發展十分依賴公眾的慷慨捐助。幸好，我們有一群創意無限的支持者，他們均找到不同的方法把趣味融入籌款活動中。

**小搞作 大改變**

白普理小學6年級的8名學生為配合國際文憑課程的學習要求，設計了多款聖誕主題書籤及可擠壓手工玩具向同學銷售。這項活動不僅增添節日的歡樂氣氛，亦為愛協籌得重要款項，充分展現年輕人如何也可以為社會帶來改善。



**赤誠之心**

富衡珠寶行創辦人盧氏家族一向關注動物福利。為慶祝創業80周年，富衡精選了25套典雅珠寶首飾供慈善義賣，所得收益的50%已捐贈予愛協。富衡於2024年9月27日假香港會舉行盛大的80周年慶典，在典禮上，愛協對富衡及首飾買家的善舉予以表揚。



**共建寵物友善社區**

為支持愛協2024慈善獎券活動，全港10個大型寵物友善場所借出場地，以助推廣活動、宣揚愛協的信息和售賣更多獎券。愛協特此鳴謝無限極廣場、新城市廣場、We Go Mall、D2 Place、利東街、南豐紗廠、毛孩街、Three Little Meow貓貓用品專門店、愉景灣及大埔超級城。



**出色烘培**

弘立書院學生 Sophia Wei 和她的同學 Gracelyn、Ella、Janet、Claire及Caitlin在2024年11月16日的籌款活動中設置華夫餅攤位，為愛協籌款。她們透過其烘培廚藝積極引起人們對動物福利的關注。團隊籌得合共港幣3,200元，並贏得最佳可持續發展隊伍獎。



**墨香留影助毛孩**

我們很榮幸與星島新聞集團合作推出「星島x愛協慈善座枱式週曆」貓狗毛孩版。星島在這套聯乘特別版中特設「職員寵物頁」，供內部慈善銷售，為愛協籌得港幣13,600元。



**扣人心弦**

啓新書院的 Charlene Hong 邀請了13位同學，在2024年11月30日的學校攤位遊戲日協助設置「鴨子池塘」遊戲攤位。參與遊戲的學生每釣得一隻鴨子，便可回答與動物有關的問題。他們為愛協籌得港幣1,363.50元，支援有需要的動物。



**天際無限！**

在2024年9月至10月期間，RECARO Aircraft Seating Asia Pacific Co. Ltd. (簡稱「RECARO」) 舉辦了一系列的籌款活動以支持愛協。活動包括設計一款動物印花T恤、舉辦二手物品慈善拍賣會並成功義賣200多件捐贈品，以及舉行職員義工日。除了凝聚各界力量支持愛協2024慈善獎券活動外，該公司亦籌得合共港幣64,360元的可觀善款，當中包括來自企業義工活動及職員的捐款。



**毛茸茸的暖心恩物**

義務領犬員Dominique從酒店及遊樂會社收集不再使用的舊毛巾，捐贈予愛協的待家動物。至今，他已捐贈超過300條毛巾，而捐贈數目仍在節節上升。





貓咪至愛周年大禮

為慶祝愛協「貓隻領域護理計劃」25周年，Arrowana International Limited 捐贈了15,000包 Almo Nature 貓糧，總值港幣207,000元。自2000年推行「貓隻領域護理計劃」以來，愛協已成功為85,800隻街貓進行絕育手術，以控制流浪貓數目。



Drinks for Paws慈善派對

愛協在Thirsty Shaker酒吧舉行第四次Drinks for Paws慈善派對，籌得超過港幣15,050元。Archie Bear和大丹犬是當日派對的狗狗嘉賓，後者是至今體型最「魁梧」的狗狗嘉賓之一。出席者還有迪偉、Utah Lee、Kim lu、Vivian Or、Avkash和Phoebe Fan。



心善人美

EVR Beauty 設計了一款動物主題明信片，為愛協籌得港幣2,402元。



Art for Paws毛孩藝術

The Gift Horse 為有需要的動物舉行藝術作品展，豐富的展品均與動物相關，琳瑯滿目，為愛協籌得合共港幣8,173元。我們感謝 Yvette Robeck 以天賦才華把她的美麗畫廊大變身，以協助有需要的動物。



如果你想和愛協合作舉辦籌款活動或有自己的籌款活動想法，歡迎聯絡我們的社區發展部團隊

✉ [community@spca.org.hk](mailto:community@spca.org.hk)

活動回顧  
Events Recap

1. 愛協親親動物夏令營  
(2024年8月)

一班年齡介乎六至十一歲的兒童參加了愛協首辦的夏令營。他們參觀了我們的獸醫診所，向我們的狗隻行為訓練員和督察學習，甚至為待家貓狗製作玩具。2025年的夏令營即將開始接受報名，敬請留意。



2. 愛協慈善獎券2024  
(2024年7月 - 10月)

超過 60 名寵物義工參與支持 2024 年的慈善獎券活動，協助我們宣傳並銷售更多獎券。不同品種及體型的寵物義工更現身香港各區的快閃攤位，或通過牠們的 Instagram 於網上推廣慈善獎券。



IG: @cash.boyboy.billion

3. 愛協檢核部的救援故事 @  
時代廣場 (8月17日 - 30日)

公眾透過在時代廣場舉辦的互動展覽了解鮮為人知的動物救援故事，並支持動物拯救基金。圖片由我們的義務攝影師 Nikki Claringbold 拍攝，展覽由設計師 Miguel Themistocles 義務設計。



4. 愛協寵物夏季健康  
慶典  
(2024年8月24日)

超過 800 名參加者和 400 隻動物來到我們的青衣中心，享受一整天充滿趣味的活動。特別鳴謝九巴首次提供由荃灣西開往青衣的寵物友善雙層巴士服務。



5. 慈善寵物攝影盛會

我們與數位知名寵物攝影師舉辦了一系列的慈善寵物攝影活動，當中包括 CM Leung、Nelson (@nelson.ykl) 和來自 Ganbatte HK 的 Daniel。活動從 9 月持續到 12 月，涵蓋中秋節及聖誕節等節日，甚至在我們的天台進行戶外拍攝。這些慈善攝影活動一共籌得超過港幣 47,000 元，以支持我們的動物福利工作。



6. 愛協感謝週  
(2024年11月11日 - 29日)

今年，我們邀請大家通過一系列在感謝週期間舉行的活動來慶祝人類與動物之間獨特的聯繫。大家通過捐款、加入成為我們的會員、購物和參加我們的瑜伽工作坊，為愛協籌集了可觀的善款。敬請期待下一年的活動。



7. 在粉嶺與毛孩遊戲  
(2024年12月14日)

感謝所有前來參加聖誕體趣嘉年華的毛孩們，與我們一起在粉錦公路以東公園盡興。公園位處的地方是舊粉嶺高爾夫球場的一部分，新開放給狗狗進入。



\*以上活動的收益均用作支援愛協有需要動物的醫療和日常開支。



# 健康主人：健康寵物

作為寵物主人，我們有責任滿足寵物的「五大動物福利需求」，讓牠們活得快樂又健康：

一個良好的飲食及合適的環境可以讓寵物展現其天性和與生俱來的行為，從而保持健康及提供陪伴。

對於許多人來說，寵物就是家人。無論是狗、貓、鳥類還是爬蟲類動物，我們的寵物都為我們帶來快樂、陪伴以及生活的意義。

寵物與主人的關係可以是互惠互利的，對雙方心理和生理健康都能帶來好處！

讓我們一起探索這些益處吧！

選出最適合的答案填在\_\_ \_\_上。

血壓 意義 增加 健康 主人 保持 壓力 荷爾蒙



## 為生活帶來意義

透過為寵物建立健康的日常生活習慣，例如每日散步和日常照料，寵物能培養我們的責任感，並為我們的生活帶來規律與\_\_\_\_\_。

## 幫助減輕壓力與焦慮

研究顯示，與貓或狗玩耍或撫摸牠們可以降低\_\_\_\_\_荷爾蒙「皮質醇」的水平。



## 增加快樂荷爾蒙

人與寵物之間的社交互動可以提高「催產素」的水平，這種令人快樂的\_\_\_\_\_也是促進母嬰建立親密關係的重要元素！



## 降低血壓，帶來平靜感

動物對我們具有平靜的作用，幫助我們應對壓力。研究顯示，僅僅撫摸寵物就能降低\_\_\_\_\_。

## 幫助我們交朋友

擁有寵物不僅能減少孤獨感，還可以幫助我們與其他寵物\_\_\_\_\_建立聯繫！



## 讓我們保持健康與活力

每天多次與寵物散步或玩耍，有助於\_\_\_\_\_我們的活動量。

## 改善我們的\_\_\_\_\_

養寵物可以降低壓力、血壓、膽固醇和血糖，從而降低患上心臟病的風險。



有興趣預約我們的教育講座？歡迎電郵至 [edu@spca.org.hk](mailto:edu@spca.org.hk)



**SPCA**

愛護動物協會

動物售賣商牌照(ATL) 豁免牌照號碼 ORG-00002



SPCA(HK) 香港愛護動物協會



spcahk

[www.spca.org.hk](http://www.spca.org.hk)**協會中心****香港總部 (灣仔中心)**

📍 香港灣仔運盛街 5 號

☎ 2802 0501

**九龍中心**

📍 九龍何文田公主道 105 號

☎ 2713 9104

**西貢中心**

📍 西貢沙咀街 7 號地下

☎ 2792 1535

**西貢領養中心**

📍 西貢萬年街 65 號地下

☎ 2232 5599

**坑口中心**

📍 將軍澳坑口村第 5 座 2 樓 B 室

☎ 2243 0080

**長洲中心**

📍 長洲東灣

☎ 2981 4176

**梅窩中心**

📍 大嶼山梅窩銀運路 3 號梅窩中心 14 號舖

☎ 2984 0060

**元朗錦綉動物福利中心**

📍 元朗錦綉花園大道及錦壘路交界

☎ 2482 2770

**愛護動物協會賽馬會百周年中心 (青衣中心)**

📍 青衣長輝路 38 號

☎ 2232 5555

**一般查詢****24小時動物拯救熱線**

☎ 2802 0501

☎ 2711 1000

**獸醫服務**

香港總部 (灣仔中心)

九龍中心

西貢中心

坑口中心

梅窩中心

長洲中心

錦綉中心

青衣中心

2802 0501

**中國外展計劃**

我們的中國外展隊透過教育及諮詢，協助當地的動物福利機構提高獸醫學水平，以改善中國動物福利。

✉ [china@spca.org.hk](mailto:china@spca.org.hk)**教育**

查詢教育講座詳情。

2232 5541 / 2232 5526

**動物拯救服務及調查虐待事件**

2711 1000

**會籍服務**

查詢會籍情況、優惠及活動詳情。

2232 5548

**捐款**

2232 5536 或掃描二維碼

**助養動物計劃**

你的捐款可為待家動物提供所需的醫療、食物和行為訓練，預備牠們找到幸福的家。

2232 5510

**其他服務**

遺失寵物

2232 5553

狗隻行為及訓練課程

2232 5567

寵物寄宿服務

2232 5501

寵物美容

2232 5532

寵物保健計劃

2802 0501

**義務工作**

義工服務

2232 5508

暫養父母計劃

2232 5524

**領養服務**

香港總部 (灣仔中心)

九龍中心

西貢領養中心

青衣中心

2232 5529

**絕育**

流動絕育車為計劃受惠的主人，提供廉價的寵物絕育手術。

2232 5513

貓隻領域護理計劃 (CCCP)

2232 5589

唐狗絕育計劃 (MDP)

2593 5438

社區狗隻計劃 (CDP)

2232 5511

《足印》由香港愛護動物協會編輯部製作。

©2025版權所有，不得翻印。

香港愛護動物協會

🌐 [www.spca.org.hk](http://www.spca.org.hk)