

「守護精神健康，由自己做起」

〈輕觸·快拍〉 2026年3月

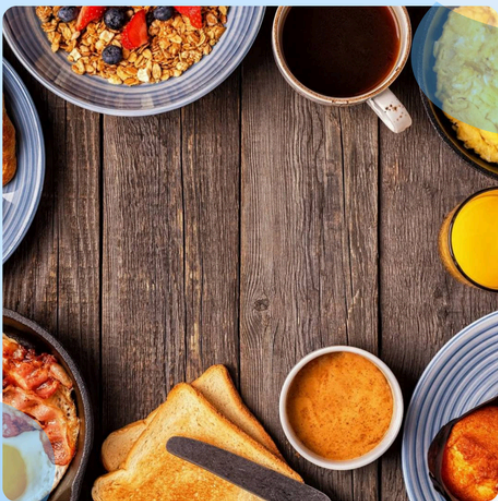


陳瑞冰博士心理治療及精神健康教育中心 <https://drspchan.health>

「不」的背後—當拒絕不是固執，而是恐懼的吶喊

作者：陳瑞冰心理治療博士

陳瑞冰博士心理治療及精神健康教育中心
[HTTPS://DRSPCHAN.HEALTH](https://drspchan.health)



「不」的背後

吃一點吧！不！喝一點水吧！不！
「不」的背後...
吃了要大便！喝了要小便！

害怕等待被清潔的無助，及看到被嫌棄的表情！
無憂大小二便的處理，打開「不」的一扇窗，
精神健康保不失！

「吃一點吧！」「不！」「喝點水吧！」
「不！」

照顧行動不便的家人時，這個「不」字總令人挫折。我們常認為是固執，但「不」的背後，往往隱藏著深深的恐懼。

恐懼從何而來

吃了要大便，喝了要小便——對臥床者而言，進食直接連結到如廁的需要。隨之而來的，是等待被清潔的無助，害怕看到被嫌棄的表情。與其承受這份屈辱，不如拒絕飲食，這是他們僅存的控制權。



消除恐懼，而非強迫

明白了這一點，解決之道不在強迫，而在消除恐懼。當大小二便的處理能夠無憂，讓他們不必擔心失禁、不必羞愧等待，那堵名為「不」的牆便會打開一扇窗。



[了解更多](#)

我們可以主動規律地引導如廁、以自然的神情處理清潔、用溫柔的話語化解意外帶來的尷尬。當生理需求得到尊嚴的照護，心靈才能安定。精神健康，就此保全。

聽懂「不」的語言

下一次聽到「不」，請試著聆聽背後未說出口的訊息：那不是拒絕，而是一個渴望被理解、害怕失去尊嚴的靈魂，發出的微弱呼喚。

作者：陳瑞冰心理治療博士(英國愛丁堡大學)
精神健康理學碩士(香港中文大學)
精神病學科學碩士(英國卡迪夫大學)

© 歡迎轉發，但必須保留原文及出處。

