



The Hong Kong Institute of Family Education  
香港家庭教育學院

「父母做得好，子女會更好！」

**孩子經常鬧情緒，怎麼辦？**

主講  
黃重光醫生,JP  
MB BS MD FRCPsych FHKCPsych FHKAM(Psychiatry)  
香港家庭教育學院副主席

**我的分享**

- ※ 科學基礎
- ※ 臨床與教學體驗
- ※ 還有.....

**孩子經常鬧情緒，為甚麼？**

**實例一**

你就讀小一孩子答應了在下午四時三十分關掉電視，溫習功課。

現在已經是四時三十分，他卻不肯把電視關掉。

**孩子大發脾氣，為甚麼？**

**討論時間**

**孩子大發脾氣，為甚麼？**

**他的反應是可以理解的！**

## 實例二

### 討論時間

這個孩子經常鬧情緒，為甚麼？

1. 自閉症 (Autism Spectrum Disorder)
2. 專注力不足/過度活躍症  
Attention Deficit / Hyperactivity Disorder)

### 自閉症徵狀

1. 語言障礙
2. 人際關係障礙
3. 固執行為

### 專注力不足/過度活躍症徵狀

1. 過度活躍 (hyperactivity)
2. 專注力短 (short attention span)
3. 注意力散漫 (distractibility)
4. 容易激動 (excitability)
5. 容易衝動 (impulsivity)

孩子經常鬧情緒的第一大類原因



成長疾患

### 成長疾患 (Developmental Disorders)

【部份資料參照自〈精神疾病診斷準則手冊 DSM 5〉】：

- ※ 自閉症障礙群 1.5%
- ※ 過度活躍症 7 - 9%  
(Attention Deficit Hyperactivity Disorder)
- ※ 弱智 (各種程度) 2.5 - 3+%
- ※ 學習遲緩 (Slow Learners) 15%
- ※ 讀寫困難 (Learning Disorders) 5 - 15%

**TOTAL: 20 - 25%**

實例三

討論時間

這對姐妹經常鬧情緒，為甚麼？

情緒行為綜合障礙  
(Mixed Disorder of Emotion and Conduct)

孩子經常鬧情緒的第二大類原因



心理疾患

心理疾患 (Psychological Disorders) :

※情緒疾患 (Emotional Disorder)

※操行疾患

(Conduct Disorder/Oppositional Defiance Disorder)

※情緒行為綜合疾患

(Mixed Disorder of Emotion and Conduct)

} 20%

孩子心理疾患的重要原因是甚麼？

不快樂的父母！

實例四

**討論時間**

這個學生經常鬧情緒，為甚麼？

**抑鬱病**  
(Major Depressive Disorder)

孩子經常鬧情緒的第三大類原因

功能疾患

**抑鬱病** (Major Depressive Disorder)

Life time prevalence

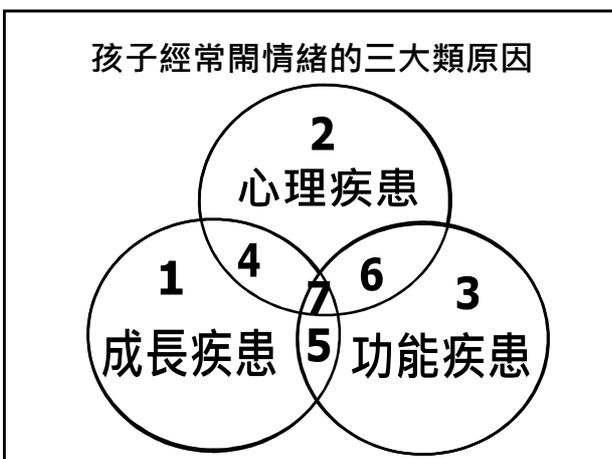
男性	10% - 12%
女性	10% - 25%

學生的病發率：

中學階段	8%
小學階段	2% - 4%

**功能疾患** (Functional Disorders)

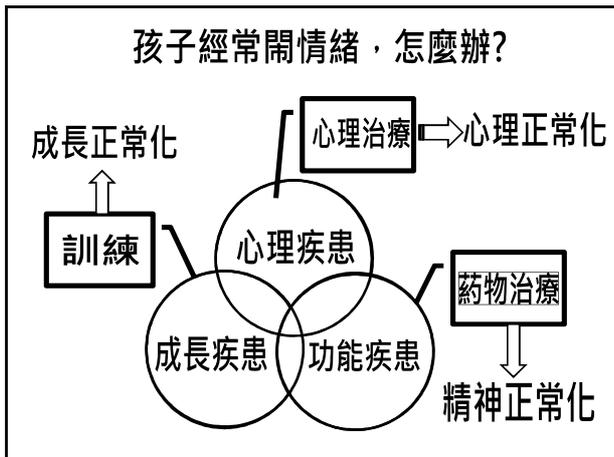
※各種情緒疾患 (Mood Disorders)	<b>9.5%</b>
※各種焦慮疾患 (Anxiety Disorders)	<b>18.1%</b>
※思覺失調 (Schizophrenia)	<b>1.1%</b>



請嘗試回答以下問題：

在一個普通的社會，  
有多少孩子是有各種先天及  
後天的身、心及成長障礙？

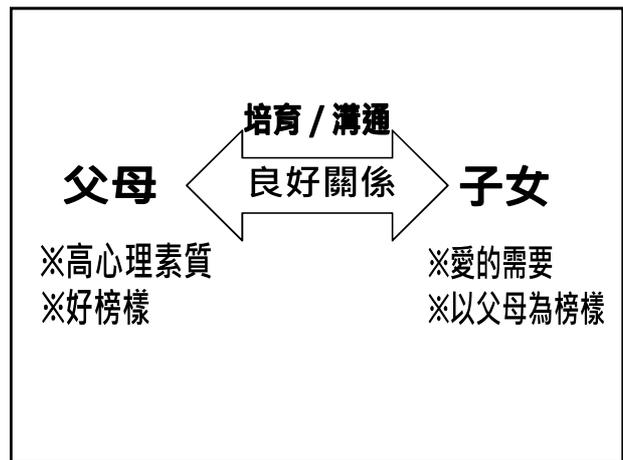
每四個孩子中有一個！



- 孩子經常鬧情緒，怎麼辦？
- 父母的方法：
- 父母保持心境安詳
  - 父母協助孩子平伏心境
  - 父母鼓勵孩子傾訴心聲
  - 父母協助孩子作自我反思，改進自己

成功父母，從心做起

從父母的心！



童年是一個「潛移默化」過程

四種童年		潛移默化的作用 (親子關係)	
		有效	無效
潛移默化的內容 (父母的榜樣 與影響)	正確	正常的童年！	白費心機！
	不正確	學壞了！	自生自滅！

成功父母的「亮點」方法 (1)

建立和維繫良好親子關係

成功父母的「亮點」方法(2)

以身作則，作子女的好榜樣

父母最重要做的是甚麼？

成為子女生命中最重要的人！

※ 對子女：永恆的祝福

※ 對父母：永恆的快樂