

"至「潮」父母"

Dr. Adrian Tong, Ph.D., C.Psych
(Registered Counselling Psychologist)

dradriantong@gmail.com
64093167

唐弘智博士

加拿大多倫多大學教育碩士 輔導心理學博士
加拿大安大略省心理學家執照
香港心理學會註冊輔導心理學家
香港大學榮譽助理教授（社會工作及社會行政學系）
香港專業輔導協會副院士
美國心理學會會員
香港專業戒癮輔導學會 秘書長

潮語



【打柴】
(TO HIT FIREWOOD)

【一】死亡/殆盡

【二】不能再用/廢掉

【英】dead/cannot use anymore

【例一】阿強靚仔又有才華，咁後生就打柴，真係天妒英才！

【例二】支原子筆用兩嘢就打柴！一定要拎返去回水！

潮語



燏

(BAD SMELL)

【一】做了糗事/出醜/做了尷尬的事而丟臉

【英】 to lose face/to feel embarrassed

【例】強仔竟然咁唔自量去同校花示愛，仲要食晒檸檬，今次燏爆啦！

潮語



1.38

【頹】
(RUIN)

- 【一】頹廢/頹喪/失去動力
- 【二】得過且過/敷衍/求其
- 【英】dispirite/degenerate/to muddle along
- 【例一】我畀女飛呀，頹爆！
- 【例二】依碟咁嘅頹飯，點食得落口呀？唯有頹食啦。

© 2008 BY SOREALREAL & KUBRICK

潮語



【寸嘴】
(INCH MOUTH)

- 【一】(寸嘴)說話不饒人
- 【二】(寸)態度囂張/
跋扈/傲慢
- 【英】to behave arrogantly, to
provoke, vain
- 【例一】你個衰仔咁寸嘴?使唔
使吓吓窒住老豆呀?
- 【例二】霞姐出晒名寸嘴!千祈
唔好同佢鬥寸!

潮語



屈機

(TO BEND MACHINE)

- 【一】利用制度上的漏洞或以不公平的手段去獲得利益或達至勝利
- 【二】在強弱懸殊的競爭中，強的一方擺出的姿態或作出的舉動
- 【英】break rules to win/ use the weak point to win
- 【例】佢哋個個好似姚明咁高，勁屈機！依場波點打？仲要作客，屈晒機啦！

© 2008 BY SOREALREAL & KUBRICK

潮語



蝕桌
sit6 zoek3

蝕桌

(TABLE ERODED)

【一】蝕本/蝕底/被佔了便宜

【英】to suffer a loss

【例】佢次次上親嚟，我都請佢食鮑魚，但佢淨係請過我食臘腸，真係蝕桌！

潮語



笑爆嘴
(LAUGH BREAK MOUTH)

【一】事情過癮得使人笑得失控

【英】cachinnate/ guffaw

【例】天樂次次講笑話都令我笑爆嘴！都唔知點解佢講嘢可以咁搞笑。

潮語



龜速
gwai1 cuki1

【龜速】
(TURTLE SPEED)

【中】速度極慢/慢條斯理

【英】the slowest speed

【例】你係咪用緊龜速嘅電話線上網呢？仲唔快啲轉嚟「香江寬頻」？

潮語



潮爆

(TIDE EXPLOSION)

【一】言行/品味/思想等方面走在潮流尖端

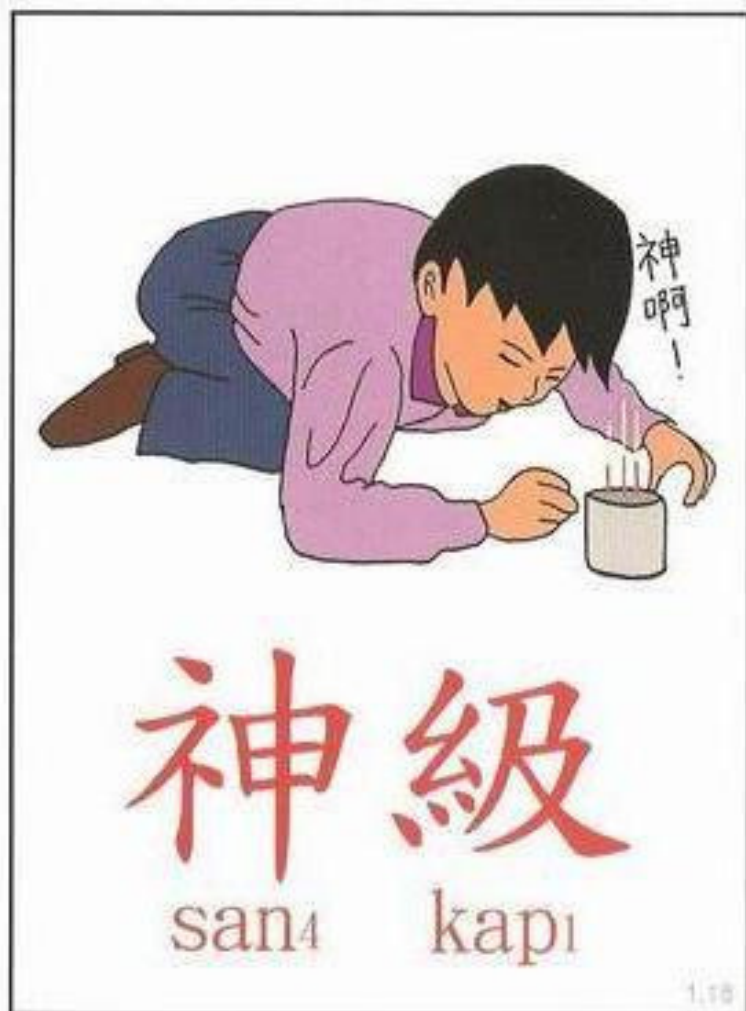
【英】trendy/ faddish/ hip

【例一】美美竟然紋個「潮」字響額頭，真係潮爆！

【例二】一向潮爆嘅瑪莉今日又以一身螢光粉紅示人喇！

© 2008 BY SOREALREAL & KUBRICK

潮語



【神級】
(GOD LEVEL)

【一】達到一個最高的境界/無人能及的技術(網上遊戲用語)

【英】topest level/ superior skill

【例】全班最靚仔嘅彥祖都畀妳追到，直達神級呀！

潮語



【賣飛佛】
(SELL FLY BUDDHA)

【一】我最喜歡/最喜愛
(my favourite 的
港式英語發音)

【英】my favourite

【例】我都唔唱K嘅，跳舞先係
賣飛佛！

© 2008 BY SOREALREAL & KUBRICK

潮語



巴黎珍

baal lai4 zan1

【巴黎珍】

(Jane Paris)

【一】一個不能停下來的人

【英】someone who is hyperactive or a FOMO or parties 24/7

【例】點解我可以一星期飲五晚打四晚dodgeball跳三日舞仲有時間wakeboard, muay thai同clubbing?因為我係巴黎珍囉!

潮語



【十扑】

(N/A)

【一】支持/鼓勵（多用於網上溝通）取自英文「support」的諧音

【英】support

【例一】依張貼圖真係正!一定要十仆、十扑!

【例二】我哋應該多啲十扑有困難既同學!

潮語

Kai子

- 衣著不合時，呆頭呆腦的人

神人

- 形容事事處於上風、能力無人能比的人

膠神

- 常做出無聊，無意義的事的人

gap人

- 經常做出搞笑，唔經大腦的事

貨王

- 出主意速度快、創作量高的人

潮語

界女王

- 溝女好叻的男仔

食蕉

- 保安員

索女

- 靚女

超級無間

- 二五仔

語癌

- 形容人有嚴重語病，說的話令人難以明白

潮語



集郵

- 收集有過關係的性伴侶

致敬

- 本義是向某一個人物或物件示意尊重，但潮語解作找襲別人的意思。

魔術手

- 向來已有鹹豬手這人個名詞來形容人借工作上（特別是娛樂事業）的方便非禮女性，而魔術手就指這種人，但以表演魔術為名來非禮女性。

青少年的行為.....



作為父母，你的子女在青少年的時候好像...

1. 對你懷有敵意
2. Cell Phone/Smartphone 佔據他們的生活
3. 很晚才回家
4. 與你不喜歡的少年為伴

How do we deal with them??

影響親子溝通的三個重要因素



1. 您如何看待孩子的行為表現？
2. 您的自我狀況如何？
3. 您與其他家庭成員的溝通狀況如何？

親子之「愛」

- 將「心」放在「受」裏面就成為「愛」
- 那就是一顆願意接受對方的心
- 孩子的生理及心理的需要同樣重要；
- 孩子需要的是強烈的安全感，否則在家中會產生被遺棄的感覺，並選擇以逃避的方式來減輕內心的焦慮。



心理需要的五個層次



青少年的心理需要都可以劃分為五個層次：

1. 生存的基本需要
2. 安全感
3. 歸屬感
4. 自尊感
5. 自我實現

一旦孩子的心理因素未能夠滿足，對他們的成長、性格的形成及人際關係均有很大的影響。

常見狀況

作為家長，沒有一個不為子女將來著想。打從他們出世起就不斷為他們煩惱。時而擔心他們日後的成就、時而擔心他們會變壞。隨著社會不斷向前，家長所面對的狀況亦層出不窮。而叛逆期的青年，很容易為了下列的狀況與父母吵架，你是否曾因為它們而苦惱？

通宵打機

結交網友

離家出走

夜歸

潮爆打扮

毒品，煙，酒

若子女發生上述狀況時，家長可以怎樣做？

狀況評估



家長首先要嘗試了解子女出現這些現狀的背景：

狀況	可能的背景
離家出走 / 夜歸	透過離家或夜歸來表達對雙親的不滿 在家中沒有歸屬感，感到孤單 對生活感到苦悶，自我迷失 沒有適當渠道發洩 受朋友影響，互相埋堆 覺得與朋友一起比跟家人相處更開心 渴求個人空間
潮爆打扮 / 言行出格	受潮流影響 與朋友互相比較 希望建立自我形象 希望想獲得朋輩的身分認同 引起其他人的注意

狀況評估



狀況	可能的背景
通宵打機	容易找到成就感 逃避現實問題 尋找刺激及新鮮感 缺乏朋友關懷，感到孤單
毒品，煙，酒	逃避現實問題 尋找刺激及新鮮感 缺乏朋友關懷，感到孤單 內向不善與他人交往

從上述背景當中，我們不難發現青少年會出現這些行為，或多或少與在家中感到孤獨和缺乏安全感、在朋輩間希望尋找歸屬感與認同感、在別人面前不能失威等心理原因有關。

父母在溝通方法上常犯的錯誤

- 不斷嘮嘮；
- 吹毛求疵；
- 百彈齋主
- 無窮無盡的學習；
- 用凶惡的態度來阻止子女的行為；
- 過份緊張；
- 人身攻擊；
- 互相比較。

不應說：



1. 不聽父母的話或調皮搗蛋時：

- 「媽媽是為你好才罵你的。」
- 「你都唔細啦，仲唔生性D！」
- 「你個衰仔真討厭！」

2. 正做錯事時

- 「你到底在做甚麼？馬上停止！」
- 「你嚙架！我都叫咗你唔好咁做架啦！」
- 「你再繼續做，我就殺咗你」

說話技巧



3. 已做錯事時

- 「你真係無用！」
- 「都唔知點解爸爸媽媽咁另都會生個好似你咁蠢既仔！」

4. 犯了同樣的錯誤時

- 「你又犯同樣的錯，到底要跟你說幾次才會懂？」

5. 兄弟姊妹行為上有差異時

- 「哥哥就不是這樣，你怎麼老是不聽話。」

不應說：



6. 欲給予幫忙時

- 「走開！別騷擾我。」

7. 辯駁時

- 「你以為我會信你D大話！」

處理情緒十忌

父母自己激動

否定孩子情緒

說謊、哄孩子

長篇大論教訓

數123停止情緒

拒絕孩子

恐嚇

大聲責罵

武力鎮壓

賄賂

肯定孩子的情感



- 目標是令孩子覺得**被理解**
- 為孩子建立**安全的氣氛**去表達自己
- 令孩子學會
 - ❖ 學習**尊重**自己的感覺
 - ❖ 有能力**表達**自己的想法和意見
- 親子關係更親密

想一想

情景一

你鼓起勇氣向某人表達了你的感覺和看法，他沒有嘗試理解你的處境，更說你杞人憂天無中生有。你以後還會和他表達你的感受嗎？

情景二

你向某人表露了心聲，他細心聆聽後表示很理解和支持你。你和他的感情有因此更好嗎？

角色扮演

1. 孩子一邊玩，媽媽一邊批評她的一舉一動。
2. 孩子在玩的時候，爸爸一直給孩子測驗。
例：這輛車是什麼顏色？大象生長在那裡？
3. 孩子一邊玩，爸爸一直忙著改正，叫孩子按照自己的方法玩。

有傾有講親情在



- 優先給孩子十分鐘。有空不妨專注與孩子說些悄悄話，再溫暖地送上一個擁抱；
- 不要開口便查問學業成績；
- 有時可以透過書信或科技來表示關心；
- 百忙中抽空讓孩子跟父母說出心底話。

讚美孩子的方法



1. 擁抱
2. 輕吻孩子的面頰
3. 微笑和豎起母指
4. 輕拍孩子的膊頭
5. 「做得好」
6. 「今日好開心見到你.....(具體做了些什麼)」

知否孩子樂與怒



- 父母在聆聽過程中，只須專注聆聽，不一定要回答全部問題；
- 可引導孩子進行開放式的思考，讓他坦誠說出心底話：
 - 告訴我發生了什麼事？
 - 你打算怎樣做？
 - 有什麼想法？
 - 我可以點樣幫你？
 - 你覺得點？

知否孩子樂與怒



- 聆聽心聲時，留意孩子說話時的情緒反應。如低落、憤怒、沮喪…等；
- 留意孩子說話時的語調、內容同情緒、面部的表情，從而揣摩他的內心感受。

“你好似好唔開心, 話比媽咪聽發生咗咩野事啊?”
- 讚賞孩子說出感受，令他們感覺受到重視。

知否孩子樂與怒



- 父母與孩子的話題要多元化，不要總是以「你做完功課末啊？」為開場白；
- 運用簡單的字詞，如：「我明白了」、「真的？」來鼓勵孩子表達想法，有時還可以向他們微笑，保持目光接觸，點頭或輕撫來鼓勵。
- 在溫柔關切的交談下，讓孩子覺得有安全感，說話便不會有防衛心。

情感加溫法



- 也可以透過寫週記、信件等與子女分享個人經驗，因為我們也曾面對過同樣的煩惱；
- 若感到子女的情緒低落時，可嘗試用手指在他背上寫一些鼓舞性的詞語，讓他們猜一猜；
- 悄悄地在孩子的書桌或床頭放上一張鼓勵的短箋；
- 給孩子一張愛意小卡貼在牆上，讓其他人分享這份愛；
- 送一張合家歡照片。

愛屋及烏



- 孩子對家長要求：了解他們身邊的人和事已感到滿足；
- 家長重視自己的朋友 = 尊重自己；
- 教導他們用心觀察和分析身邊的人和事，相信他們的能力。

不要隨便鬧蠢材



- 管教子女不能靠打鬧的；
- 一般人是不喜歡經常指出自己缺失的人。當子女的自我認識能力仍未完善，面對批評責罵，更會產生一種反逆心理；
- 當父母能無條件地接受子女時，他們會感到存在的價值。
- 但緊記接納並不等放任，有時應該給子女定下界線。

與孩子分享心底感受



如家長經常吵架：

- 會令子女感到缺乏安全感；
- 有時家長會不自覺將壓力轉移到子女身上；
- 讓子女感到左右做人難；
- 家長可以鼓勵孩子把不快感受說出來；
- 也可以鼓勵他們用繪畫的方法表達心中混亂的情緒；
- 依據孩子的理解能力與成熟程度決定與他們透露多少。

憤怒會引致溝通中斷



- 別讓憤怒支配情緒；
- 切忌用憤怒來合理化打罵的行為。

「說不」的藝術



“ 不 要 立 刻 就 拒 絕
不 要 輕 易 的 拒 絕
不 要 無 情 的 拒 絕
不 要 盛 怒 下 拒 絕 “

孩子並不是雙親的專屬品，

他有選擇自我前途的自由。

切勿期望透過孩子，

彌補自己的遺憾；

應讓他尋求可行之道，

活出自己的人生！

注意和讚賞



孩子需要父母的注意和讚賞

- 成年人的注意和讚賞是孩子情緒成長的基本需要
- 大多數父母都嚴重忽視
- 需求得不到重視的時候可能的反應：
 - ◆ 用盡一切辦法來獲取，例如破壞性的行為
 - ◆ 或會採取放棄的態度
- 在父母那裡得不到愛護和認同，就會去別處找



用注意力和讚美來建立愛的基礎

1. 幫助小孩建立自愛

- 被愛的感覺會令他們自信是有價值的人
- 被父母批評挑剔會逐漸相信自己沒有價值，不值得被愛
- 不需要擔心會讚壞孩子，父母的讚賞只會令孩子相信自己的價值，學會尊重自己和周圍的人



注意和讚賞是一種獎勵

- 常犯錯誤：父母給予違規的行為太多注意，而忽略了孩子的好表現
- 很多孩子寧可受到父母的懲罰也不願意被忽略
- 多用社交獎勵（包括注意和讚賞）來增加孩子良好的行為，幫助孩子改變壞的習慣，時加強親子關係

LEADER



L isten	聆聽
E xchange	交流
A ccept	接納
D elegate	授權
E valuate	評估
R eward	獎賞