

星期	日子 / 時間	課堂	課堂內容
1.	2月10日起	觀看教學影片	第一課 <ul style="list-style-type: none"> 什麼是 PET? 與傳統溝通方式的區別? 什麼是行為? 影響我們接受程度的因素 行為視窗
2.	A) 溫哥華: 2月20日星期二 15:00 多倫多: 2月20日星期二 18:00 悉尼: 2月21日星期三 09:00 倫敦: 2月20日星期二 23:00	實時網上課堂	第二課 <ul style="list-style-type: none"> 行為視窗練習 接受線的轉變 界定行為練習 分享教養困難 問題由誰擁有練習 設定目標
	B) 香港: 2月21日星期三 20:00 悉尼: 2月21日星期三 22:00 倫敦: 2月21日星期三 12:00		
	C) 溫哥華: 2月22日星期四 08:30 多倫多: 2月22日星期四 11:30 倫敦: 2月22日星期四 16:30		
	D) 溫哥華: 2月23日星期五 21:00 香港: 2月24日星期六 13:00 悉尼: 2月24日星期六 15:00		
3.	2月24日起	觀看教學影片	第三課 <ul style="list-style-type: none"> 最真實的父母 育兒迷思 協助特質 Helping Characteristics 基本協助技能 積極聆聽 解讀 Decoding 洋蔥理論
4.	A) 溫哥華: 3月4日星期一 15:00 多倫多: 3月4日星期一 18:00 悉尼: 3月5日星期二 09:00 倫敦: 3月4日星期一 23:00	實時網上課堂	第四課 <ul style="list-style-type: none"> 和而不同示範 路障練習 情緒泛濫如何排洪 基本協助技能 解讀情感練習 積極聆聽示範及實踐
	B) 香港: 3月6日星期三 20:00 悉尼: 3月6日星期三 22:00 倫敦: 3月6日星期三 12:00		
	C) 溫哥華: 3月7日星期四 08:30 多倫多: 3月7日星期四 11:30		

	倫敦: 3月7日星期四 16:30		
	D) 溫哥華: 3月8日星期五 21:00 香港: 3月9日星期六 13:00 悉尼: 3月9日星期六 15:00		
5.	3月9日起	觀看教學影片	第五課 <ul style="list-style-type: none"> 積極聆聽的宜忌 技能提升: 模仿 vs 重述 vs 積極聆聽 積動聆聽的常見錯誤 積極聆聽的先決狀態
6.	A) 溫哥華: 3月18日星期一 15:00 多倫多: 3月18日星期一 18:00 悉尼: 3月19日星期二 09:00 倫敦: 3月18日星期一 23:00	實時網上課堂	第六課 <ul style="list-style-type: none"> 分享經驗 解讀練習 積極聆聽練習 情景練習
	B) 香港: 3月19日星期二 20:00 悉尼: 3月19日星期二 22:00 倫敦: 3月19日星期二 12:00		
	C) 溫哥華: 3月20日星期三 08:30 多倫多: 3月20日星期三 11:30 倫敦: 3月20日星期三 16:30		
	D) 溫哥華: 3月15日星期五 21:00 香港: 3月16日星期六 13:00 悉尼: 3月16日星期六 15:00		
7.	3月23日起	觀看教學影片	第七課 <ul style="list-style-type: none"> 無問題區策略 自我披露 陳述性 iMessage 預防性 iMessage 讚美 vs 正面 iMessage
8.	3月31日起	觀看教學影片	第八課 <ul style="list-style-type: none"> 無問題區策略 調整空間 調整時間 成為大師級的學習過程
9.	A) 溫哥華: 4月8日星期一 15:00 多倫多: 4月8日星期一 18:00 悉尼: 4月9日星期二 08:00	實時網上課堂	第九課 <ul style="list-style-type: none"> 無問題區擴大技巧 與自己連結

	<p>倫敦: 4月8日星期一 23:00</p> <p>B) 香港: 4月10日星期三 19:00 悉尼: 4月10日星期三 21:00 倫敦: 4月10日星期三 12:00</p> <p>C) 溫哥華: 4月11日星期四 08:30 多倫多: 4月11日星期四 11:30 倫敦: 4月11日星期四 16:30</p> <p>D) 溫哥華: 4月12日星期五 21:00 香港: 4月13日星期六 12:00 悉尼: 4月13日星期六 14:00</p>		<ul style="list-style-type: none"> 積動聆聽分享 陳述性 iMessage 練習 預防性 iMessage 練習 正面 iMessage 練習 家居掃描 時間分配練習
10.	4月13日起	觀看教學影片	<p>第十課</p> <ul style="list-style-type: none"> 家長擁有問題的對質技能 孩子擁有問題 vs 家長擁有問題 對質的意思 對質 iMessage 的要素 感受 vs 念頭 憤怒冰山: 感受的主次 對質轉波 iMessage 失敗的情況
11.	<p>A) 溫哥華: 4月22日星期一 15:00 多倫多: 4月22日星期一 18:00 悉尼: 4月23日星期二 08:00 倫敦: 4月22日星期一 23:00</p> <p>B) 香港: 4月24日星期三 19:00 悉尼: 4月24日星期三 21:00 倫敦: 4月24日星期三 12:00</p> <p>C) 溫哥華: 4月25日星期四 08:30 多倫多: 4月25日星期四 11:30 倫敦: 4月25日星期四 16:30</p> <p>D) 溫哥華: 4月26日星期五 21:00 香港: 4月27日星期六 12:00 悉尼: 4月27日星期六 14:00</p>	實時網上課堂	<p>第十一課</p> <ul style="list-style-type: none"> 路障示範 uMessage vs iMessage 練習 iMessage 示範 設定舞台去使用 iMessage 情境分享及 iMessage 練習 情境角色扮演練習
12.	<p>A) 溫哥華: 4月29日星期一 15:00 多倫多: 4月29日星期一 18:00 悉尼: 4月30日星期二 08:00 倫敦: 4月29日星期一 23:00</p>	實時網上課堂	<p>第十二課</p> <ul style="list-style-type: none"> 解決需求衝突情景練習 權威主義 權力的來源 - 依賴和恐懼

	<p>B)</p> <p>香港: 5月1日星期三 19:00 悉尼: 5月1日星期三 21:00 倫敦: 5月1日星期三 12:00</p> <p>C)</p> <p>溫哥華: 5月2日星期四 08:30 多倫多: 5月2日星期四 11:30 倫敦: 5月2日星期四 16:30</p> <p>D)</p> <p>溫哥華: 5月3日星期五 21:00 香港: 5月4日星期六 12:00 悉尼: 5月4日星期六 14:00</p>		<ul style="list-style-type: none"> 放任主義 妥協
13.	5月4日起	觀看教學影片	<p>第十三課</p> <ul style="list-style-type: none"> 解決需求衝突: 第三法 將解決方案轉化為需求 案例示範 辨識需求 馬斯洛需求層次 設定舞台去使用第三法
14.	<p>A)</p> <p>溫哥華: 5月13日星期一 15:00 多倫多: 5月13日星期一 18:00 悉尼: 5月14日星期二 08:00 倫敦: 5月13日星期一 23:00</p> <p>B)</p> <p>香港: 5月15日星期三 19:00 悉尼: 5月15日星期三 21:00 倫敦: 5月15日星期三 12:00</p> <p>C)</p> <p>溫哥華: 5月16日星期四 08:30 多倫多: 5月16日星期四 11:30 倫敦: 5月16日星期四 16:30</p> <p>D)</p> <p>溫哥華: 5月17日星期五 21:00 香港: 5月18日星期六 12:00 悉尼: 5月18日星期六 14:00</p>	實時網上課堂	<p>第十四課</p> <ul style="list-style-type: none"> 第三法的獨特性 執行第三法練習 情景練習 家庭會議 兄弟姐妹之間的調解和示範
15.	<p>A)</p> <p>溫哥華: 5月21日星期二 15:00 多倫多: 5月21日星期二 18:00 悉尼: 5月22日星期三 08:00 倫敦: 5月21日星期二 23:00</p> <p>B)</p> <p>香港: 5月22日星期三 19:00 悉尼: 5月22日星期三 21:00 倫敦: 5月22日星期三 12:00</p>	實時網上課堂	<p>第十五課</p> <ul style="list-style-type: none"> 價值觀衝突 你的價值觀是什麼? 價值觀的例子 辨識衝突來源: 價值觀 vs 需求 情景練習: 使用權力 用第三法去解決價值觀衝突

	<p>C) 溫哥華: 5月23日星期四 08:30 多倫多: 5月23日星期四 11:30 倫敦: 5月23日星期四 16:30</p> <p>D) 溫哥華: 5月24日星期五 21:00 香港: 5月25日星期六 12:00 悉尼: 5月25日星期六 14:00</p>		
16.	<p>A) 溫哥華: 5月27日星期一 15:00 多倫多: 5月27日星期一 18:00 悉尼: 5月28日星期二 08:00 倫敦: 5月27日星期一 23:00</p> <p>B) 香港: 5月29日星期三 19:00 悉尼: 5月29日星期三 21:00 倫敦: 5月29日星期三 12:00</p> <p>C) 溫哥華: 5月30日星期四 08:30 多倫多: 5月30日星期四 11:30 倫敦: 5月30日星期四 16:30</p> <p>D) 溫哥華: 5月31日星期五 21:00 香港: 6月1日星期六 12:00 悉尼: 6月1日星期六 14:00</p>	實時網上課堂	<p>第十六課</p> <ul style="list-style-type: none"> • 價值觀衝突的有效安全處理方法 • 家長當顧問 • 情景示範 • 當顧問練習 • 模範模範 • 案例 • 馬斯洛需求層次 • 接受線自己和孩子 • 價值觀的起源 • 自我反思 • 目標回顧和轉變分享
17-30	6月1日-8月31日	個人網上單對單諮詢 30分鐘	
31.	<p>A) 溫哥華: 9月9日星期一 15:00 多倫多: 9月9日星期一 18:00 悉尼: 9月10日星期二 08:00 倫敦: 9月9日星期一 23:00</p> <p>B) 香港: 9月11日星期三 19:00 悉尼: 9月11日星期三 21:00 倫敦: 9月11日星期三 12:00</p> <p>C) 溫哥華: 9月12日星期四 08:30 多倫多: 9月12日星期四 11:30 倫敦: 9月12日星期四 16:30</p> <p>D) 溫哥華: 9月13日星期五 21:00 香港: 9月14日星期六 12:00 悉尼: 9月14日星期六 14:00</p>	實時網上課堂	<p>第十七課</p> <ul style="list-style-type: none"> • 重溫 • 分享經驗 • 目標檢討

	該日起 9 天之內沒有實時網課，家長只需於周內隨時觀看教學影片，以便繼續下一課，並於課程期間按需要無限重溫內容
	A 班網上實時課堂，預算平均 2.5 小時
	B 班網上實時課堂，預算平均 2.5 小時
	C 班網上實時課堂，預算平均 2.5 小時
	D 班網上實時課堂，預算平均 2.5 小時
	個人網上單對單諮詢

Website: www.theparentingmuse.com

FB: <https://www.facebook.com/rachelmiuhk/>

Youtube: <https://www.youtube.com/@RachelTheParentingMuse/streams>