



2026 春夏 PET course with Rachel



星期	日期 / 時間	課堂模式	課堂內容
1.	3月1日起 	觀看教學影片	第一課：如何區分問題由誰人擁有 <ul style="list-style-type: none"> • 什麼是 PET? • PET 與傳統溝通方式的區別 • 行為的定義 • 行為問題由誰擁有 • 行為視窗
2.	A) 香港: 3月11日星期三 21:00 倫敦: 3月11日星期三 13:00 溫哥華: 3月11日星期三 06:00 多倫多: 3月11日星期三 09:00 悉尼: 3月12日星期四 00:00 B) 香港: 3月14日星期六 13:00 悉尼: 3月14日星期六 16:00 溫哥華: 3月13日星期五 22:00 多倫多: 3月14日星期六 01:00 倫敦: 3月14日星期六 05:00	實時網上課堂 	第二課：透視行為視窗 <ul style="list-style-type: none"> • 行為視窗練習 • 接受行為程度的轉變 • 界定行為練習 • 分享教養困難 • 問題由誰擁有練習 • 設定個人目標
3.	3月15日起 	觀看教學影片	第三課：支援孩子面對問題 <ul style="list-style-type: none"> • 育兒迷思 • 助人者特質 • 基本支援技巧 • 積極聆聽 • 解讀 Decoding • 洋蔥理論
4.	A) 香港: 3月25日星期三 21:00 倫敦: 3月25日星期三 13:00 溫哥華: 3月25日星期三 06:00 多倫多: 3月25日星期三 09:00 悉尼: 3月26日星期四 00:00 B) 香港: 3月28日星期六 13:00 悉尼: 3月28日星期六 16:00 溫哥華: 3月27日星期五 22:00 多倫多: 3月28日星期六 01:00 倫敦: 3月28日星期六 05:00	實時網上課堂 	第四課：支援練習 <ul style="list-style-type: none"> • 和而不同示範 • 溝通路障練習 • 情緒泛濫時如何排洪 • 基本支援技巧 • 解讀情感練習 • 積極聆聽示範及實踐
5.	4月1日起 	觀看教學影片	第五課：積極聆聽的心法 <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 • 成為大師級的學習過程



2026 春夏 PET course with Rachel



6.	A) 香港: 4 月 15 日星期三 21:00 倫敦: 4 月 15 日星期三 14:00 溫哥華: 4 月 15 日星期三 06:00 多倫多: 4 月 15 日星期三 09:00 悉尼: 4 月 15 日星期三 23:00 B) 香港: 4 月 18 日星期六 13:00 悉尼: 4 月 18 日星期六 15:00 溫哥華: 4 月 17 日星期五 22:00 多倫多: 4 月 18 日星期六 01:00 倫敦: 4 月 18 日星期六 06:00	實時網上課堂 	第六課：練習積極聆聽 <ul style="list-style-type: none"> • 分享經驗，拆解挑戰 • 解讀共情練習 • 積極聆聽示範及練習 • 情景練習
7.	4 月 19 日起 	觀看教學影片	第七課：如何避免親子衝突(I) <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.	4 月 24 日起 	觀看教學影片	第八課：如何避免親子衝突(I) <ul style="list-style-type: none"> • 無問題區策略：審視現況作調整 • 調整空間 • 調整時間
9.	A) 香港: 4 月 29 日星期三 21:00 倫敦: 4 月 29 日星期三 14:00 溫哥華: 4 月 29 日星期三 06:00 多倫多: 4 月 29 日星期三 09:00 悉尼: 4 月 29 日星期三 23:00 B) 香港: 5 月 9 日星期六 13:00 悉尼: 5 月 9 日星期六 15:00 溫哥華: 5 月 8 日星期五 22:00 多倫多: 5 月 9 日星期六 01:00 倫敦: 5 月 9 日星期六 06:00	實時網上課堂 	第九課：練習如何避免衝突 <ul style="list-style-type: none"> • 分享經驗，拆解挑戰 • 無問題區擴大技巧 • 與自己連結 • 陳述性 iMessage 練習 • 預防性 iMessage 練習 • 正面 iMessage 練習 • 家居掃描 • 時間分配討論
10.	5 月 3 日 (A 班) / 10 日 (B 班) 起 	觀看教學影片	第十課：如何跟孩子對質 <ul style="list-style-type: none"> • 孩子擁有問題 vs 家長擁有問題 • 家長擁有問題時的對質技巧 • 對質 iMessage 的要素 • 感受 vs 念頭 • 憤怒冰山：感受的主次 • 對質轉波 • 對質失效的常見原因
11.	A) 香港: 5 月 13 日星期三 21:00 倫敦: 5 月 13 日星期三 14:00 溫哥華: 5 月 13 日星期三 06:00	實時網上課堂 	第十一課：有效的對質練習 <ul style="list-style-type: none"> • 分享經驗，拆解挑戰 • 改變行為練習



2026 春夏 PET course with Rachel



	多倫多: 5月13日星期三 09:00 悉尼: 5月13日星期三 23:00 B) 香港: 5月23日星期六 13:00 悉尼: 5月23日星期六 15:00 溫哥華: 5月22日星期五 22:00 多倫多: 5月23日星期六 01:00 倫敦: 5月23日星期六 06:00		<ul style="list-style-type: none"> uMessage vs iMessage 練習 iMessage 示範 情境分享及對質練習
12.	A) 香港: 5月20日星期三 21:00 倫敦: 5月20日星期三 14:00 溫哥華: 5月20日星期三 06:00 多倫多: 5月20日星期三 09:00 悉尼: 5月20日星期三 23:00 B) 香港: 5月30日星期六 13:00 悉尼: 5月30日星期六 15:00 溫哥華: 5月29日星期五 22:00 多倫多: 5月30日星期六 01:00 倫敦: 5月30日星期六 06:00	實時網上課堂 	<p>第十二課：處理親子衝突(I)</p> <ul style="list-style-type: none"> 坊間一般解決衝突情景練習 權威主義對家長和孩子的影響 權力的來源 - 依賴和恐懼 放任主義對家長和孩子的影響 妥協對家長和孩子的影響
13.	5月24日(A班) / 31日(B班)起 	觀看教學影片	<p>第十三課：處理親子衝突(II)</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 辨識需求練習 馬斯洛需求層次 家庭會議 兄弟姐妹之間的調解
14.	A) 香港: 6月3日星期三 21:00 倫敦: 6月3日星期三 14:00 溫哥華: 6月3日星期三 06:00 多倫多: 6月3日星期三 09:00 悉尼: 6月3日星期三 23:00 B) 香港: 6月6日星期六 13:00 悉尼: 6月6日星期六 15:00 溫哥華: 6月5日星期五 22:00 多倫多: 6月6日星期六 01:00 倫敦: 6月6日星期六 06:00	實時網上課堂 	<p>第十四課：實踐排解親子衝突</p> <ul style="list-style-type: none"> 分享經驗，拆解挑戰 尋找需求練習 執行第三法的情景練習 個案示範 兄弟姐妹之間紛爭的調解示範
15.	A) 香港: 6月10日星期三 21:00 倫敦: 6月10日星期三 14:00 溫哥華: 6月10日星期三 06:00 多倫多: 6月10日星期三 09:00 悉尼: 6月10日星期三 23:00	實時網上課堂 	<p>第十五課：處理價值觀衝突(I)</p> <ul style="list-style-type: none"> 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



2026 春夏 PET course with Rachel



	B) 香港: 6 月 13 日星期六 13:00 悉尼: 6 月 13 日星期六 15:00 溫哥華: 6 月 12 日星期五 22:00 多倫多: 6 月 13 日星期六 01:00 倫敦: 6 月 13 日星期六 06:00		<ul style="list-style-type: none"> 用第三法去解決價值觀衝突
16.	A) 香港: 6 月 17 日星期三 21:00 倫敦: 6 月 17 日星期三 14:00 溫哥華: 6 月 17 日星期三 06:00 多倫多: 6 月 17 日星期三 09:00 悉尼: 6 月 17 日星期三 23:00 B) 香港: 6 月 20 日星期六 13:00 悉尼: 6 月 20 日星期六 15:00 溫哥華: 6 月 19 日星期五 22:00 多倫多: 6 月 20 日星期六 01:00 倫敦: 6 月 20 日星期六 06:00	實時網上課堂 	<p>第十六課：處理價值觀衝突(II)</p> <ul style="list-style-type: none"> 價值觀衝突的有效及安全處理方法 家長當顧問的示範和練習 模範的力量 案例討論 接受線的轉變 自我反思 目標回顧和成果分享
	7-8 月份	個人網上單對單諮詢 30 分鐘 	
重溫 / 檢討	A) 香港: 9 月 9 日星期三 21:00 倫敦: 9 月 9 日星期三 14:00 溫哥華: 9 月 9 日星期三 06:00 多倫多: 9 月 9 日星期三 09:00 悉尼: 9 月 9 日星期三 23:00 B) 香港: 9 月 12 日星期六 13:00 悉尼: 9 月 12 日星期六 15:00 溫哥華: 9 月 11 日星期五 22:00 多倫多: 9 月 12 日星期六 01:00 倫敦: 9 月 12 日星期六 06:00	實時網上課堂 	<p>第十七課</p> <ul style="list-style-type: none"> 重溫 分享經驗，拆解挑戰 目標檢討
	該日起可觀看相關教學影片，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		
	個人網上單對單諮詢		

Website: <https://www.theparentingmuse.com/zh>

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

YouTube: <https://www.youtube.com/@RachelTheParentingMuse>

