




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 洋葱理論
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 積極聆聽的常見錯誤 積極聆聽的先決狀態 成為大師級的學習過程

6.	<p>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</p> <p>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</p>	<p>實時網上課堂</p> 	<p>第六課：練習積極聆聽</p> <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.	<p>4 月 19 日起</p> 	<p>觀看教學影片</p>	<p>第七課：如何避免親子衝突(I)</p> <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.	<p>4 月 24 日起</p> 	<p>觀看教學影片</p>	<p>第八課：如何避免親子衝突(I)</p> <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.	<p>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</p> <p>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</p>	<p>實時網上課堂</p> 	<p>第九課：練習如何避免衝突</p> <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.	<p>5 月 3 日 (A 班) / 10 日 (B 班) 起</p> 	<p>觀看教學影片</p>	<p>第十課：如何跟孩子對質</p> <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.	<p>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</p>	<p>實時網上課堂</p> 	<p>第十一課：有效的對質練習</p> <ul style="list-style-type: none"> • 分享經驗，拆解挑戰 • 改變行為練習

	<p>多倫多: 5 月 13 日星期三 09:00 悉尼: 5 月 13 日星期三 23:00</p> <p>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</p>		<ul style="list-style-type: none"> • uMessage vs iMessage 練習 • iMessage 示範 • 情境分享及對質練習
12.	<p>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</p> <p>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</p>	<p>實時網上課堂</p> 	<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.	<p>5 月 24 日 (A 班) / 31 日 (B 班) 起</p> 	<p>觀看教學影片</p>	<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.	<p>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</p> <p>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</p>	<p>實時網上課堂</p> 	<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.	<p>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</p>	<p>實時網上課堂</p> 	<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

	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 	第十六課：處理價值觀衝突(II) <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 	第十七課 <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>

