








模式 / 日期	《從機不離手，到自發自律》教養訓練內容
<b>1. 6月2日發放教學影片</b>  (約 30 分鐘，課程期間無限重溫) + 實習作業	<b>重新連線的起點：Connect before Correct</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>了解孩子沉迷背後的真正原因</li> <li>打破常見的失效管理方法</li> <li>自我覺察：我是如何要孩子收機的？帶著什麼情緒？效果如何？</li> <li>作業：留意並紀錄自己日常對話中的陷阱</li> </ul>
<b>2. 6月9日發放教學影片</b>  (約 30 分鐘，課程期間無限重溫) + 實習作業	<b>打開孩子心門的第一步：Active Listening</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>學會 Active Listening，透過聆聽與孩子同感</li> <li>解鎖孩子的真正需要</li> <li>自我覺察：留意孩子的「不合作」其實是什麼信號</li> <li>作業：練習在日常小事中建立情感連結</li> </ul>
<b>3. Zoom 實時網課(約 2 小時)</b> <b>A 班</b> 香港：6月18日星期三 21:00 溫哥華：6月18日星期三 06:00 多倫多：6月18日星期三 09:00 倫敦：6月18日星期三 14:00 悉尼：6月18日星期三 23:00 <b>B 班</b> 香港：6月21日星期六 14:00 溫哥華：6月20日星期五 23:00 倫敦：6月21日星期六 07:00 悉尼：6月21日星期六 16:00	 <b>連結式對話練習</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>分享成果，拆解挑戰</li> <li>辨認常見路障語 + 轉化為連結語</li> <li>真實情景角色扮演練習</li> <li>自我覺察：我是要聽話，還是要連結？</li> <li>作業：練習在管理手機/打機事宜上建立情感連結</li> </ul>
<b>4. 6月23日發放教學影片</b>  (約 30 分鐘，課程期間無限重溫) + 實習作業	<b>有效表達自己：I-Message</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>釐清父母對手機/遊戲機/社交媒體的價值觀與需要</li> <li>科學懶人包：電子產品對青少年發展的影響</li> <li>用「我訊息」表達關心，不落入情緒勒索、說教、責備、威脅</li> <li>自我覺察：深思自己的需要</li> <li>作業：用 I-Message 與孩子分享自己</li> </ul>
<b>5. 6月30日發放教學影片</b>  (約 30 分鐘，課程期間無限重溫) + 實習作業	<b>從規限到共識：如何達成並執行家庭科技協議</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>滿足親子雙方需要的協議實戰指南</li> <li>突破「玩幾耐」的拉鋸，讓彼此需要得到滿足</li> <li>自我覺察：我有沒有讓孩子練習負責任，培養高自尊</li> <li>作業：與孩子就使用電子產品協議，聚焦彼此的需要，訂定方案</li> </ul>
<b>6. Zoom 實時網課(約 2 小時)</b> <b>A 班</b> 香港：7月9日星期三 21:00 溫哥華：7月9日星期三 06:00 多倫多：7月9日星期三 09:00 倫敦：7月9日星期三 14:00 悉尼：7月9日星期三 23:00 <b>B 班</b> 香港：7月11日星期六 14:00 溫哥華：6月10日星期五 23:00 倫敦：7月11日星期六 07:00 悉尼：7月11日星期六 16:00	 <b>跟進及執行協議</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>分享成果，拆解挑戰</li> <li>真實情景角色扮演練習</li> <li>模擬孩子推搪、反悔、拖延等場景應對</li> </ul>
<b>7. 7月至8月份內 Zoom 一對一個別指導 (30 分鐘)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>個別檢視家庭實踐情況</li> <li>協助家長調整心態，提升溝通效果</li> <li>為暑假下半段與開學後打好延續基礎</li> </ul>