



星期	日期 / 時間	課堂模式	課堂內容
1.	9 月 28 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"> <li>• 什麼是 PET?</li> <li>• PET 與傳統溝通方式的區別</li> <li>• 行為的定義</li> <li>• 行為問題由誰擁有</li> <li>• 行為視窗</li> </ul>
2.	A) 香港：10 月 6 日星期二 21:00 倫敦：10 月 6 日星期二 14:00 溫哥華：10 月 6 日星期二 06:00 多倫多：10 月 6 日星期二 09:00 悉尼：10 月 7 日星期三 00:00 B) 香港：10 月 10 日星期六 13:00 悉尼：10 月 10 日星期六 16:00 溫哥華：10 月 9 日星期五 22:00 多倫多：10 月 10 日星期六 01:00 倫敦：10 月 10 日星期六 06:00	實時網上課堂 	第二課：透視行為視窗 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 行為視窗練習</li> <li>• 接受行為程度的轉變</li> <li>• 界定行為練習</li> <li>• 分享教養困難</li> <li>• 問題由誰擁有練習</li> <li>• 設定個人目標</li> </ul>
3.	10 月 12 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"> <li>• 育兒迷思</li> <li>• 助人者特質</li> <li>• 基本支援技巧</li> <li>• 積極聆聽</li> <li>• 解讀 Decoding</li> <li>• 洋蔥理論</li> </ul>
4.	A) 香港：10 月 20 日星期二 21:00 倫敦：10 月 20 日星期二 14:00 溫哥華：10 月 20 日星期二 06:00 多倫多：10 月 20 日星期二 09:00 悉尼：10 月 21 日星期三 00:00 B) 香港：10 月 24 日星期六 13:00 悉尼：10 月 24 日星期六 16:00 溫哥華：10 月 23 日星期五 22:00 多倫多：10 月 24 日星期六 01:00 倫敦：10 月 24 日星期六 06:00	實時網上課堂 	第四課：支援練習 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 和而不同示範</li> <li>• 溝通路障練習</li> <li>• 情緒泛濫時如何排洪</li> <li>• 基本支援技巧</li> <li>• 解讀情感練習</li> <li>• 積極聆聽示範及實踐</li> </ul>
5.	10 月 26 日起 	觀看教學影片	第五課：積極聆聽的心法 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 積極聆聽的宜忌</li> <li>• 技能提升：模仿 vs 重述 vs 積極聆聽</li> <li>• 積動聆聽的常見錯誤</li> <li>• 積極聆聽的先決狀態</li> <li>• 成為大師級的學習過程</li> </ul>

6.	<p>A) 香港: 11月3日星期二 22:00 倫敦: 11月3日星期二 14:00 溫哥華: 11月3日星期二 06:00 多倫多: 11月3日星期二 09:00 悉尼: 11月4日星期三 01:00</p> <p>B) 香港: 11月7日星期六 14:00 悉尼: 11月7日星期六 17:00 溫哥華: 11月6日星期五 22:00 多倫多: 11月7日星期六 01:00 倫敦: 11月7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"> <li>• 分享經驗，拆解挑戰</li> <li>• 解讀共情練習</li> <li>• 積極聆聽示範及練習</li> <li>• 情景練習</li> </ul>
7.	<p>11月9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"> <li>• 無問題區策略：自我披露</li> <li>• 陳述性 iMessage</li> <li>• 預防性 iMessage</li> <li>• 讚美 vs 正面 iMessage</li> </ul>
8.	<p>11月12日起</p> 	<p>觀看教學影片</p>	<p>第八課：如何避免親子衝突(II)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 無問題區策略：審視現況作調整</li> <li>• 調整空間</li> <li>• 調整時間</li> </ul>
9.	<p>A) 香港: 11月17日星期二 22:00 倫敦: 11月17日星期二 14:00 溫哥華: 11月17日星期二 06:00 多倫多: 11月17日星期二 09:00 悉尼: 11月18日星期三 01:00</p> <p>B) 香港: 11月21日星期六 14:00 悉尼: 11月21日星期六 17:00 溫哥華: 11月20日星期五 22:00 多倫多: 11月21日星期六 01:00 倫敦: 11月21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"> <li>• 分享經驗，拆解挑戰</li> <li>• 無問題區擴大技巧</li> <li>• 與自己連結</li> <li>• 陳述性 iMessage 練習</li> <li>• 預防性 iMessage 練習</li> <li>• 正面 iMessage 練習</li> <li>• 家居掃描</li> <li>• 時間分配討論</li> </ul>
10.	<p>11月23日起</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"> <li>• 孩子擁有問題 vs 家長擁有問題</li> <li>• 家長擁有問題時的對質技巧</li> <li>• 對質 iMessage 的要素</li> <li>• 感受 vs 念頭</li> <li>• 憤怒冰山：感受的主次</li> <li>• 對質轉波</li> <li>• 對質失效的常見原因</li> </ul>

<p>11.</p>	<p>A)            香港: 12月1日星期二 22:00            倫敦: 12月1日星期二 14:00            溫哥華: 12月1日星期二 06:00            多倫多: 12月1日星期二 09:00            悉尼: 12月2日星期三 01:00</p> <p>B)            香港: 12月5日星期六 14:00            悉尼: 12月5日星期六 17:00            溫哥華: 12月4日星期五 22:00            多倫多: 12月5日星期六 01:00            倫敦: 12月5日星期六 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"> <li>• 分享經驗，拆解挑戰</li> <li>• 改變行為練習</li> <li>• uMessage vs iMessage 練習</li> <li>• iMessage 示範</li> <li>• 情境分享及對質練習</li> </ul>
<p>12.</p>	<p>A)            香港: 12月8日星期二 22:00            倫敦: 12月8日星期二 14:00            溫哥華: 12月8日星期二 06:00            多倫多: 12月8日星期二 09:00            悉尼: 12月9日星期三 01:00</p> <p>B)            香港: 12月12日星期六 13:30            悉尼: 12月12日星期六 16:30            溫哥華: 12月11日星期五 21:30            多倫多: 12月12日星期六 00:30            倫敦: 12月12日星期六 05:30</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"> <li>• 坊間一般解決衝突情景練習</li> <li>• 權威主義對家長和孩子的影響</li> <li>• 權力的來源 - 依賴和恐懼</li> <li>• 放任主義對家長和孩子的影響</li> <li>• 妥協對家長和孩子的影響</li> </ul>
<p>13.</p>	<p>12月12日起</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"> <li>• 解決需求衝突：第三法</li> <li>• 將解決方案轉化為需求</li> <li>• 案例示範</li> <li>• 辨識需求練習</li> <li>• 馬斯洛需求層次</li> <li>• 家庭會議</li> <li>• 兄弟姐妹之間的調解</li> </ul>
<p>14.</p>	<p>A) 2026年            香港: 12月15日星期二 22:00            倫敦: 12月15日星期二 14:00            溫哥華: 12月15日星期二 06:00            多倫多: 12月15日星期二 09:00            悉尼: 12月16日星期三 01:00</p> <p>B)            香港: 12月19日星期六 14:00            悉尼: 12月19日星期六 17:00            溫哥華: 12月18日星期五 22:00            多倫多: 12月19日星期六 01:00            倫敦: 12月19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"> <li>• 分享經驗，拆解挑戰</li> <li>• 尋找需求練習</li> <li>• 執行第三法的情景練習</li> <li>• 個案示範</li> <li>• 兄弟姐妹之間紛爭的調解示範</li> </ul>

15.	<p>A) 2027 年</p> <p>香港: 1 月 26 日星期二 22:00 倫敦: 1 月 26 日星期二 14:00 溫哥華: 1 月 26 日星期二 06:00 多倫多: 1 月 26 日星期二 09:00 悉尼: 1 月 27 日星期三 01:00</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"> <li>• 你的價值觀是什麼？</li> <li>• 價值觀的例子</li> <li>• 辨識衝突來源：價值觀 vs 需求</li> <li>• 情景練習：使用權力</li> <li>• 用第三法去解決價值觀衝突</li> </ul>
	<p>B)</p> <p>香港: 1 月 30 日星期六 14:00 悉尼: 1 月 30 日星期六 17:00 溫哥華: 1 月 29 日星期五 22:00 多倫多: 1 月 30 日星期六 01:00 倫敦: 1 月 30 日星期六 06:00</p>		
16.	<p>A)</p> <p>香港: 2 月 2 日星期二 22:00 倫敦: 2 月 2 日星期二 14:00 溫哥華: 2 月 2 日星期二 06:00 多倫多: 2 月 2 日星期二 09:00 悉尼: 2 月 3 日星期三 01:00</p>	<p>實時網上課堂</p> 	<p>第十六課：處理價值觀衝突(II)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 價值觀衝突的有效及安全處理方法</li> <li>• 家長當顧問的示範和練習</li> <li>• 模範的力量</li> <li>• 案例討論</li> <li>• 接受線的轉變</li> <li>• 自我反思</li> <li>• 目標回顧和成果分享</li> </ul>
	<p>B)</p> <p>香港: 2 月 20 日星期六 14:00 悉尼: 2 月 20 日星期六 17:00 溫哥華: 2 月 19 日星期五 22:00 多倫多: 2 月 20 日星期六 01:00 倫敦: 2 月 20 日星期六 06:00</p>		
	2-3 月份	<p>個人網上單對單諮詢 30 分鐘</p> 	
	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/@RachelMiuParenting>

