

專治手機難題的教養訓練

全面 ● 深入 ● 實戰

從機不離手 到自發自律

限時、獎罰、協議... 全部無效？

收機就大吵？叫極唔聽，無從管理？

終結拉鋸戰



- ✓ 不再爭吵：
避開溝通陷阱
- ✓ 聽懂孩子：
建立真正連結
- ✓ 對症下藥：
找出行為背後需要
- ✓ 有力發聲：
釐清教養價值觀
- ✓ 設下底線：
說出關心與界線
- ✓ 共同成長：
共訂自律方案

繆美詩 Rachel
家長效能訓練認證教練



本年最後一班



www.theparentingmuse.com

從機不離手 到自發自律

數位教養 實戰訓練 家長必修



你是否正面對以下困局：

- ☐ 爭吵不斷？每天為手機/遊戲機爭拗不休
- 🚫 方法失效？限時、獎罰、協議...成效甚微
- 😡 想溝通卻說不通，最後只有發火收場
- 🕒 難以管理？電子產品如洪水猛獸，只能拖字訣



這個專治機不離手的實戰教養訓練，
讓你不操控、不放任，真正能夠：

- ✓ 建立連結：終結吵鬧，學會共情同感
- ✓ 讀懂需要：找出行為背後的心理原因
- ✓ 發揮影響力：有效表達價值觀和關懷
- ✓ 自發自律：拋開焦慮，從對抗走向合作

- 3.5小時
教學影片
- 6小時實時
網上演練 (3次)
- 30分鐘1:1諮詢
- 3個月WhatsApp
群組支援



【適合】孩子20歲以下的家長：

- ✓ 為手機/打機問題感到困擾、無計可施
- ✓ 孩子未有手機，管理方向不明
- ✓ 希望重建畢生受用的好習慣，修復親子關係



www.theparentingmuse.com



模式 / 日期	《從機不離手，到自發自律》教養訓練內容
1. 11 月 11 日起觀看教學影片  40 分鐘，課程期間無限重溫 + 實習作業	重新連線的起點：破除路障  重新看見問題：為什麼管教屢屢失效？  照見自己：家長最常用的反應，如何影響孩子的心理與行為？  改變起點：教養不只是管控，而是從建立關係展開。
2. 11 月 18 日起觀看教學影片  40 分鐘，課程期間無限重溫 + 實習作業	聽得人耳，才講得到理：親子溝通的第一課  真正的聆聽：孩子為何總說「你唔明我」？  腦科學解鎖：如何用對方法讓情緒排洪？  實戰示範：從日常陷阱中抽身，學會共情同感，拉近距離。
3.  實時網課 (約 2 小時) 香港：11 月 25 日星期二 21:00 溫哥華：11 月 25 日星期二 05:00 多倫多：11 月 25 日星期二 08:00 倫敦：11 月 25 日星期二 13:00 悉尼：11 月 26 日星期三 00:00	連結式對話練習  辨認常見溝通陷阱 + 轉化為連結語  真實情景角色扮演練習積極聆聽  分享成果，拆解挑戰
4. 12 月 2 日起觀看教學影片  25 分鐘，課程期間無限重溫 + 實習作業	看見孩子的未被滿足需要  網上世界比現實更吸引？背後的深層心理原因  認識孩子的需要：掌控感、肯定、情感支援、壓力出口、成就感  協助孩子在現實中滿足需要
5. 12 月 9 日起觀看教學影片  30 分鐘，課程期間無限重溫 + 實習作業	家長有效表達自己的價值觀  釐清自己的核心價值：停止內耗，讓孩子收到你重視的  體現身教的力量，帶領排毒  科學懶人包：分享資訊與共同探索，建立重新出發的起點
6.  實時網課 (約 2 小時) 香港：12 月 16 日星期二 21:00 溫哥華：12 月 16 日星期二 05:00 多倫多：12 月 16 日星期二 08:00 倫敦：12 月 16 日星期二 13:00 悉尼：12 月 17 日星期三 00:00	從需要到價值：把親子對話帶回正軌  情境體驗：感受孩子行為背後的需要，體會「聽得見 vs 被忽略」  反思與分享：釐清父母真正的價值，學會輕鬆有力的溝通  整合演練：把孩子的需要與父母的價值放在一起，練習對話
7. 1 月 13 日起觀看教學影片  30 分鐘，課程期間無限重溫 + 實習作業	父母有效處理衝突  I-message 入門：避免指責與衝突升級。  表達方式的三個元素，讓孩子接收家長  維護界線並保持尊重，培養孩子的自律解難
8. 1 月 20 日起觀看教學影片  40 鐘，課程期間無限重溫 + 實習作業	從規限到共識：解鎖合作  跳出方法陷阱：突破「玩幾耐」的拉鋸，讓彼此需要得到滿足  尋找出路：協議實戰指南  由對抗到合作：擁抱學習，共同成長
9.  實時網課 (約 2 小時) 香港：1 月 27 日星期二 21:00 溫哥華：1 月 27 日星期二 05:00 多倫多：1 月 27 日星期二 08:00 倫敦：1 月 27 日星期二 13:00 悉尼：1 月 28 日星期三 00:00	整合與實踐：從衝突到連結的最後一哩路  分享成果，拆解挑戰  整合核心工具，梳理與演練。  實戰模擬：把真實情境帶入課堂，練習如何應用  自發自律的起步：將具體行動，帶回生活持續實踐
10.  2 月至 3 月份 一對一個別指導 (30 分鐘)	 個別檢視家庭實踐情況  協助家長調整心態，提升溝通效果  教養 Q&A