

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