

2024 Fall/Winter PET course with Rachel

課堂	日子 / 時間	模式	課堂內容
1.	9月30日起	觀看教學影片 I	第一課: PET 簡介和行為視窗 <ul style="list-style-type: none"> 什麼是 PET? 與傳統溝通方式的區別? 什麼是行為? 影響家長接受程度的因素 行為視窗
2.	A) 溫哥華: 10月7日星期一 15:30 多倫多: 10月7日星期一 18:30 倫敦: 10月7日星期一 23:30 悉尼: 10月8日星期二 08:30	實時網上課堂 I	第二課: 行為視窗 <ul style="list-style-type: none"> 行為視窗練習 接受線的轉變 界定行為練習 分享教養挑戰 問題由誰擁有練習 設定教養目標
	B) 香港: 10月9日星期三 19:30 悉尼: 10月9日星期三 21:30 倫敦: 10月9日星期三 12:30		
	C) 溫哥華: 10月10日星期四 08:45 多倫多: 10月10日星期四 11:45 倫敦: 10月10日星期四 16:45		
	D) 溫哥華: 10月11日星期五 23:30 香港: 10月12日星期六 14:30 悉尼: 10月12日星期六 16:30 倫敦: 10月12日星期六 07:30		
3.	10月14日起	觀看教學影片 II	第三課: 如何支援孩子 <ul style="list-style-type: none"> 做最真實的父母 育兒迷思 有助孩子發展的條件 基本協助技巧 積極聆聽 解讀行為 洋蔥理論
4.	A) 溫哥華: 10月21日星期一 15:30 多倫多: 10月21日星期一 18:30 倫敦: 10月21日星期一 23:30 悉尼: 10月22日星期二 08:30	實時網上課堂 II	第四課: 支援孩子練習及示範 <ul style="list-style-type: none"> 和而不同的溝通示範 路障練習 情緒泛濫如何排洪 協助孩子的基本技巧 解讀行為練習 積極聆聽示範及實踐
	B) 香港: 10月23日星期三 19:30 悉尼: 10月23日星期三 21:30 倫敦: 10月23日星期三 12:30		
	C) 溫哥華: 10月24日星期四 08:45 多倫多: 10月24日星期四 11:45		

	倫敦: 10月24日星期四 16:45		
	D) 溫哥華: 10月25日星期五 23:30 香港: 10月26日星期六 14:30 悉尼: 10月26日星期六 16:30 倫敦: 10月26日星期六 07:30		
5.	10月28日起	觀看教學影片 III	第五課: 積極聆聽 <ul style="list-style-type: none"> 積極聆聽的宜忌 技能昇華: 覆述 vs 撮要 vs 同感 積極聆聽的常見錯誤 積極聆聽的先決狀態 成為大師級的學習進程
6.	A) 溫哥華: 11月4日星期一 15:30 多倫多: 11月4日星期一 18:30 倫敦: 11月4日星期一 23:30 悉尼: 11月5日星期二 09:30	實時網上課堂 III	第六課: 積極聆聽練習 <ul style="list-style-type: none"> 分享經驗 解讀練習 積極聆聽示範及練習 情景練習
	B) 香港: 10月23日星期三 20:30 悉尼: 10月23日星期三 22:30 倫敦: 10月23日星期三 12:30		
	C) 溫哥華: 11月7日星期四 08:45 多倫多: 11月7日星期四 11:45 倫敦: 11月7日星期四 16:45		
	D) 溫哥華: 11月8日星期五 23:30 香港: 11月9日星期六 15:30 悉尼: 11月9日星期六 17:30 倫敦: 11月9日星期六 07:30		
7.	11月11日起	觀看教學影片 IV	第七課: 無問題區策略 <ul style="list-style-type: none"> 自我披露 陳述性「我訊息」 預防性「我訊息」 讚美 vs 正面「我訊息」
8.	11月18日起	觀看教學影片 V	第八課: 無問題區策略 <ul style="list-style-type: none"> 調整空間 調整時間
9.	A) 溫哥華: 11月25日星期一 15:30 多倫多: 11月25日星期一 18:30 倫敦: 11月25日星期一 23:30 悉尼: 11月26日星期二 09:30	實時網上課堂 IV	第九課: 無問題區技巧練習 <ul style="list-style-type: none"> 分享經驗 無問題區擴大技巧 與自己連結

	<p>B) 香港: 11月27日星期三 20:30 悉尼: 11月27日星期三 22:30 倫敦: 11月27日星期三 12:30</p> <p>C) 溫哥華: 11月28日星期四 08:45 多倫多: 11月28日星期四 11:45 倫敦: 11月28日星期四 16:45</p> <p>D) 溫哥華: 11月29日星期五 23:30 香港: 11月29日星期六 15:30 悉尼: 11月29日星期六 17:30 倫敦: 11月29日星期六 07:30</p>		<ul style="list-style-type: none"> • 陳述性 iMessage 練習 • 預防性 iMessage 練習 • 正面 iMessage 練習 • 家居掃描 • 時間分配練習
10.	12月2日起	觀看教學影片 VI	<p>第十課: 如何與孩子對質</p> <ul style="list-style-type: none"> • 家長擁有問題時的對質技巧 • 孩子擁有問題 vs 家長擁有問題 • 對質的意思 • 對質「我訊息」的要素 • 感受 vs 念頭 • 憤怒冰山: 感受的主次 • 對質轉波 • 「我訊息」失敗的情況
11.	<p>A) 溫哥華: 12月9日星期一 15:30 多倫多: 12月9日星期一 18:30 倫敦: 12月9日星期一 23:30 悉尼: 12月10日星期二 09:30</p> <p>B) 香港: 12月11日星期三 20:30 悉尼: 12月11日星期三 22:30 倫敦: 12月11日星期三 12:30</p> <p>C) 溫哥華: 12月12日星期四 08:45 多倫多: 12月12日星期四 11:45 倫敦: 12月12日星期四 16:45</p> <p>D) 溫哥華: 12月13日星期五 23:30 香港: 12月14日星期六 15:30 悉尼: 12月14日星期六 17:30 倫敦: 12月14日星期六 07:30</p>	實時網上課堂 V	<p>第十一課: 對質「我訊息」練習</p> <ul style="list-style-type: none"> • 分享經驗 • 感受路障練習 • uMessage vs iMessage 練習 • iMessage 示範 • 設定舞台去使用 iMessage • 情境分享及 iMessage 練習 • 情境角色扮演練習
12.	<p>A) 溫哥華: 12月16日星期一 15:30 多倫多: 12月16日星期一 18:30 倫敦: 12月16日星期一 23:30 悉尼: 12月17日星期二 09:30</p>	實時網上課堂 VI	<p>第十二課: 處理衝突的陷阱</p> <ul style="list-style-type: none"> • 坊間一般解決需求衝突情景練習 • 權威主義對家長和孩子的影響 • 權力的來源 - 依賴和恐懼

	<p>B) 香港: 12月18日星期三 20:30 悉尼: 12月18日星期三 22:30 倫敦: 12月18日星期三 12:30</p> <p>C) 溫哥華: 12月19日星期四 08:45 多倫多: 12月19日星期四 11:45 倫敦: 12月19日星期四 16:45</p> <p>D) 溫哥華: 12月20日星期五 23:30 香港: 12月21日星期六 15:30 悉尼: 12月21日星期六 17:30 倫敦: 12月21日星期六 07:30</p>		<ul style="list-style-type: none"> 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.	12月23日起	觀看教學影片 VII	<p>第十三課: 如何處理親子衝突</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 馬斯洛需求層次 第三法的七步曲 家庭會議 兄弟姐妹之間的調解
14.	<p>A) 溫哥華: 1月13日星期一 15:30 多倫多: 1月13日星期一 18:30 倫敦: 1月13日星期一 23:30 悉尼: 1月14日星期二 09:30</p> <p>B) 香港: 1月8日星期三 20:30 悉尼: 1月8日星期三 22:30 倫敦: 1月8日星期三 12:30</p> <p>C) 溫哥華: 1月16日星期四 08:45 多倫多: 1月16日星期四 11:45 倫敦: 1月16日星期四 16:45</p> <p>D) 溫哥華: 1月10日星期五 23:30 香港: 1月11日星期六 15:30 悉尼: 1月11日星期六 17:30 倫敦: 1月11日星期六 07:30</p>	實時網上課堂 VII	<p>第十四課: 第三法練習及示範</p> <ul style="list-style-type: none"> 尋找需求練習 執行第三法情景練習 個案示範 兄弟姐妹之間紛爭的調解示範
15.	<p>A) 溫哥華: 1月20日星期一 15:30 多倫多: 1月20日星期一 18:30 倫敦: 1月20日星期一 23:30 悉尼: 1月21日星期二 09:30</p>	實時網上課堂 VIII	<p>第十五課: 處理價值觀衝突</p> <ul style="list-style-type: none"> 價值觀衝突 你的價值觀是什麼? 價值觀的例子

	<p>B) 香港: 1月15日星期三 20:30 悉尼: 1月15日星期三 22:30 倫敦: 1月15日星期三 12:30</p> <p>C) 溫哥華: 1月23日星期四 08:45 多倫多: 1月23日星期四 11:45 倫敦: 1月23日星期四 16:45</p> <p>D) 溫哥華: 1月17日星期五 23:30 香港: 1月18日星期六 15:30 悉尼: 1月18日星期六 17:30 倫敦: 1月18日星期六 07:30</p>		<ul style="list-style-type: none"> • 辨識衝突來源: 價值觀 vs 需求 • 情景練習: 使用權力 • 用第三法去解決價值觀衝突
16.	<p>A) 溫哥華: 1月27日星期一 15:30 多倫多: 1月27日星期一 18:30 倫敦: 1月27日星期一 23:30 悉尼: 1月28日星期二 09:30</p> <p>B) 香港: 1月22日星期三 20:30 悉尼: 1月22日星期三 22:30 倫敦: 1月22日星期三 12:30</p> <p>C) 溫哥華: 1月30日星期四 08:45 多倫多: 1月30日星期四 11:45 倫敦: 1月30日星期四 16:45</p> <p>D) 溫哥華: 1月24日星期五 23:30 香港: 1月25日星期六 15:30 悉尼: 1月25日星期六 17:30 倫敦: 1月25日星期六 07:30</p>	實時網上課堂 IX	<p>第十六課: 處理價值觀衝突和總結</p> <ul style="list-style-type: none"> • 價值觀衝突的有效安全處理方法 • 家長當顧問 • 情景示範 • 當顧問練習 • 模範模範 • 案例 • 馬斯洛需求層次 • 接受自己和孩子 • 價值觀的起源 • 自我反思 • 目標回顧和轉變分享
16.	二至三月份	實時網上課堂 X: 個人單對單諮詢 30分鐘	
17.	<p>A) 溫哥華: 4月14日星期一 15:30 多倫多: 4月14日星期一 18:30 倫敦: 4月14日星期一 23:30 悉尼: 4月15日星期二 08:30</p> <p>B) 香港: 4月9日星期三 20:30 悉尼: 4月9日星期三 22:30 倫敦: 4月9日星期三 13:30</p> <p>C) 溫哥華: 4月17日星期四 08:45 多倫多: 4月17日星期四 11:45 倫敦: 4月17日星期四 16:45</p>	實時網上課堂 XI	<p>第十七課 總結</p> <ul style="list-style-type: none"> • 重溫 • 分享經驗 • 目標檢討



2024 Fall/Winter PET course with Rachel



D) 溫哥華: 4月11日星期五 23:30 香港: 4月12日星期六 14:30 悉尼: 4月12日星期六 16:30 倫敦: 4月12日星期六 07:30		
---	--	--

	該日起9天之內沒有實時網課，家長只需於周內隨時觀看教學影片，以便繼續下一課，並於訓練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
	C班網上實時課堂，預算平均2.5小時
	D班網上實時課堂，預算平均2.5小時
	個人網上單對單諮詢

網站: www.theparentingmuse.com

報名: [Forms | Parenting \(theparentingmuse.com\)](https://forms.theparentingmuse.com)

FB: <https://www.facebook.com/rachelmiuhk/>

Youtube: <https://www.youtube.com/@RachelTheParentingMuse/streams>