

星期	日期 / 時間	課堂模式	課堂內容
1.	2月15日起	觀看教學影片	第一課 <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? 影響我們接受程度的因素 行為視窗
2.	A) 溫哥華: 2月24日星期一 15:30 多倫多: 2月24日星期一 18:30 倫敦: 2月24日星期一 23:30 香港: 2月25日星期二 07:30 悉尼: 2月25日星期二 10:30	實時網上課堂	第二課 <ul style="list-style-type: none"> 行為視窗練習 接受線的轉變 界定行為練習 分享教養困難 問題由誰擁有練習 設定目標
	B) 溫哥華: 2月26日星期三 04:30 多倫多: 2月26日星期三 07:30 倫敦: 2月26日星期三 12:30 香港: 2月26日星期三 20:30 悉尼: 2月26日星期三 23:30		
	C) 溫哥華: 2月27日星期四 09:00 多倫多: 2月27日星期四 12:00 倫敦: 2月27日星期四 17:00 香港: 2月28日星期五 01:00		
	D) 溫哥華: 2月21日星期五 23:00 倫敦: 2月22日星期六 07:00 香港: 2月22日星期六 15:00 悉尼: 2月22日星期六 18:00		
3.	A班: 2月27日起 B/C班: 3月3日起 D班: 2月23日起	觀看教學影片	第三課 <ul style="list-style-type: none"> 最真實的父母 育兒迷思 協助特質 Helping Characteristics 基本協助技能 積極聆聽 解讀 Decoding 洋蔥理論
4.	A) 溫哥華: 3月3日星期一 15:30 多倫多: 3月3日星期一 18:30 倫敦: 3月3日星期一 22:30 香港: 3月4日星期二 07:30 悉尼: 3月4日星期二 10:30	實時網上課堂	第四課 <ul style="list-style-type: none"> 和而不同示範 路障練習 情緒泛濫如何排洪 基本協助孩子的技巧 解讀情感練習 積極聆聽示範及實踐
	B) 溫哥華: 3月12日星期三 04:30		

	<p>多倫多: 3月12日星期三 07:30 倫敦: 3月12日星期三 11:30 香港: 3月12日星期三 19:30 悉尼: 3月12日星期三 22:30</p> <p>C) 溫哥華: 3月13日星期四 09:00 多倫多: 3月13日星期四 12:00 倫敦: 3月13日星期四 16:00 香港: 3月14日星期五 00:00</p> <p>D) 溫哥華: 2月28日星期五 23:00 倫敦: 3月1日星期六 07:00 香港: 3月1日星期六 14:00 悉尼: 3月1日星期六 17:00</p>		
5.	<p>A/D 班: 3月10日起 C/B 班: 3月17日起</p>	觀看教學影片	<p>第五課</p> <ul style="list-style-type: none"> 積極聆聽的宜忌 技能提升: 模仿 vs 重述 vs 積極聆聽 積動聆聽的常見錯誤 積極聆聽的先決狀態 成為大師級的學習過程
6.	<p>A) 溫哥華: 3月31日星期一 15:30 多倫多: 3月31日星期一 18:30 倫敦: 3月31日星期一 23:30 香港: 4月1日星期二 06:30 悉尼: 4月1日星期二 09:30</p> <p>B) 溫哥華: 4月2日星期三 04:30 多倫多: 4月2日星期三 07:30 倫敦: 4月2日星期三 12:30 香港: 4月2日星期三 19:30 悉尼: 4月2日星期三 22:30</p> <p>C) 溫哥華: 4月3日星期四 09:00 多倫多: 4月3日星期四 12:00 倫敦: 4月3日星期四 17:00 香港: 4月4日星期五 00:00</p> <p>D) 溫哥華: 4月4日星期五 23:00 倫敦: 4月5日星期六 07:00 香港: 4月5日星期六 14:00 悉尼: 4月5日星期六 17:00</p>	實時網上課堂	<p>第六課</p> <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
7.	4月7日起	觀看教學影片	<p>第七課</p> <ul style="list-style-type: none"> 無問題區策略 自我披露

			<ul style="list-style-type: none"> • 陳述性 iMessage • 預防性 iMessage • 讚美 vs 正面 iMessage
8.	4 月 14 日起	觀看教學影片	第八課 <ul style="list-style-type: none"> • 無問題區策略 • 調整空間 • 調整時間
9.	A) 溫哥華: 4 月 22 日星期二 15:30 多倫多: 4 月 22 日星期二 18:30 倫敦: 4 月 22 日星期二 23:30 香港: 4 月 23 日星期三 06:30 悉尼: 4 月 23 日星期三 08:30	實時網上課堂	第九課 <ul style="list-style-type: none"> • 分享經驗 • 無問題區擴大技巧 • 與自己連結 • 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
	B) 溫哥華: 4 月 23 日星期三 04:30 多倫多: 4 月 23 日星期三 07:30 倫敦: 4 月 23 日星期三 12:30 香港: 4 月 23 日星期三 19:30 悉尼: 4 月 23 日星期三 21:30		
	C) 溫哥華: 4 月 24 日星期四 09:00 多倫多: 4 月 24 日星期四 12:00 倫敦: 4 月 24 日星期四 17:00 香港: 4 月 25 日星期五 00:00		
	D) 溫哥華: 4 月 25 日星期五 23:00 倫敦: 4 月 26 日星期六 07:00 香港: 4 月 26 日星期六 14:00 悉尼: 4 月 26 日星期六 16:00		
10.	4 月 28 日起	觀看教學影片	第十課 <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 iMessage 的要素 • 感受 vs 念頭 • 憤怒冰山: 感受的主次 • 對質轉波 • iMessage 失敗的情況
11.	A) 溫哥華: 5 月 5 日星期一 15:30 多倫多: 5 月 5 日星期一 18:30 倫敦: 5 月 5 日星期一 23:30 香港: 5 月 6 日星期二 06:30 悉尼: 5 月 6 日星期二 08:30	實時網上課堂	第十一課 <ul style="list-style-type: none"> • 分享經驗 • 感受路障練習 • uMessage vs iMessage 練習 • iMessage 示範

	<p>B) 溫哥華: 5月7日星期三 04:30 多倫多: 5月7日星期三 07:30 倫敦: 5月7日星期三 12:30 香港: 5月7日星期三 19:30 悉尼: 5月7日星期三 21:30</p> <p>C) 溫哥華: 5月8日星期四 09:00 多倫多: 5月8日星期四 12:00 倫敦: 5月8日星期四 17:00 香港: 5月9日星期五 00:00</p> <p>D) 溫哥華: 5月9日星期五 23:00 倫敦: 5月10日星期六 07:00 香港: 5月10日星期六 14:00 悉尼: 5月10日星期六 16:00</p>		<ul style="list-style-type: none"> 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: 5月12日星期一 15:30 多倫多: 5月12日星期一 18:30 倫敦: 5月12日星期一 23:30 香港: 5月13日星期二 06:30 悉尼: 5月13日星期二 08:30</p> <p>B) 溫哥華: 5月14日星期三 04:30 多倫多: 5月14日星期三 07:30 倫敦: 5月14日星期三 12:30 香港: 5月14日星期三 19:30 悉尼: 5月14日星期三 21:30</p> <p>C) 溫哥華: 5月15日星期四 09:00 多倫多: 5月15日星期四 12:00 倫敦: 5月15日星期四 17:00 香港: 5月16日星期五 00:00</p> <p>D) 溫哥華: 5月16日星期五 23:00 倫敦: 5月17日星期六 07:00 香港: 5月17日星期六 14:00 悉尼: 5月17日星期六 16:00</p>	實時網上課堂	<p>第十二課</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 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.	5月19日起	觀看教學影片	<p>第十三課</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

			<ul style="list-style-type: none"> • 兄弟姐妹之間的調解
14.	<p>A)</p> <p>溫哥華: 5月26日星期一 15:30 多倫多: 5月26日星期一 18:30 倫敦: 5月26日星期一 23:30 香港: 5月27日星期二 06:30 悉尼: 5月27日星期二 08:30</p> <p>B)</p> <p>溫哥華: 5月28日星期三 04:30 多倫多: 5月28日星期三 07:30 倫敦: 5月28日星期三 12:30 香港: 5月28日星期三 19:30 悉尼: 5月28日星期三 21:30</p> <p>C)</p> <p>溫哥華: 5月29日星期四 09:00 多倫多: 5月29日星期四 12:00 倫敦: 5月29日星期四 17:00 香港: 5月30日星期五 00:00</p> <p>D)</p> <p>溫哥華: 5月23日星期五 23:00 倫敦: 5月24日星期六 07:00 香港: 5月24日星期六 14:00 悉尼: 5月24日星期六 16:00</p>	實時網上課堂	<p>第十四課</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)</p> <p>溫哥華: 6月2日星期一 15:30 多倫多: 6月2日星期一 18:30 倫敦: 6月2日星期一 23:30 香港: 6月3日星期二 06:30 悉尼: 6月3日星期二 09:30</p> <p>B)</p> <p>溫哥華: 6月4日星期三 04:30 多倫多: 6月4日星期三 07:30 倫敦: 6月4日星期三 12:30 香港: 6月4日星期三 19:30 悉尼: 6月4日星期三 21:30</p> <p>C)</p> <p>溫哥華: 6月5日星期四 09:00 多倫多: 6月5日星期四 12:00 倫敦: 6月5日星期四 17:00 香港: 6月5日星期五 00:00</p> <p>D)</p> <p>溫哥華: 6月6日星期五 23:00 倫敦: 6月7日星期六 07:00 香港: 6月7日星期六 14:00 悉尼: 6月7日星期六 16:00</p>	實時網上課堂	<p>第十五課</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 • 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: 6月16日星期一 15:30 多倫多: 6月16日星期一 18:30 倫敦: 6月16日星期一 23:30 香港: 6月17日星期二 06:30 悉尼: 6月17日星期二 08:30</p> <p>B) 溫哥華: 6月11日星期三 04:30 多倫多: 6月11日星期三 07:30 倫敦: 6月11日星期三 12:30 香港: 6月11日星期三 19:30 悉尼: 6月11日星期三 21:30</p> <p>C) 溫哥華: 6月12日星期四 09:00 多倫多: 6月12日星期四 12:00 倫敦: 6月12日星期四 17:00 香港: 6月13日星期五 00:00</p> <p>D) 溫哥華: 6月20日星期五 23:00 倫敦: 6月21日星期六 07:00 香港: 6月21日星期六 14:00 悉尼: 6月21日星期六 16:00</p>	實時網上課堂	<p>第十六課</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 接受線自己和孩子 價值觀的起源 自我反思 目標回顧和轉變分享
7-8 月份		個人網上單對單諮詢 30 分鐘	
重溫 / 檢討	<p>A) 溫哥華: 9月8日星期一 15:30 多倫多: 9月8日星期一 18:30 倫敦: 9月8日星期一 23:30 香港: 9月9日星期二 06:30 悉尼: 9月9日星期二 08:30</p> <p>B) 溫哥華: 9月10日星期三 04:30 多倫多: 9月10日星期三 07:30 倫敦: 9月10日星期三 12:30 香港: 9月10日星期三 19:30 悉尼: 9月10日星期三 21:30</p> <p>C) 溫哥華: 9月11日星期四 09:00 多倫多: 9月11日星期四 12:00 倫敦: 9月11日星期四 17:00 香港: 9月12日星期五 00:00</p> <p>D) 溫哥華: 9月12日星期五 23:00 倫敦: 9月13日星期六 07:00 香港: 9月13日星期六 14:00 悉尼: 9月13日星期六 16:00</p>	實時網上課堂	<p>第十七課</p> <ul style="list-style-type: none"> 重溫 分享經驗 目標檢討



2025 Spring / Summer PET course with Rachel



	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
	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

Website: www.theparentingmuse.com

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

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