

115年度宜蘭縣家庭教育中心

志工在職進修暨推展家庭教育人員專業研習

智能家庭時代： 重新理解家庭關係與角色

♥ 在科技快速發展的時代，讓我們一起找回家人之間的理解與連結 ♥

學習，理解 連結，一起成為更好的家人 ♥



參加對象

中心志工、終身學習機構與家庭教育有關之公私立機構、法人或團體工作人員或志工，約30人



辦理地點

本中心三樓綜合教室
(宜蘭市民權路一段36號)



辦理時間

115年10月4日(週日)
上午9:00至下午4:00



報名方式

一、請至以下網址或掃描QR Code報名：

<https://forms.gle/gZ5vu2hqi4UA3mVU8>

二、洽詢電話：(03) 9333837 轉 17

地址：宜蘭市民權路一段36號



活動日期及課程內容

時間	課程內容
08:50-09:00	報到
09:00-10:30	是沉迷，還是生活習慣？ — 辨識網路沉迷的訊號與家庭影響
10:30-10:40	休息
10:40-12:00	為什麼停不下來？ — 多巴胺機制與網路平台的吸引力設計
12:00-13:00	家庭教育餐桌禮儀與與自由交流
13:00-14:30	找回被科技切碎的注意力 — 家庭專注力與健康數位習慣
14:30-14:40	休息
14:40-15:40	從管制走向連結 — 智能家庭時代的親子溝通與互動策略
15:40-16:00	學習經驗整合與結束



備註

- 一、為利活動進行順利，當日10時前未出席簽到者即視同請假，將不提供教材及便當。
- 二、停車場開放時間為當日上午8時50分至9時。

