

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」實施計畫

壹、依據：

- 一、家庭教育法
- 二、推展家庭教育中程計畫(第三期)
- 三、115年度宜蘭縣家庭教育工作計畫

貳、目的：

- 一、因應智能科技快速發展及數位生活型態改變，增進家庭教育工作人員對網路使用、科技依賴及其對家庭關係影響之理解。
- 二、提升親子溝通互動策略，協助家庭由單純的科技管制轉向理解、陪伴與連結，促進家庭成員間良性互動及關係經營。

肆、辦理機關：

- 一、指導機關：教育部
- 二、主辦機關：宜蘭縣政府
- 三、承辦機關：宜蘭縣家庭教育中心

伍、參加對象：中心志工、學校教師、家庭教育輔導團團員、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，30-40人(學校教師15人)

陸、辦理地點：本中心三樓綜合教室

柒、辦理時間：115年10月4日(週日)上午9時至下午4時

捌、報名方式：

- 一、請至<https://forms.gle/gZ5vu2hqi4UA3mVU8>網站或掃描圖檔報名。
- 二、洽詢電話(03) 9333837轉17，地址：宜蘭市民權路一段36號。



玖、活動日期及課程內容：

日期	時間	課程內容
115/9/20 (日)	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

講師：張佑誠博士（視野心林心理健康社群平台創辦人、毛蟲藝術心理諮商所
專業督導/諮商心理師、台灣師範大學教育心理與輔導學系 兼任助理教授）

拾、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。

拾壹、預期效益：

一、能辨識家庭成員網路使用及數位生活可能產生之影響，並從家庭教育觀點提供適切的引導與支持。

二、運用溝通與互動策略，協助家庭建立理解、陪伴及連結的親子關係，降低科技使用對家庭互動造成的負面影響。