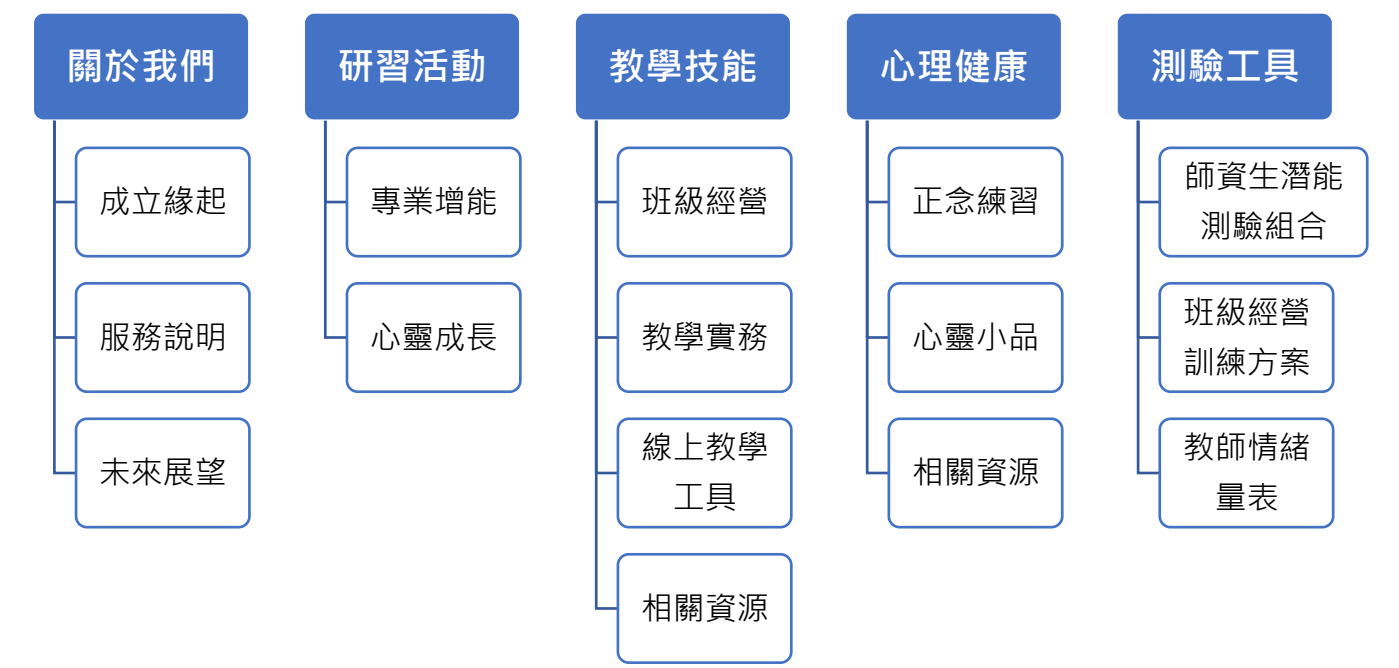


主軸二：探討社會情意因子對教師教學效能表現的影響，並建立教師專業發展以及正向幸福感的**支持樞紐**

以正向心理學及教師專業發展模式為理論基礎，並透過心理測驗大數據的分析，發展新型態之教師專業發展模式以及以正念為主的教師支援方案，進而達到提升教師復原力、幸福感、教學熱忱以及生涯召喚的目標。

教師專業支持樞紐

Teachers' Efficacy Augmenting and Coaching Hub, TEACH



- 關於我們 (待文案)
 - 成立緣起
 - 服務說明
 - 未來展望
- 研習活動 (點活動直接 LINK 到活動網址，活動若無海報，可共用制式活動圖)
 - 專業增能-PASSION、實習生專業成長、國中課推計畫
 - 心靈成長-教師幸福學、社會情緒學習、情緒紓壓、幸福旅程
- 教學技能
 - 班級經營 (YOUTUBE 動畫 32 部，註明出處
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLfChbBxAr7Bl0myJwY4Z45RecIQ166Tpl>)
 - 教學實務 (YOUTUBE 影片，註明出處 <https://www.youtube.com/watch?v=rUi06OiKT7Y>)
 - 親師溝通(待規劃)
 - 線上教學工具 (教學工具介紹，待文案)
 - 相關資源
 - ◆ 優質特教平台 <https://sencir.spc.ntnu.edu.tw/GoWeb/include/>
 - ◆ LIMA 學拓 <https://learningima.cloud.ncnu.edu.tw/about>
 - ◆ 台師大開放式課程 <http://ocw.lib.ntnu.edu.tw/>
- 心理健康
 - 正念練習 (YOUTUBE 影片，註明出處)
 - 心靈小品 (學輔文章、秒懂心理學，註明出處)
 - 相關資源
 - ◆ 定心正念學習網 <https://sites.google.com/view/ntnu-mindfulness-center/home>
 - ◆ 師大心田 <https://www.hsin-tien.com/>
 - ◆ 教師支持中心 <https://tcare.k12ea.gov.tw/>
- 測驗工具(僅相關簡介+LINK)
 - 師資生潛能測驗組合(<https://taa.ntnu.edu.tw/TAA/CN/News.aspx>)
 - 班級經營訓練方案(<https://taa.ntnu.edu.tw/TAA/CN/Course.aspx>)
 - 教師情緒量表(待規劃)



輪播廣告

最新消息

[研習資訊] 我想好好理解你：教室裡的對話練習

近期活動



[研習資訊] 我想好好理解你：教室裡的對話練習



[研習資訊] 我想好好理解你：教室裡的對話練習



[研習資訊] 我想好好理解你：教室裡的對話練習

資訊分享



短暫停止思考，休息吧！

閉上你的眼睛，深呼吸，腦海裡浮現出的是什麼呢？是一整天的 ...



短暫停止思考，休息吧！

閉上你的眼睛，深呼吸，腦海裡浮現出的是什麼呢？是一整天的 ...



班級經營

學生不認錯，老師該怎麼辦？



心靈小品

學生不認錯，老師該怎麼辦？

關於我們

研習活動

教學技能

心理健康

測驗工具

專業增能

心靈成長



**PASSION扎根教學教師
增能工作坊** 2020/09/12

**PASSION扎根教學教師
增能工作坊** 2020/09/12

**PASSION扎根教學教師
增能工作坊** 2020/09/12

[更多資訊](#)

[更多資訊](#)

[更多資訊](#)



**PASSION扎根教學教師
增能工作坊** 2020/09/12

**PASSION扎根教學教師
增能工作坊** 2020/09/12

**PASSION扎根教學教師
增能工作坊** 2020/09/12

[更多資訊](#)

[更多資訊](#)

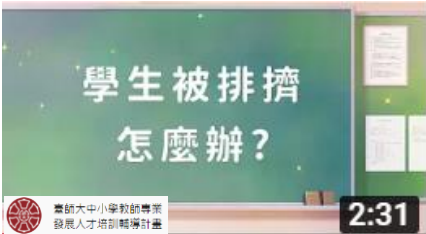
[更多資訊](#)

班級經營

教學實務



13. 都是新冠肺炎惹的禍？



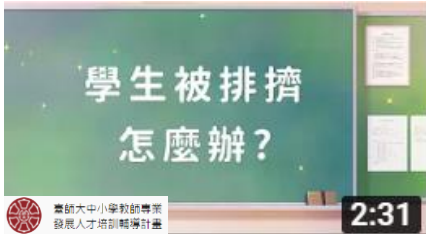
3. 學生被排擠，怎麼辦？



1. 學生不認錯，老師該怎麼辦？



13. 都是新冠肺炎惹的禍？



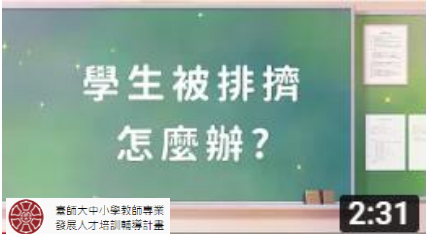
3. 學生被排擠，怎麼辦？



1. 學生不認錯，老師該怎麼辦？



13. 都是新冠肺炎惹的禍？



3. 學生被排擠，怎麼辦？



1. 學生不認錯，老師該怎麼辦？

正念練習

心靈小品



師大心田 好心文

接納如實的自己・一個練習接納的好方法

在人生旅途中，我們總能遇見形形色色的人。有些人能引發我們的欣賞，藉以去思考理想中自己的樣貌；而有些人則會帶來...



秒懂心理學

換個方式教養，讓親子關係增溫

「養不教，父之過」，是華人的傳統價值觀，雖能督促父母重視教養，但也讓父母承擔教養的壓力。無法否認，壓力能夠激發...



師大心田 好心文

接納如實的自己・一個練習接納的好方法

在人生旅途中，我們總能遇見形形色色的人。有些人能引發我們的欣賞，藉以去思考理想中自己的樣貌；而有些人則會帶來...



師大心田 好心文

接納如實的自己・一個練習接納的好方法

在人生旅途中，我們總能遇見形形色色的人。有些人能引發我們的欣賞，藉以去思考理想中自己的樣貌；而有些人則會帶來...



秒懂心理學

換個方式教養，讓親子關係增溫

「養不教，父之過」，是華人的傳統價值觀，雖能督促父母重視教養，但也讓父母承擔教養的壓力。無法否認，壓力能夠激發...



師大心田 好心文

接納如實的自己・一個練習接納的好方法

在人生旅途中，我們總能遇見形形色色的人。有些人能引發我們的欣賞，藉以去思考理想中自己的樣貌；而有些人則會帶來...

接納如實的自己・一個練習接納的好方法

撰文| 陳姿伶 實習心理師
審閱| 蔡宜軒 諮商心理師

每次看到聚會中的話題人氣王，常常讓你感到好生羨慕嗎？
每次想要認識一些不同的新朋友，卻常常不知道該怎麼開口？
讓我們練習從「說」自己出發，利用「自我揭露」來交到新朋友吧～

自我揭露的意涵

自我揭露是指我們透過說話的方式，主動地向他人來表達自己內在的一些想法、喜好、價值觀或情緒等等有關的訊息。自我揭露是人際互動當中不可獲缺的一環，也是我們與他人建立關係時一個非常好用的方法。在諮商領域當中，心理師們於晤談時，多多少少也會使用自我揭露的技巧，幫助我們在適當地情境之下，能夠更順利地拉近心理師與案主之間的關係。

而自我揭露的層面分成很多種，依照說者（揭露者）與聽者（接收者）間關係緊密程度的不同，可以把自我揭露分為較表層的描述性與評價性揭露，以及較深層的關係揭露與情感性揭露。

描述性揭露

揭露客觀事實。如：我住在台北市大安區。

評價性揭露

揭露個人價值觀或看法。如：我心目中第一名的排骨飯在永康街。

關係揭露

揭露個人與他人間的關係。如：我和排骨飯老闆娘關係如何如何……

情感性揭露

揭露自己的感受與心情。如：我因為好久沒去永康街吃排骨飯，心情很差…。

自我揭露的好處

隨著說者與聽者間關係的變化，雙方於聊天時揭露的訊息也會因緊密程度的不同而有所調整。然自我揭露有趣的地方在於，不論關係裡的兩者現在是處在怎樣的狀態（初見面、好友、親密伴侶或家人）當中，「**適當地**」揭露除了都可以促進彼此間的熟悉感外，也會因雙方揭露帶來的親密感，促使我們更願意與對方分享，而又再進一步地拉近彼此之間的距離。