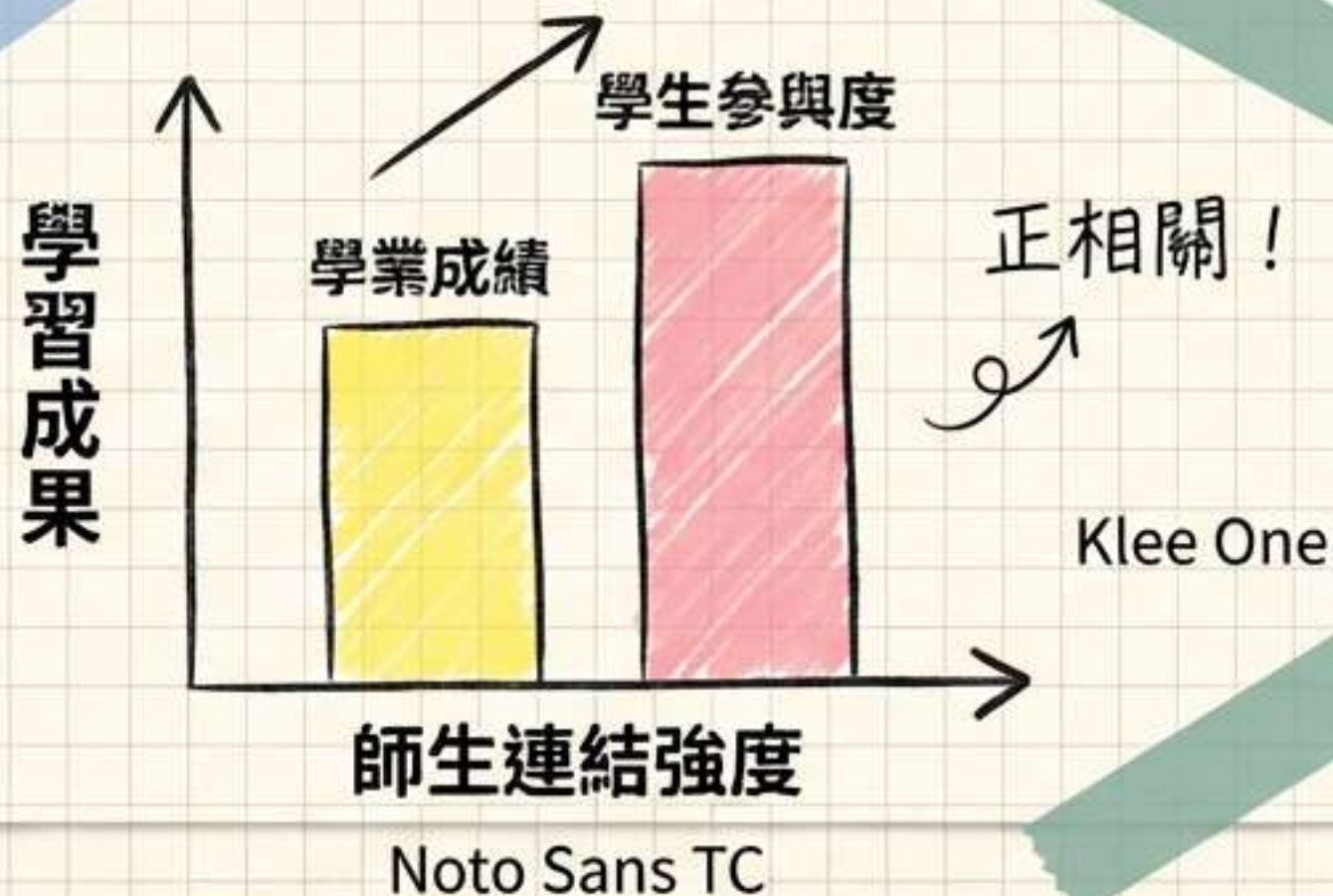


第五章：關係

打造創傷知情與
優勢本位的溫暖教室

教師的溫暖實戰指南

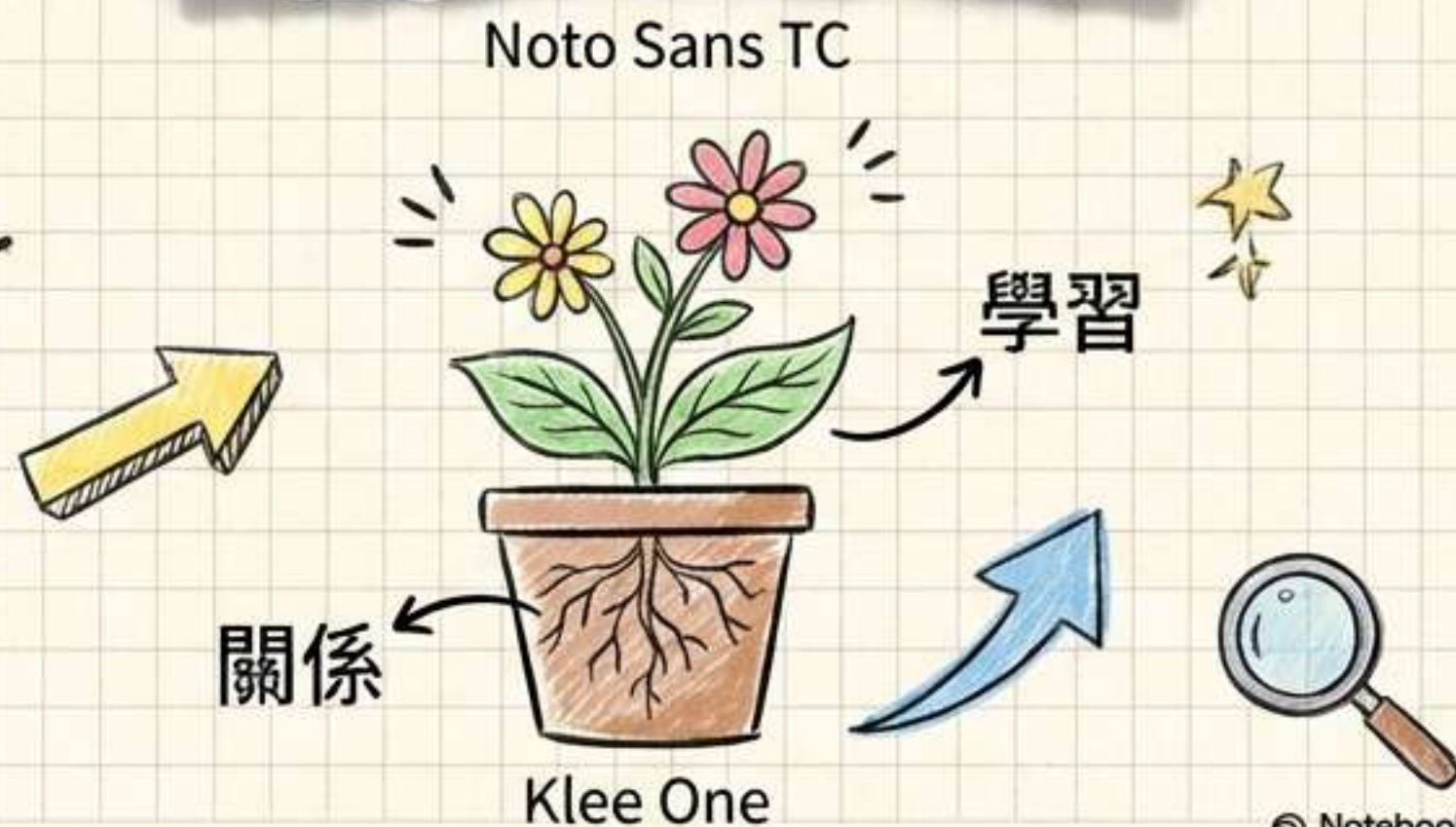
為什麼「關係」是學習的核心？



良好的師生關係是學生參與度、出勤率和學業成績的主要驅動力

(Source: Roorda et al., Quin)

對於經歷過創傷的學生來說，學校不僅是學習場所，更是修復連結的機會。我們不僅是老師，更是學生的「安全堡壘」。



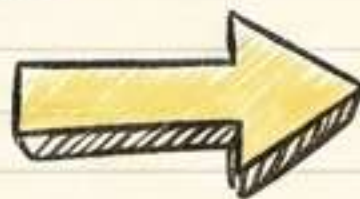
案例檔案：遇見 Sasha



- 年齡：17歲 (Grade 11)
- 優勢：具有藝術天賦、對社會議題有主見、忠於朋友
- 挑戰：家庭衝突頻繁、居住不穩定、情緒波動大

老師們覺得她「很難搞」
(demanding) 且具操控性，
經常遲到、對同儕憤怒。

STRATEGY



Ms. Lee 的決定：
不只關注行為，
而是建立連結。

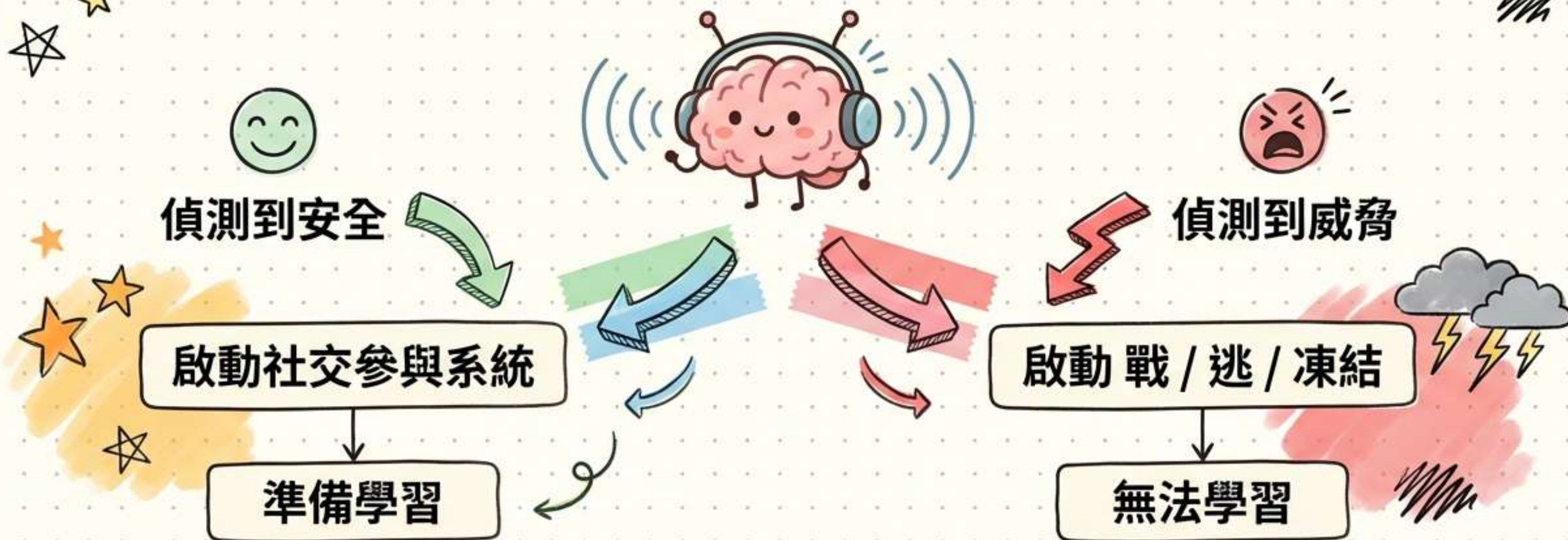
概念一：依附理論與安全圈



許多學生在家中缺乏這種安全感，
老師成為了他們的代理依附對象。

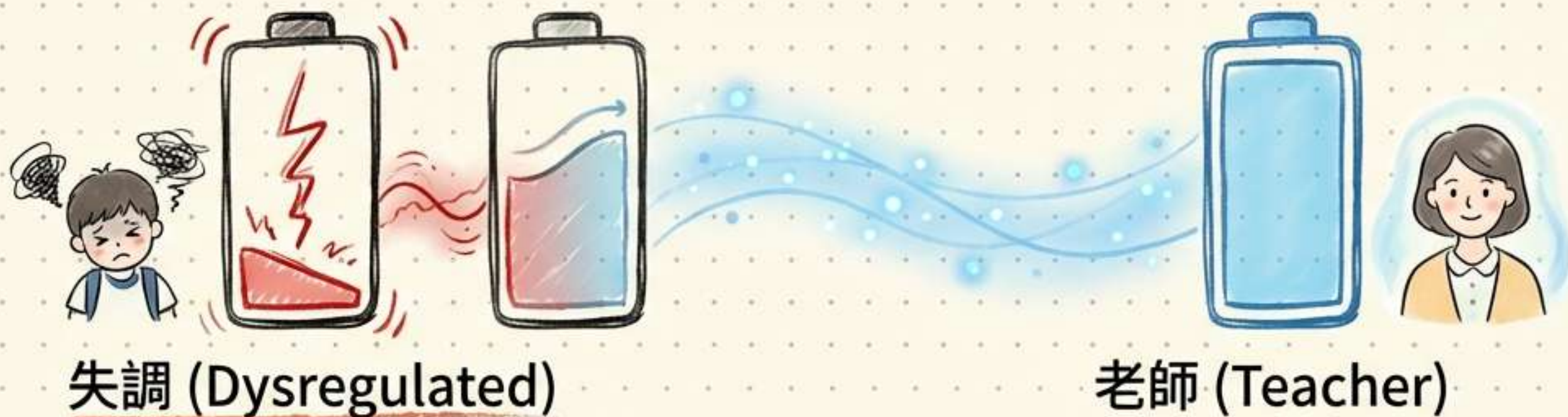
概念二：神經覺 — 身體的掃毒軟體

Neuroception (Stephen Porges)



創傷學生的神經覺可能受損 (Impaired Neuroception) ,
即使在安全環境中也可能誤判為危險。

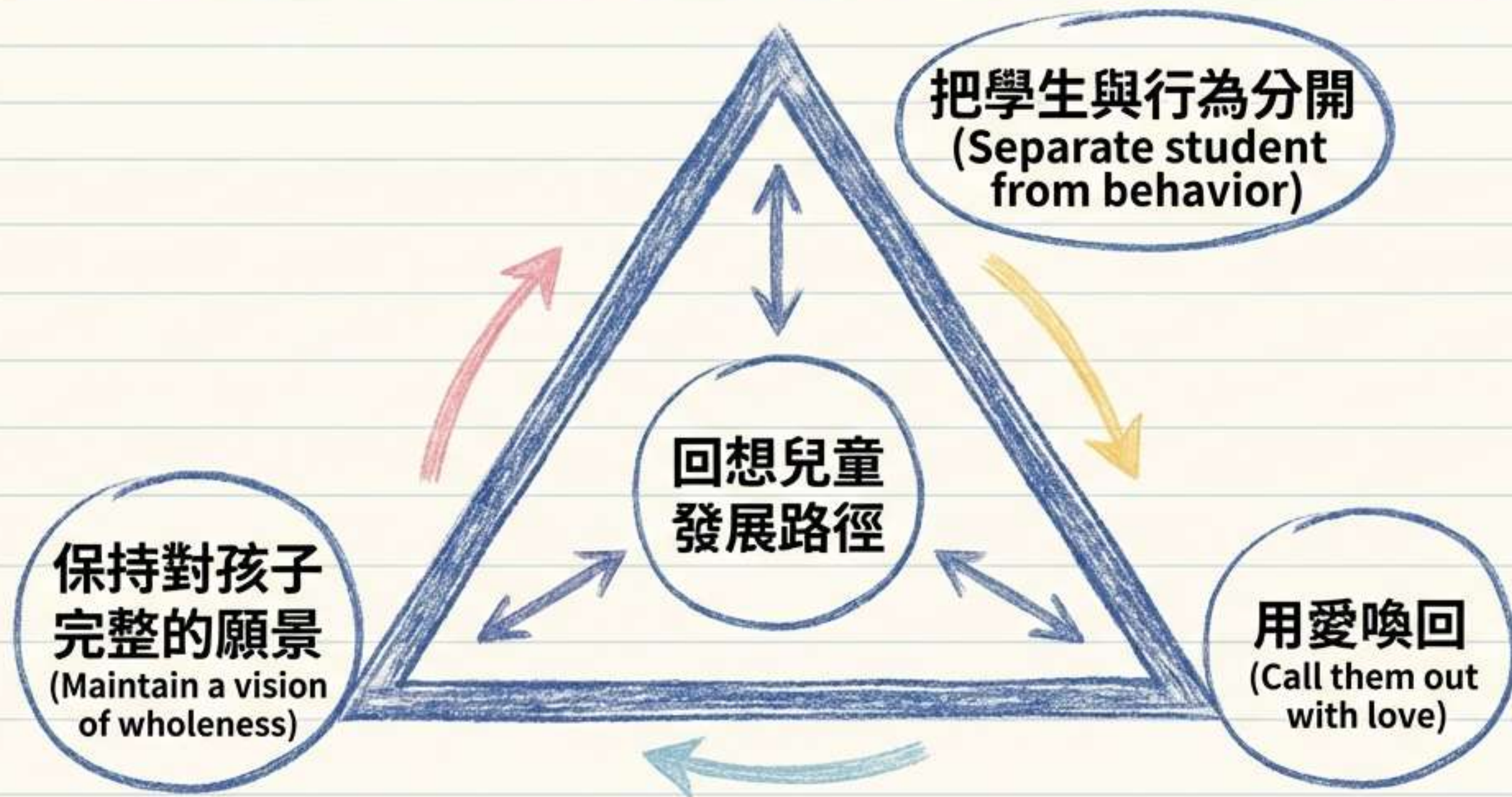
策略：共同調節 (Co-Regulation)



- ☆ 1. 失調的學生無法「自己冷靜下來」，大腦思考區已斷線。
- ♥ 2. 老師「借出」自己平靜的神經系統來幫助學生。
- ☆ 3. 行動指南：保持冷靜 (Stay Calm)、接納感受 (Validate)、溫暖而堅定的陪伴 (Presence)。

基於依附理論與共同調節文本

概念三：無條件正向關懷



無論學生的行為如何，都接納並重視學生本身。
這不是「放任」，而是「接納」。

策略：用愛喚回 (Call Them Out with Love)

修正行為而不破壞關係 (Fix-it feedback)

Don't

你真難搞，出去！
(Shaming)

Do

嘿夥伴，我知道
你做得到的，我們
回到正軌吧。

眼神帶著俏皮，
聲音帶著愛
(Wink in your eye,
love in your voice)

Based on strategies in Box 5.3.

概念四：關係中的權力 (Power Within Relationships)

控制型權力 (Dominator Power)



要求服從，製造恐懼。
創傷學生會感到受威脅而對抗。

合作型權力 (Collaborative Power)



共享決策，傾聽。
培養學生的自主性與安全感。

案例：Felix 與修復的力量 ☆

The Incident

老師失控大吼
→ Felix 踢椅子
衝出教室。



The Repair

老師的道歉腳本：

- ♥ - 我昨天失去了冷靜... (*Owning it*)
- ♥ - 我很在乎你... (*Care*)
- ♥ - 我很抱歉讓你在全班面前難堪。 (*Apology*)
- ♥ - 我們一起想辦法解決。 (*Collaboration*)

承認錯誤示範了健康的關係修復，重建了安全感。

概念五：水桶與勺子理論

空的水桶 (Empty Bucket)
= 焦慮、空虛、易怒

滿的水桶 (Full Bucket)
= 充滿活力、友善、有耐心



許多學生早上到校時，水桶就已經是空的。

策略：為教室水桶加水 (Bucket-Filling)

「我看見」聲明

我看見你今天幫了朋友...
(具體稱讚)

WWW 圈圈

What Went Well
週末前的優點
轟炸與慶祝

公開表揚

在團體中看見
並肯定學生的
品格優勢

分流對話 (Triage)

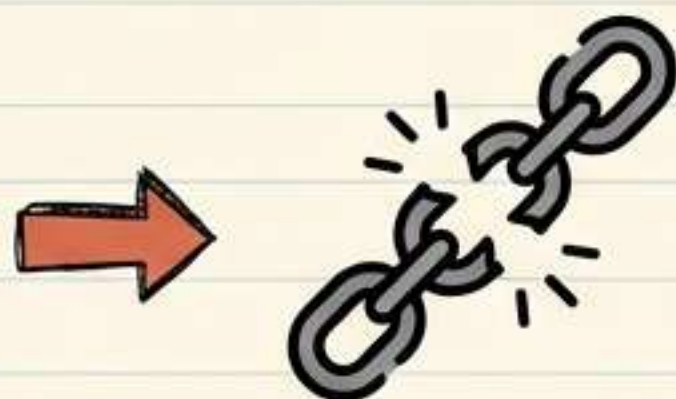
承認水桶空了
("Today was rough")
並計畫如何修復

情境模擬：當學生失控時

情境：學生情緒崩潰，撕毀了牆上的美術作品。

懲罰路徑 (Punitive)

✖ 大吼、羞辱、送校長室 ✖
☹ 大吼、羞辱、送校長室 ☹

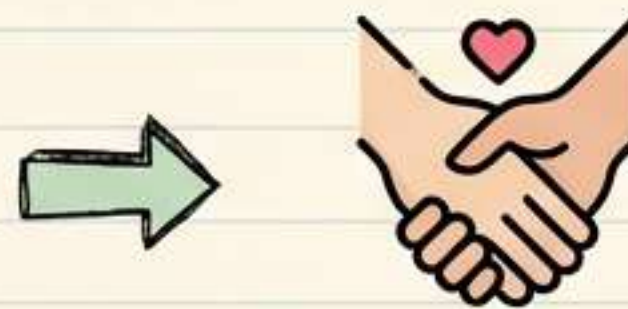


關係斷裂

羞愧

關係修復路徑 (Relational)

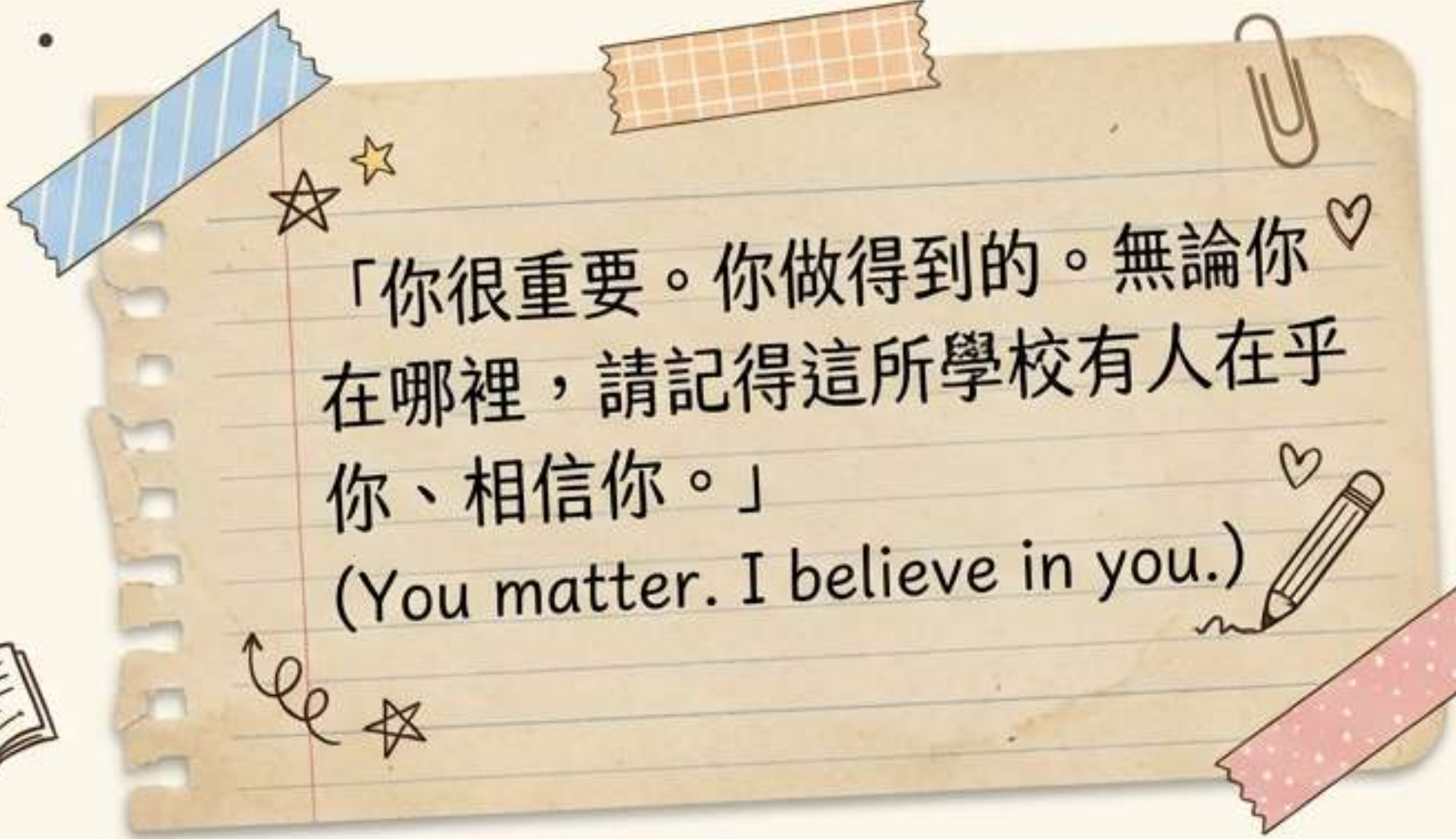
- ① 深呼吸，尋求支援 (Call for support) 
- ② 陪伴冷靜 (Co-regulation) 
- ③ 共同修補畫作 (Repair with student) 



重建連結

安全感

結語：Sasha 的轉變



「你很重要。你做得到的。無論你
在哪裡，請記得這所學校有人在乎
你、相信你。」
(You matter. I believe in you.)

Sasha 意識到 Ms. Lee 是第一個真心相信她潛力的人。

Kosugi Maru
「與老師的關係，擁有巨大的療癒潛力。」



教師自我檢核表 (Reflection Checklist)

- ☐ 1. 我是否將學生與其行為分開？
- ☐ 2. 我是學生的「安全堡壘」嗎？
- ☐ 3. 我今天有沒有為學生的水桶加水？
- ☐ 4. 修正行為時，我有沒有「用愛喚回」？
- ☐ 5. 我是否與學生共享權力，而非控制他們？

你的每一次溫暖回應，都在重塑學生的大腦。