

# 打造創傷知情與優勢本位的教室

從「問題學生」到「茁壯成長」：一位老師的教學筆記



Emily

基於 Berry Street Education Model (貝瑞街教育模式) 的實務分享



# 艾蜜莉老師的困境

Day 1



Week 2



艾蜜莉是一位充滿熱忱的新進教師，但她很快發現：

- 學生隨意走出教室
- 學生製造混亂、拒絕學習
- 嚴厲的管教（Tough Love）反而讓情況更糟

她感到挫折與無助。這不是因為她不夠嚴格，而是策略需要改變。



# 看見冰山下的真實：什麼是創傷？

老師看見的：  
壞行為  
(Bad Behavior)

真實情況：  
未被滿足的需求  
(Unmet Needs)

壓倒性的經歷  
(Overwhelming Experiences)

定義：創傷是一種壓倒性的經歷，破壞了一個人對「世界是安全與美好」的信念 (Berry Street Victoria, 2013)。

## Key Insight

思維轉換 (Mindset Shift)：

❌ 不要問：「你哪裡有問題？」  
(What is wrong with you?)

✅ 試著問：「你發生了什麼事？」  
(What happened to you?)



# 學生案例一：傑姆 (Jem) — 「懶惰」的讀者？



## 表面行為

- 閱讀進度緩慢
- 被要求朗讀時感到痛苦
- 老師解讀：缺乏動機、不夠努力

## 冰山下的事實

- 經歷多次照顧者更換，視力問題被忽略
- 對她來說，書上的字是模糊不清的
- 真相：拒絕閱讀是為了掩飾焦慮與生理障礙



## 學生案例二：雷姆（Liam）——總是遲到的「缺乏興趣者」？



### 表面行為

- 經常遲到，甚至曠課
- 看起來對學校毫不在乎
- 老師解讀：太懶惰，不想上學

### 冰山下的事實

- 母親受傷，他是主要照顧者
- 家境困難，需獨自搭乘長途公共交通工具
- 真相：心力耗費在家庭責任與通勤，而非不在乎

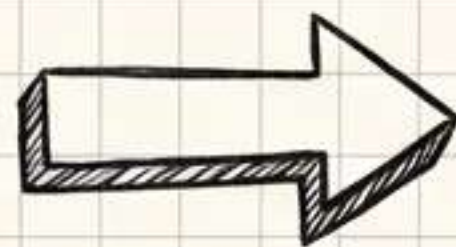


# 學生案例三：金（Kim）——「具有攻擊性」的過動兒？



## 表面行為

- 情緒容易爆發
- 無法專注，隨時觀察周遭
- 老師解讀：過動症 (ADHD) 或對立反抗



## 冰山下的事實

- 家庭暴力導致持續的「戰鬥或逃跑」模式
- 大腦忙著掃描威脅，無餘力學習
- 真相：「攻擊」其實是過度警覺的自我防衛



## 學生案例四：布雷迪（Brady）——總是「憤怒」的學生？



### 表面行為

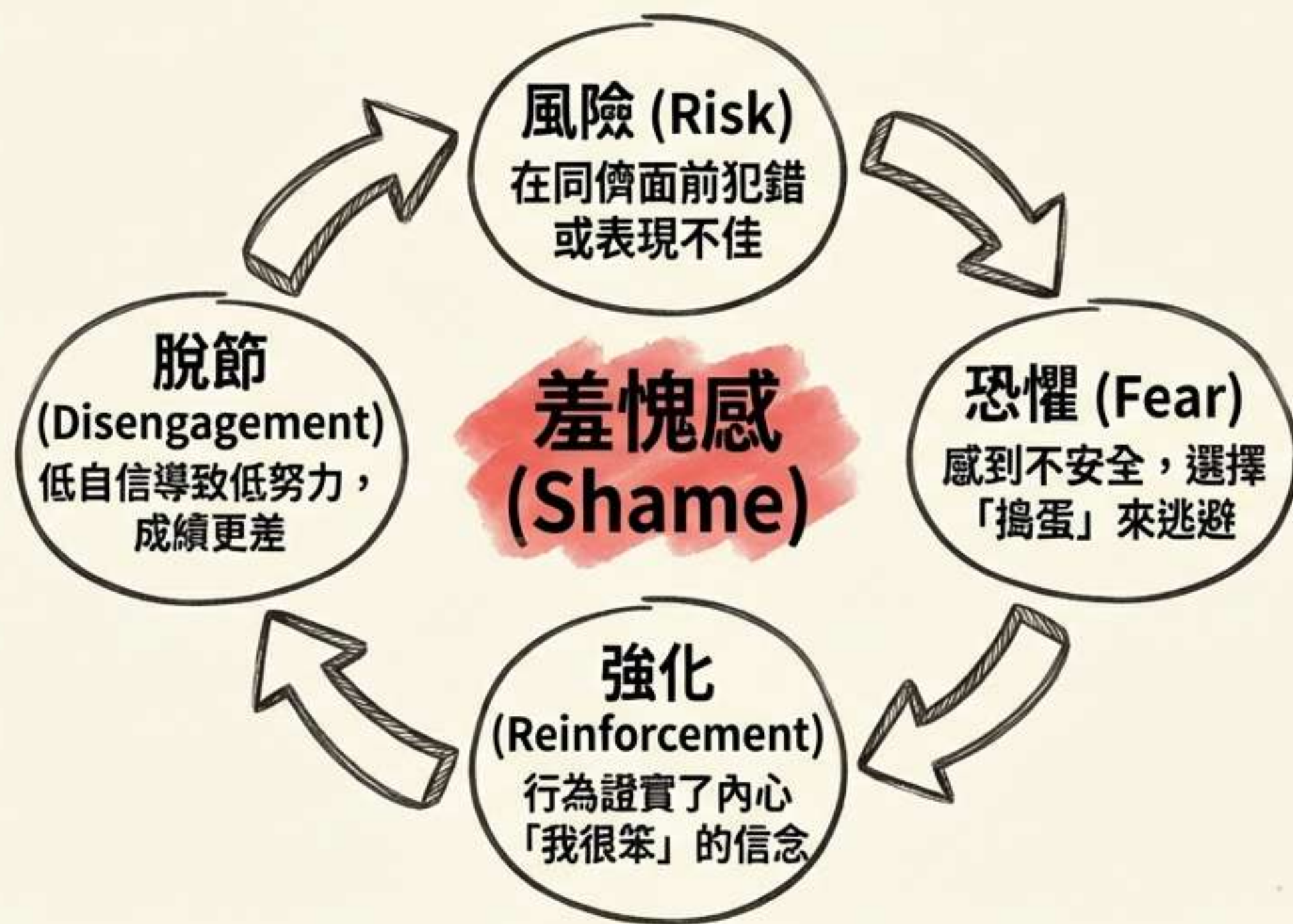
- 容易被激怒
- 動機低落，參與度差
- 老師解讀：情緒控管不佳，個性問題

### 冰山下的事實

- 家中缺乏食物，長期處於飢餓狀態
- 飢餓（Hunger）是學習的巨大障礙
- 真相：憤怒源自於生理需求的匱乏（Hangry）



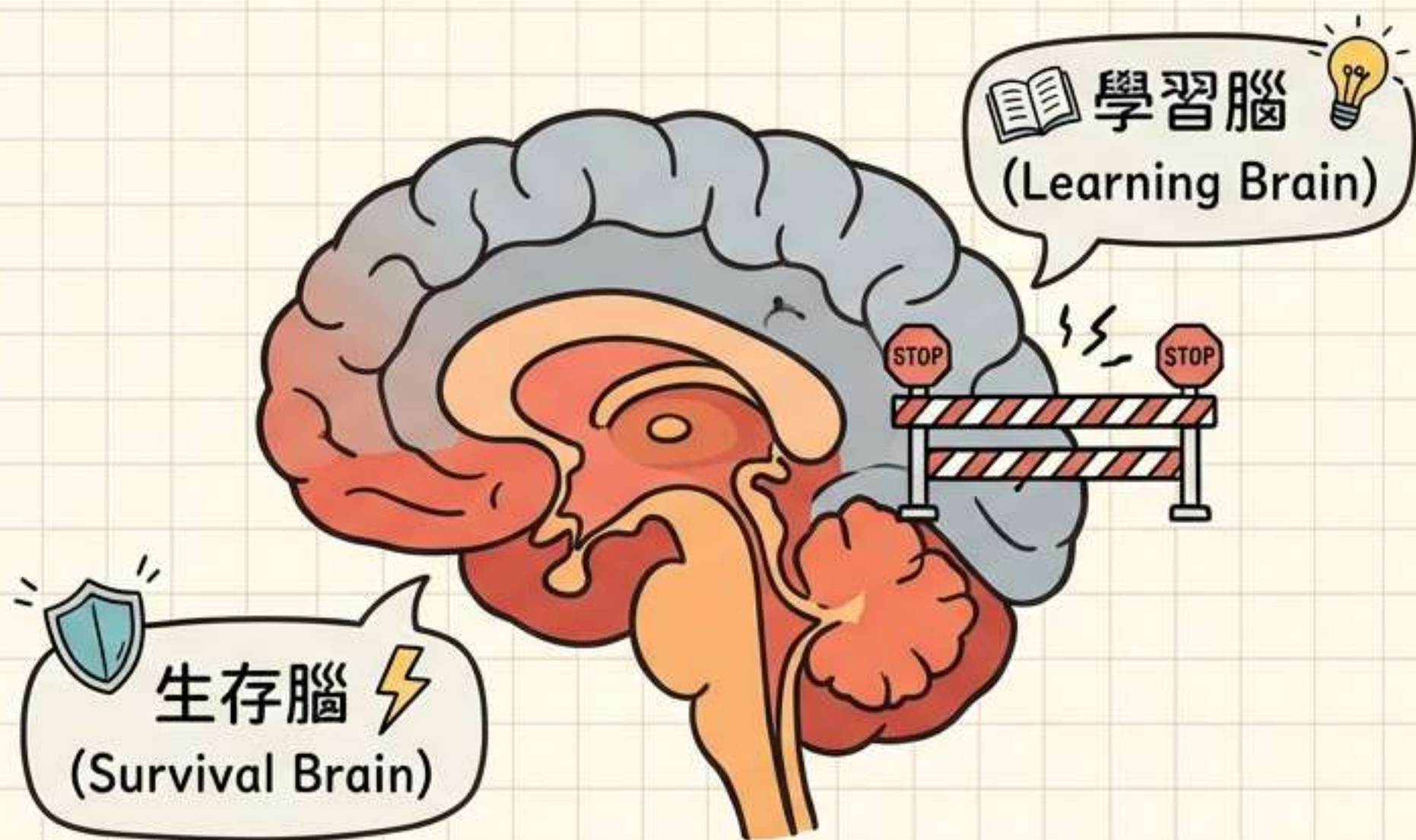
# 惡性循環：當我們誤解訊號 (The Vicious Cycle)



處罰表面的行為，只會加深學生的孤立感，讓循環持續。



# 大腦的生存模式 (Ready to Focus?)



當大腦忙於生存...

- 掃描威脅
- 處理飢餓與焦慮
- 過度激發 (Hyper-aroused)

...就沒有餘力進行學習。

黃金法則：學生必須先感到「平靜 (Calm)」，才能啟動學習腦。



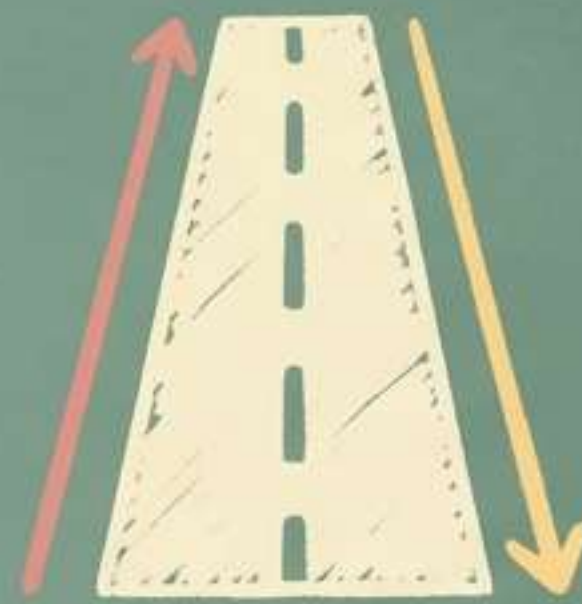
# 教室的療癒力量



例行公事  
(Routine)



安全感  
(Safety)



可預測性  
(Predictability)

老師不需要是心理治療師，教室本身就是治療。  
對於生活混亂的學生來說，一個穩定、一致、可預測的學校環境，  
就是最強大的穩定力量。



# 策略一：先調節，再說理 (Regulation before Reasoning)



你無法教會一個溺水的人游泳——  
必須先讓他平靜下來。

## 軀體感覺調節工具箱 (Somatosensory Toolkit)



韻律活動 / 伸展



節奏敲擊



正念呼吸

使用有節奏、重複性的活動來安撫神經系統，幫助大腦回到學習狀態。



## 策略二：建立修復性的連結 (Relationships)

### 安全的大人 (The Safe Adult)

許多學生缺乏安全  
依附關係，不信任  
成人。



### 修復性的回應

無論學生行為如何，  
始終保持尊重與溫暖。  
用堅持與同理心，修  
復他們對關係的想  
像。



### 策略三：優勢本位 (Strengths-Based Approach)



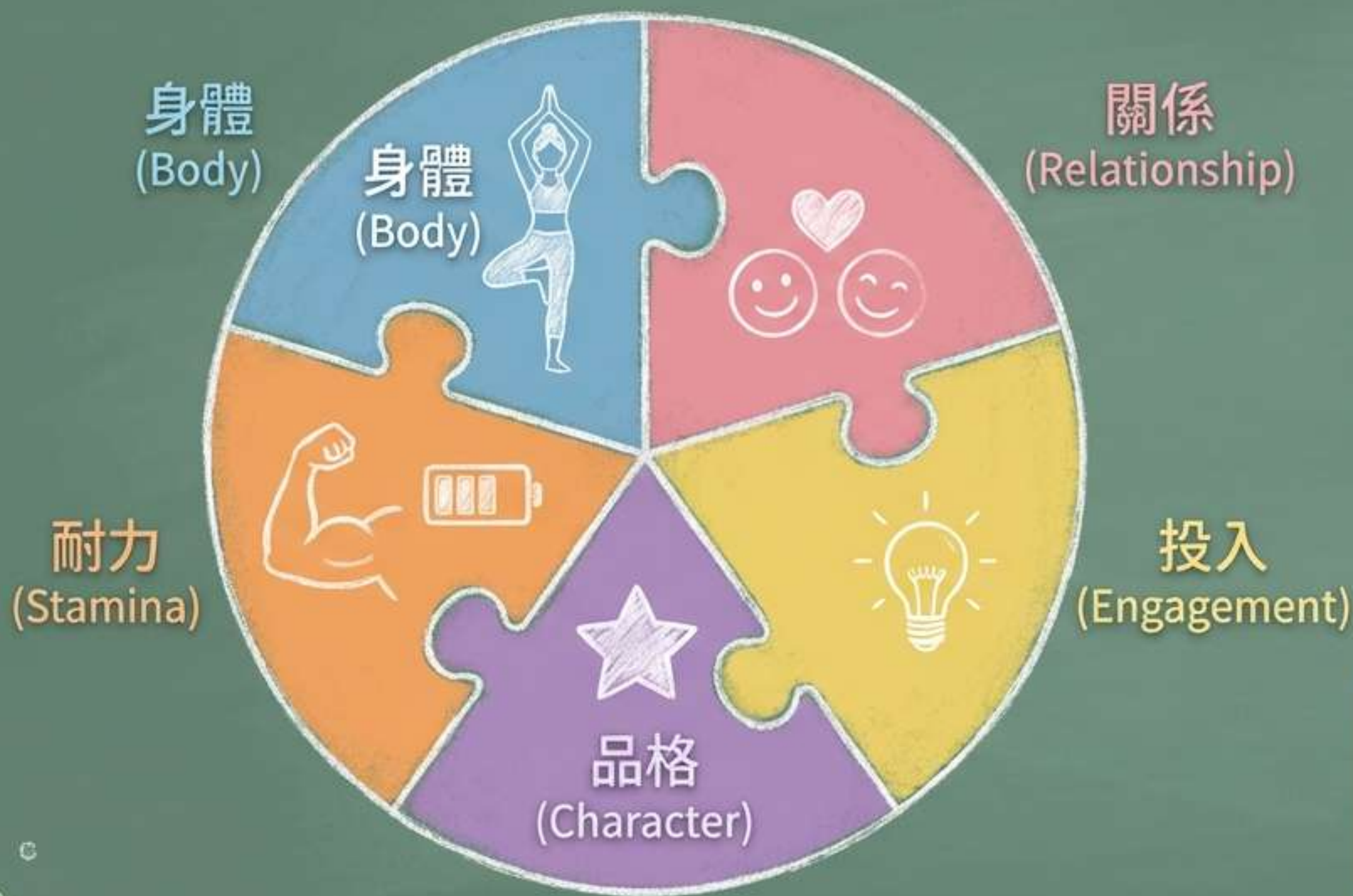
- 正向心理學不僅是修補缺點，更是放大優勢。
- 即使是「困難」的學生，也展現了強大的韌性 (Resilience) 與生存技能。

思考題：

這位學生擁有哪些可以幫助他未來成功的優勢？我們如何幫助他看見這些優點？



# 艾蜜莉老師的轉變：五大成長領域



艾蜜莉不再感到無助。她專注於每一天的「小勝利」 (Small Wins)。

This diagram outlines the comprehensive framework used for transformation.



# 你的邀請函 (An Invitation)



- 當你面對挑戰時，請換個角度看這些孩子。
- 慶祝那些微小的進步：五分鐘的專注、一次主動的情緒調節、一個真誠的微笑。

**教育的力量，在於即使面對逆境，我們仍能共同培育出希望。**  
**The power of education is cultivating hope, even in adversity.**