



# 打造創傷知情 與優勢本位的 溫暖教室

以發展為導向的學習支持策略



## 案例主角：遇見三年級的傑倫



- 背景：8歲，三年級。在家中經常無人照料，習慣自己解決問題。
- 行為挑戰：
  - 偷吃同學的食物
  - 爬上桌子盤腿坐著
  - 對老師的糾正毫無反應

老師的心聲：  
我們只能疲於奔命處理大事...

危機時刻：衝進腳踏車棚，騎走腳  
踏車在校園尖叫狂奔。

## 舊觀念：怎麼了？ (What's Wrong?)

被動反應 (Reactive)



等到崩潰 (Meltdown)

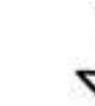


感到無助



## 新觀念：發生了什麼事？ (What Happened?)

主動預防 (Proactive)



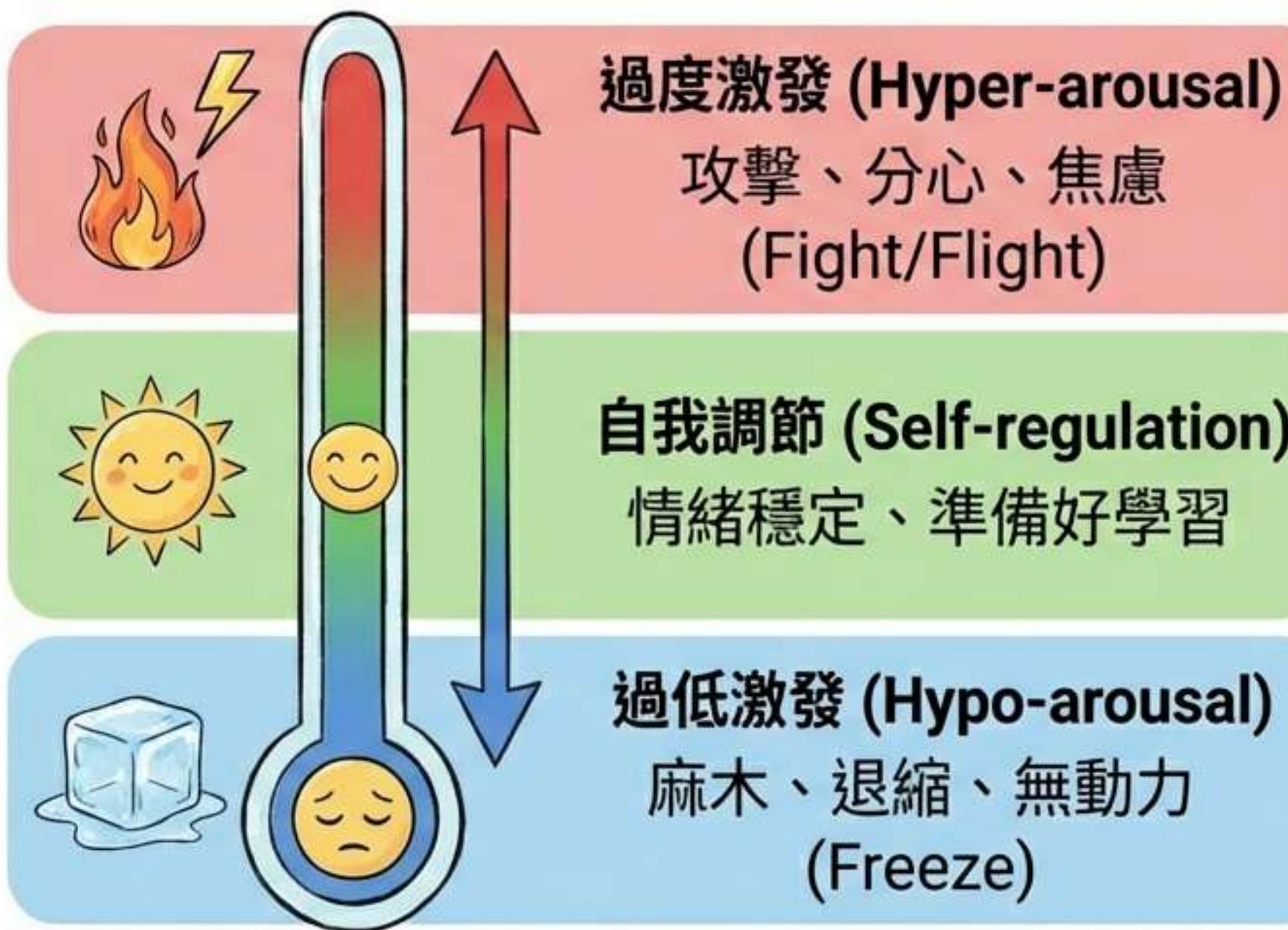
覺察失調 (Dysregulation)



早期介入

當學生表現出早期的失調跡象時，我們的**主動介入**能幫助他們回到學習狀態，而不是等到崩潰發生。

# 读懂創傷的語言：神經系統的狀態



行為是溝通的方式：學生現在處於生存模式嗎？

# 支持學生發展的五大領域

**品格  
(Character)**  
優勢與美德

**投入  
(Engagement)**  
好奇心與心流

**身體 (Body)**  
調節與安全

**關係  
(Relationship)**  
依附與歸屬

**耐力  
(Stamina)**  
學習的毅力



# 領域一：身體——覺察「不對勁」

## 策略：大腦休息 (Brain Breaks)

1

無聲傳球  
(Silent Ball)



2

正念呼吸  
(Mindful Breathing)



3

伸展運動  
(Stretching)



目標：幫助神經系統降溫，回到準備學習的狀態。

## 領域二：關係——連結就是安全感

為什麼孩子會  
推開我們？

- 脆弱的學生常透過「測試界線」來確認大人是否安全。

老師  
(Teacher)

學生  
(Student)

我們的角色：

- 不是控制者，而是平穩的陪伴者。

Co-regulation  
(共同調節)

學生只會跟隨他們喜歡、且相信也喜歡他們的老師學習。

# 建立安全感的基石：一致性

不可預測性 (Unpredictability) = 風險 (Risk)



不一致 (Inconsistent)

心情好就放鬆，心情差就嚴格



結果：學生過度警覺  
(Hyper-vigilant)



一致 (Consistent)

溫和、堅定、透明的期望



結果：學生感到安全



# 節奏與重複：創造秩序感

技能介紹  
(Intro)



問候  
(Greeting)

練習  
(Practice) 合作  
(Collaboration)

技能介紹  
(Intro)

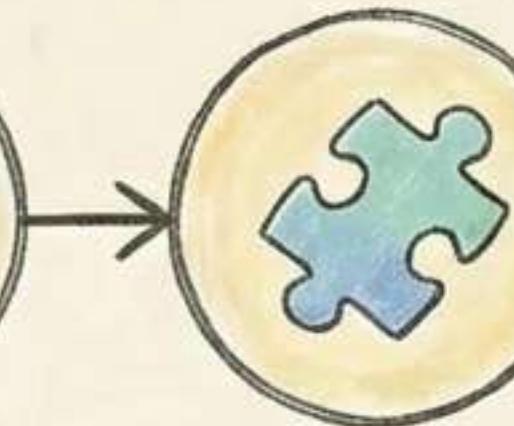
練習  
(Practice)

合作  
(Collaboration)

整理與轉換  
(Transition)



練習  
(Practice)



合作  
(Collaboration)



整理與轉換  
(Transition)

透過可預測的微觀節奏 (Micro Rhythm)，  
幫助大腦感到安定。

# 傑倫的轉變（一）：賦予正向角色



介入策略：晨間儀式（Morning Ritual）

作法：老師安排傑倫每天早上擔任小幫手，負責特定任務。

成效：

1. 在一天的開始創造「成功的時刻」。
2. 建立歸屬感與勝任感。
3. 用「連結」取代「糾正」。

## 傑倫的轉變（二）：便利貼策略

1. 設定：便利貼  
放在桌角

2. 訊號：感到失調時，  
遞給老師一張

3. 回應：老師點頭  
，傑倫去休息，  
不需解釋



賦予學生自我調節的控制感，維護自尊，避免公開衝突。

# 教師不是超人：觀察與支持系統



文化轉變：回饋不是批評，而是支持。

如果我們不主動投入時間預防，之後誰有資源去處理崩潰的後果？

# 全校性的共同語言



Tier 1 & 2 介入：這些策略適用於全校所有學生，  
建立一致的安全容器。

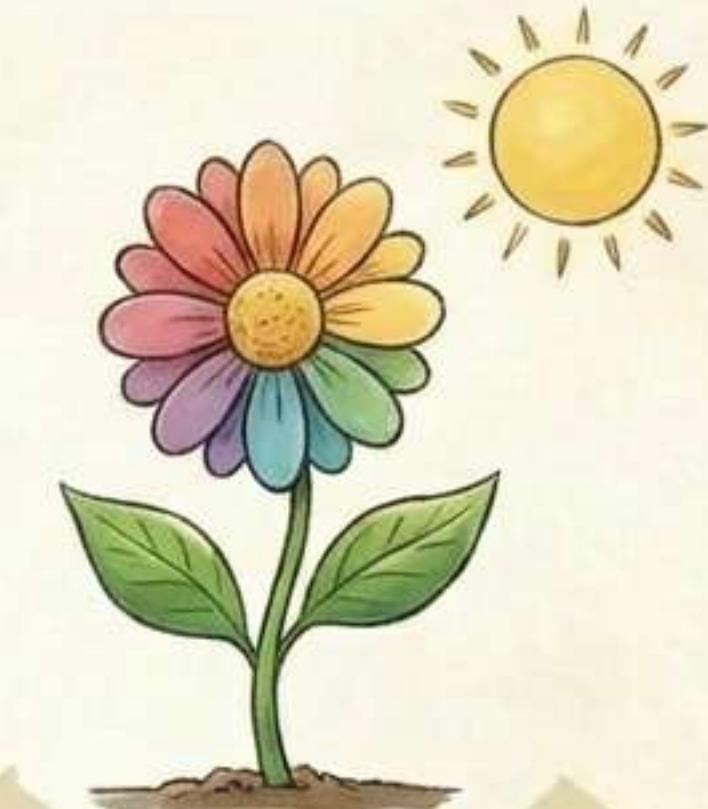
# 成果：長期的生命投資



Before:  
對抗、破壞、不快樂

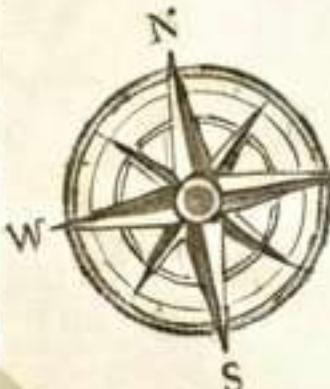


Intervention:  
連結、調節、賦權



After:  
努力、關懷、幽默

傑倫學會了辨識自己的調節需求。這沒有捷徑，  
但這份希望的訊息適用於所有孩子。



# 給老師的自我反思清單

- 我是否能察覺學生「戰、逃、凍結」的跡象？
- 我的期望是否一致且可預測？
- 我是否準備好了「大腦休息」活動？
- 在糾正行為前，我是否先建立了連結？

每一次的連結，都是改變的開始。