



## 當疫情過去，WFH 能留下甚麼？

園長 游玉燕

當 WFH: Work From Home 儼然成為一種嶄新的生活體驗，當日常生活與工作界線變模糊，要如何調整自己的狀態，取得工作與生活的平衡又如何處理一邊帶小孩一邊上班的困境，外加要料理三餐；家裡既是辦公室，還得同時兼具教室、餐廳、遊樂場、防疫等各種功能，身為爸媽的你們，是否也有股喘不過氣的感覺。

隨著停課不斷延長，自己也開始顯得煩悶不安完全沒有感受到居家上班的舒適感，新的工作型態反而帶來不少壓力；加上三民是松山區的召集園，不時得對應政府頻頻的政策修正與布達，頓時有一種失去了呼吸空間的感覺，不得不快速調整步調，幫助自己和團隊進入狀況；同時也祝願在這波疫情中，可以帶給孩子更不一樣的體驗和學習。

### 一、創造一天的儀式感

每天早上，我在晨曦的微光照進臥室的那一刻醒來，然後端上一杯溫熱的開水，傾聽微風的流動和穿梭樹梢的鳥叫聲，再慢慢地回到書桌前翻開書頁。這固然是一種習慣，但對我而言更是開啟美好一天的幸福儀式。如何擁有屬於自己或孩子一天的開啟儀式，就如同是身心的「登入 / 登出」在每一個開關被啟動時，可以幫助我們在不同模式之間快速做好心境的轉換。如果能用穿著來打造「上班/上學的儀式感」提振精神，想必也值得試試喔！

### 二、保持例行的規律生活

如果把隔離的期間視為一段長假，那確實非常誘人，但現實總是讓我們必須回到「擁有生活常規的一天」，因為唯有保持日常的規律，才能幫助孩子建立秩序感與成就感。因此建議一家人還

是要維持正常的作息時間，好好的吃一頓早餐，配合學校的課程進行不同的活動或依自己的喜好安排和設定，盡可能維持以往的生活和工作習慣；也可以和孩子一起訂定今日目標，一起朝目標努力。

### 三、建立家庭合作和規則

轉換場景，不難體會那種家庭和工作兩頭燒的窘境，隨著停課的延長，想要維持 WFH 的專注環境簡直是一場不可能的任務。一邊居家上班，一邊關照孩子的各種需求，還需要陪玩，絞盡腦汁想出各種可以在家做的活動。這時候最需要的就是家人的支持和分工，事先溝通好輪流擔任孩子的主要陪伴者、家事分工等，此時爸媽彼此的體諒和成全是最珍貴的支柱。但是如果家裡只有一個人該怎麼辦？那麼試著告訴自己正是時候練就「溫柔而堅定」的教養功力，WFH 的期間你要散發「清楚而堅定」的信號，讓孩子知道你現在的狀態不能接受被打擾。

### 四、珍惜當下，營造溫馨時刻

在劇變的疫情中，記得要先顧好自己的身心靈保持彈性、調節改變才有餘力接住身邊的人。如果可以想像居家上班是讓自己歇息的時刻，想想平常多麼期盼有更多時間陪伴孩子，那麼利用這段時間好好增進親子的關係，肯定值得經營。放鬆時，除了帶孩子烘焙、手作、玩遊戲、運動、拼拼圖等；也可以帶著孩子一起來個「居家大變身」改造 24 小時與自己相處的唯一場域，居家氣氛便能煥然一新。

人生真的沒有幾次能擁有這樣暫停的日子，讓我們抱著開放的心態，找到適合「家人一起工作的方式」；趁著疫情在家的時候，和家人一起培養更好的革命情感跟默契，共同編織屬於自己的家庭文化織錦。愛、想念、祝福....



## 疫起出發

面對突如其來的疫情，我們選擇攜手共進，快速成立了三民雲小組，透過「臉書蓋樓」創新親師生的共學共享模式，大家一起共商最好的對策，不因停課而鬆散，彼此鼓勵，期待每一個美好的明天。

### ★ 三民雲&錄播幕後



## ★ 疫情下的老師

小海豚班 黃凌君老師

2021年5月17日(星期一)，是一個非常令人難忘的一天，突然接獲從5月18日起至5月28日止，因新冠疫情持續擴散停課的訊息，不但令人錯愕，也感覺措手不及。

感謝園長游泳老師立即成立了三民的「雲小組」，在這防疫的日子，讓孩子們除了「呆」在家裡，也能做做有趣的事。因此老師透過 line 的語音訊息，告知孩子「防疫小英雄」的闖關的活動，不想孩子從 3C 產品中聽見老師的聲音，開始不能淡定了，真可愛。於是我們開啟了線上互動的新模式，除了在线上鼓勵孩子參與闖關活動，亦透過語音訊息互道愛與思念之情，當這些都不能滿足彼此的思念時，我們還利用視訊來一個線上大團聚。可惜幾位寶貝因某些因素未能上線與我們團聚，但相信思念與掛懷的心仍藏存於彼此的心中。

雖然疫情仍然嚴峻，但我們仍然感恩科技的進步，讓大家在維護健康避免移動的防疫期間，仍能彼此關懷互訴思念情愫，祝福寶貝及家人們都健康喜樂，更期望疫情能得到解除，讓大家的生



## 幼企鵝班 蘇子洋老師



這段期間，非常思念孩子們，雖然孩子們在身邊時，總要深呼吸好多次，但這次的疫情，真切讓我感受到，孩子們的愛與活潑，不就藏於那些讓我們深呼吸的舉動中嗎？疫情期間，孩子們被迫待在家中，讓孩子們與老師有了新的嘗試，幾次下來，包括線上繪本時間、視訊互動，對我們而言都是嶄新的挑戰，在這當中能看見孩子們對班上的思念，更感受到了家長們滿滿的期待。每次的繪本錄製，因為少了孩子們的回應與互動面對著冷冰冰的鏡頭，總有些不習慣，每次給孩子看見的，都是好幾次的重錄與調整，總要花上好長一段時間，真的感到心力交瘁，但每次在上傳後，看見家長們回傳的照片及回應，又感覺一切是那麼的值得。

## 幼企鵝班 張淑芳老師

因著疫情急速上升接獲停課的消息，園方立刻展開討論，希望透過三民雲的活動讓孩子在家也可以參與有趣活動，感謝爸爸媽媽的參與，藉由活動讓老師及孩子們知道同學的狀況，老師也藉此留言互動給予鼓勵。

想著如何讓孩子在家也能開心的活動，於是老師想到放入孩子們喜歡音樂律動，果然很受孩子們喜歡，聽到音樂就開心跳起舞來。停課進入第二週大家都好想念，於是我們在群組中展開視訊

從視訊中看到孩子有的充滿笑容，有的害羞不語雖然視訊效果不是很好，無法好好地跟每一位孩子聊天，但老師還是覺得很開心。

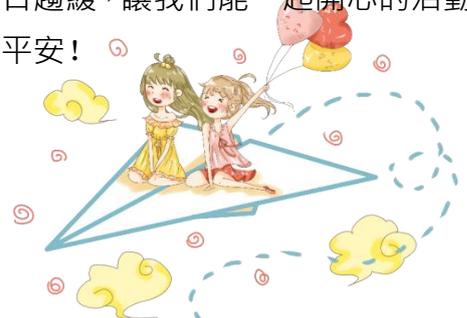
蝸牛老師說故事孩子們都好喜歡，看到孩子、家長的回應很好，老師再接再厲持續錄下說故事的影片，讓孩子可以重溫上學聽故事的快樂，也想著跟孩子玩一點小遊戲。

相信大家一定很想念一起玩的日子，藉機會邀請大



家一起回味玩「小布球」快樂的時光，雖然在家沒有「小布球」，沒關係老師透過影片，教孩子利用家裡的襪子做「小布球」。在影片中看到孩子專注認真的把兩隻襪子整理好，一邊念著「做蛋捲、捲捲捲、蛋捲做好了」樣子非常可愛，小布球活動中看到孩子們發揮不同的巧思，享受著動手動腦的樂趣，同時也能達到身體動一動與動作協調性，真是太好了。

看到孩子可愛的活動影片/照片覺得好療癒。期待疫情早日趨緩，讓我們能一起開心的活動，祝福：闔家平安！



### 小河馬班 賴怡芬老師

因著疫情而出現前所未有的停課情況，我們也緊急召開了應變會議，集思廣益，謝謝三民雲三位老師很認真用心想



了許多有趣在家防疫的活動，在停課的這段期間透過 FB 社團讓家長和孩子們在家中可以一起完成每日任務。謝謝爸爸媽媽們的參與及投入，每天都期待看到孩子們的相片及影片，透過留言互動給予支持與鼓勵，覺得大家都超有創意，超讚！

在班群的部分，以往大多是佈達班級資訊或照片分享，因停課而無法見面，將想念化為行動，期待並邀請家長們可以分享孩子在家中的照片或影片。每日打字或語音關心、提供線上學習資源和分享學校生活影片，謝謝班上家長發起視訊活動，透過視訊和孩子們互動，雖無法實體見面仍可在線上相見，這段時間大家的感情和關係反而更加緊密，非常想念河馬寶貝們，希望疫情能快快穩定，大家都能恢復正常生活，開心平安上班上學。

### 中蝴蝶班 張艾鈴老師

還記得不久前，電視新聞還在報導最近確診人數增多，那幾天正準備好好重溫防護新冠肺炎的教學活動，卻沒想到早上課程剛講到讓新冠肺炎不要來！我們要如何做？中央宣布：三級警戒！高中以下各級學校停課！

當天臨時召集臉書蓋樓研發小組老師討論，腦力激盪也符合孩子能力的活動，完成網路上的課程設計與公告、追蹤...等工作內容。回家前趕快

把電器插頭拔出，關好門窗，踏出校門時，感覺真的很不真實。

就這樣生活一下子天翻地覆，雖然知道自己要少出門、待在家、勤消毒，但面對家人的生活習慣及長時間互動、情緒，真的不容易。繭居的生活開始，每天需交待生活足跡，洗衣、煮飯、管理時間、上網、照顧國中的兒子、打掃整理房子、拾起很久沒有完成的手工袋、追劇、午睡。前面幾天心裡面其實像洗三溫暖，每天跟著確診人數的數字上上下下的，本想透過外在的訊息撫平自己緊張的情緒，但疫情訊息越看心情越糟糕，其實放過自己轉個念頭，先去休息關照自己，再來照顧家人和學校的事務。這樣感覺真的自己好多了~

記得以前看過一部電影「美麗人生」，二戰集中營爸爸假裝和孩子玩遊戲，躲過冷酷的現實，用美麗的想像讓孩子的世界仍是美好的，其實疫情可以困住的是我們身體，卻困不住我們的心啊！

透過線

上闖關活動，蝴蝶班家長也和孩子們一起玩遊戲我們還一起為桃桃慶祝生日！從大家發來的影片與祝福，知道大家的心彼此緊緊相繫！還記得宣布要放假那天，圓圓家長來接她，孩子們原本還想互相擁抱，老師急忙說現在不能抱喔~大家只好隔空揮手彼此祝福，喬喬幫大家說出心聲：我愛你！我會想你的喔！是的，在這特別的時刻鍛鍊的正是我們的心志，我們和寶貝們的「美麗人生」正要開始。



### 中蜜蜂班 陳青如老師

疫情開始，學校停課，孩子們開始不上學只能在家裡，我開始思考要如何帶著蜜蜂小孩一整天在家裡不會覺得無聊，而且可以度過沒有上學的日子

仍然有事情可以做，我想到了可以帶著孩子一起在每一天早上畫出一日



生活計劃表，引導孩子思考一整天在家裡你最喜歡做的事情是什麼？將它畫出來，並且去完成計畫裡面的每一個事項，並請爸爸媽媽協助拍照在晚上時跟大家分享！

讓每一個孩子很清楚知道做這些事情背後的目的！並且讓每一個孩子明白學會規劃自己的生活，可以成為能動腦思考並且可以實踐計劃的棒孩子！

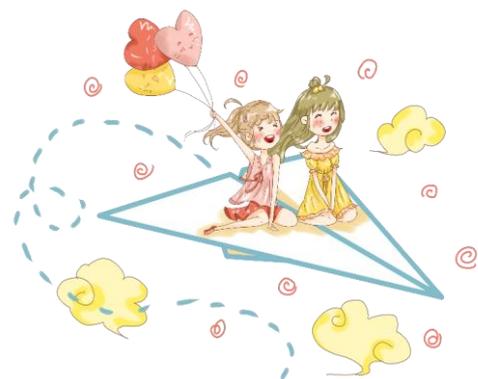
從一開始每個孩子試著練習畫計畫表，並且在每天完成之後在群組做分享，老師會透過語音去鼓勵跟肯定孩子，為自己所做事情在努力，真的好棒！

在這個活動中其實有遇到一些困難，因為幾天之後發現有一些孩子覺得畫計畫表跟完成計畫是壓力或是困難的，感受到這些的時候，其實我有想要放棄是否應該停下來不再繼續做！但感謝游泳老師的提醒，這一個部分我們可以學習到什麼？孩子們面對這樣的計畫表跟實行他們內

在的聲音是什麼？還有這樣的計畫在家裡實施父母親有沒有困難度或是也是有一些壓力？面對這些我沉靜下來思考，我覺得我應該要做一些調整而不是放棄。

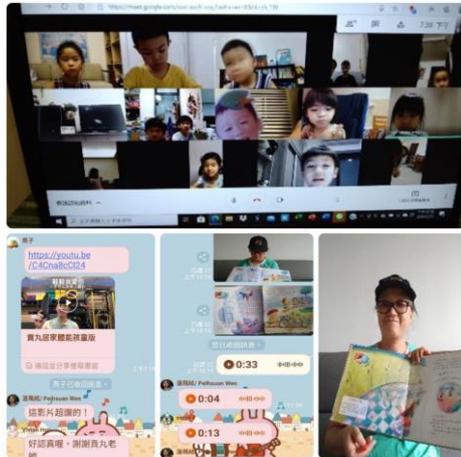
所以隔一天早上我很認真的跟蜜蜂小孩做了很深入的溝通，再次讓他們知道做這些事情的意義，並且也教導孩子學會依自己的心來選擇要不要作計畫表，可以選擇我想休息一下或是用語音來代替畫計畫表，或我一天只想做一件事情也可以，當然我覺得除了孩子有聲音以外，爸爸媽媽是不是也是一件很大的壓力，因為面對這件事情好像也要逼著孩子交功課，所以也跟爸爸媽媽溝通我們可以放鬆一點，放過孩子也放過自己，對於孩子可以有所選擇，我們也可以同理跟接受，讓自己的心放是平定及開心的，才能和孩子建立良好的親子互動。

因著這樣的溝通與調整，我發現蜜蜂小孩很棒他們仍然選擇繼續畫每天的計畫表，更棒的部分是我發現孩子去可以去思考怎樣發揮更大的創意，可以有更多好玩的遊戲在生活裡面，所以每日你都會看到孩子們的活動相片，有越來越多的笑容！然後這些也形成了蜜蜂班一日生活的重點！連續幾個禮拜下來我真的看見----老師和孩子的情感並沒有因為放假而變得疏離，我們是緊密的！也看到透過這些活動，爸爸媽媽跟孩子的親子關係也變得更好更親密了。



### 中白兔班 陳秋美老師

防疫這段時間孩子都很認真在 fb 上玩闖關，家長也很高興讓孩子有事情做，班上配合主題玩偵探互動遊戲再



利用一些體能的影片運動，提供相關資訊給家長讓他們與孩子互動，雖然在家但也很忙碌。

疫情間的班上視訊讓大家都很有興奮，雖然視訊很吵，彼此真的有一段時間沒有碰面，很多話就想問對方或表達自己的狀況，當孩子說完後家長也迫不及待地聊天，並且期待下一次的視訊。老師也很想念大家，希望此波疫情能趕快結束，孩子能快點來上學。

### 天鵝班 吳郁芬老師

自從疫情開始，三民一直盡力做好各項防疫工作與機制。

當 5/17 我在用手機拍上課照片時，突然收到家長的訊息詢問停課事宜？沒想到真的突然就發布停課



新聞。於是當天中午，游泳老師與各班老師開會討論與說明停課兩週的應變與措施。

心中一直不敢相信就這樣真的停課，當天回家前，也準備了可以先帶回家做的功課-家園心橋整理與期末 IEP 等等。雖然待在家，可是比平時上學還要忙；原本要上的特殊教育研習，只好改線上課程，因為總數要八小時，所以報了四個課程，每個課程至少要聽兩小時，還要線上測驗。

一邊聽著線上課程，一邊每天要隨時關注 Line 群組「三民教師群組」、「天鵝班群組」、「三民教師資源網」；關注臉書「三民暨玩想會」蓋樓闖關活動、「三民教師讀書會」；關注電視新聞；每天不斷的在看訊息、追訊息...

小學停課有「酷課雲」，所以園長和幾個老師組成「三民雲」，每日經營「三民暨玩想會」蓋樓闖關活動。為了鼓勵與增進家長協助孩子進行闖關，在關注蓋樓活動同時，也將照片集結分享在班群裡，同時也希望雖然現在大家見不到面，但能從老師分享的照片裡，看見彼此的身影。

從停課開始的前一天晚上，立馬構思這防疫停課期間，每天要固定在班群上發的訊息的版面設計，每天對孩子和家長「喊話」，同時也在班群上傳分享一些合適孩子的線上活動，期待透過老師的分享，可以讓孩子雖然只能待在家，也可以很好玩，讓家長也可以有好用的活動資源可以運用。

經過個別私賴家長後，大班的孩子在這段期間只有兩三個心情鬱卒，因為不能出去、不能上學想念同學老師。其他的孩子情緒大都穩定，只有幾個家長快要管不住。透過照片、影片、留言、貼圖，彼此心情、甘苦。但大家每天都很健康、每天都能跟親愛的家人在一起，這不就是最快樂的事？！相信這一段時光是我們一輩子難忘的回憶！期待大家早日相聚！相見！



## 天鵝班 楊寧孳老師

那一天和孩子討論停課的事情，告訴他們要留在家中不要亂跑，還有孩子表示為什麼，他要出去玩，覺得停課很開心。停課第一週，在為家裡消毒防疫備戰度過，一開始除了擔心疫情擴散，還帶了點賺到放假日的竊喜。



隨著停課時間的繼續延長，也開始想念平常吵鬧的孩子聲音。所以有了五月底全班視訊，透過視訊看到每個孩子有元氣的樣子，聽他們在線上對於久違不見的同學呼喊著名字，也覺得十分開心。剩下的就是焦慮大班孩子人生中第一個畢業典禮，沒有了畢業旅行，就想在有限的條件上，為他們的第一個學習階段劃下美麗的句點。而三民的老師們也絞盡腦汁，期望能給大家留下美好的回憶。

## 支援老師 薛丹丹老師

5月17日，突然聽說要停課，一切都來的那麼措手不及，中午開始很多家長陸續都把孩子接了回家，宣布三級警戒之後，感覺對於一切都那麼的無所適從，雖然疫情讓很多事情暫停了下來但也許就像游泳老師說的「危機就是轉機」，總想著自己可以做一些什麼才不至於荒廢？

面對疫情，老師們想了各種的方法，幫助孩子們的感依然可以維繫在一起，我很幸運的在蜜

蜂班的群組中，看著孩子們努力拼圖、規劃一日作息，分享家裡的趣事，真的覺得很感動，感覺孩子們好像長大了。

透過臉書的蓋樓活動，讓我看到全園這麼多小孩在家裡那可愛的一幕幕，真是暖心！期望疫情可以趕快過去，孩子們可以趕快回來，愛你們啾~

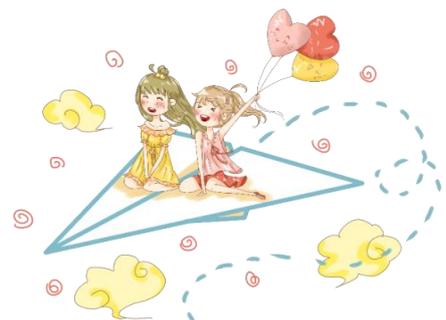


## 支援老師 張乃文老師

5月17日突然來的停課通知，讓所有人都慌了，老師們馬上著手準備停課的相關事情，也緊急成立了三民雲的小組，討論出停課期間的線上「蓋樓」任務活動，看到老師們的行動力，原本緊張慌亂的心情漸漸的靜下來，也跟著老師們的腳步前進。

這次的「蓋樓」活動是由我負責發文跟統整，感覺自己變身成小編，其實蠻興奮的，看到孩子和家長的回覆、影片和照片，心中都暖烘烘的，即使跟大家離的很遠無法見面，但是看著照片彷彿都能聽到孩子們的笑聲，感覺自己好像還在學校。

在這緊張的時刻，謝謝每個參與活動的孩子、家長和老師，給了我生活中很大的能量，希望疫情能趕快過去，很想到學校跟大家一起上學。



## 烹飪課

四月風，因著疫情，竟成為我們這學期最後的一次烹飪課，這次是以繪本「爺爺的肉丸子湯」為主題的肉丸子麵料理，老師帶領孩子們認識食材，一起做好事前的準備和食材處理，孩子們彼此分工，又彼此協助，最後大家一齊分享美味的成果。



## 愛地球演出

環境屬於誰的？資源屬於誰的？生活中，用電用水皆是習以為常的事情，但若有一天，少了這些東西，生活又會變得怎麼樣呢？由台灣電力公司所主辦的《我愛地球媽媽行動》故事教育推廣，以戲劇的形式，帶著孩子們去看見，如何愛護這個給於我們一切的地球。





卡爾爺爺謝謝你 幼企鵝班 蘇子洋老師



星期一牠吃了一顆蘋果，可是肚子還是好餓  
星期二牠吃了兩個梨子，可是肚子還是好餓  
星期三牠吃了三顆李子，可是肚子還是好餓  
星期四牠吃了五個草莓，可是肚子還是好餓  
星期五牠吃了五顆橘子，可是肚子還是好餓  
好餓的毛毛蟲爬過了許多食物  
總是那一個洞、兩個洞、三個洞  
被牠吃穿的更是那五十二個年頭  
五十二年那是幾代人的回憶  
五十二年那是多少喜悅笑容  
牠爬過了多少國家多少語言  
成蝶的牠從爺爺飛到了孫子  
或許牠化成蝴蝶的唯一原因  
只因為天堂需要更多的色彩

「點」作者彼得 H.雷諾茲：  
天堂變得更多采多姿了  
我想也是  
好餓好餓的毛毛蟲作者  
艾瑞卡爾 23 日離世  
享年 91 歲

好餓好餓的毛毛蟲是我小時候很愛的一本書  
顏色豐富內容簡單有趣輕鬆  
就算家裡有  
但到了書店仍會翻它個兩三回  
長大了仍然如此  
現在幼兒園當了老師  
更是將這本書帶給孩子  
因為它太好用了  
從飲食、生態、時間概念、色彩  
太多太多東西包含在裡面了  
正如艾瑞卡爾所說：「我想這是一本充滿希望的書。孩子們需要希望。憑藉你的才能，你這隻微不足道的小毛毛蟲也能長成一隻美麗花蝴蝶，翩然飛進這個世界。」

謝謝您曾經來過這個世界  
謝謝您留下了如此的美好  
謝謝您陪伴了好幾代的人  
因為有您所以這世上多了那麼點精彩



## Sanmin~38 屆畢業紀念日活動快訊~

**臺北市私立三民幼兒園**  
**109學年度第38屆 線上畢業紀念日**



**畢業紀念日流程**

- 一、畢業生點點名
- 二、畢業小熊校園巡禮
- 三、園長的祝福
- 四、畢業有愛
  - ♥ 愛的花朵
  - ♥ 愛在一起
  - ♥ 愛的連線
  - ♥ 感謝您的愛
- 五、頒發畢業證書及獎狀  
頒發感謝狀
- 六、玩想會會長/在校生祝福
- 七、校園生活影片
- 八、童話夢想家
- 九、禮成

日期：中華民國110年6月26日(六)  
時間：上午9：45  
方式：於google meet舉行  
網路連結會在班級群組中發布