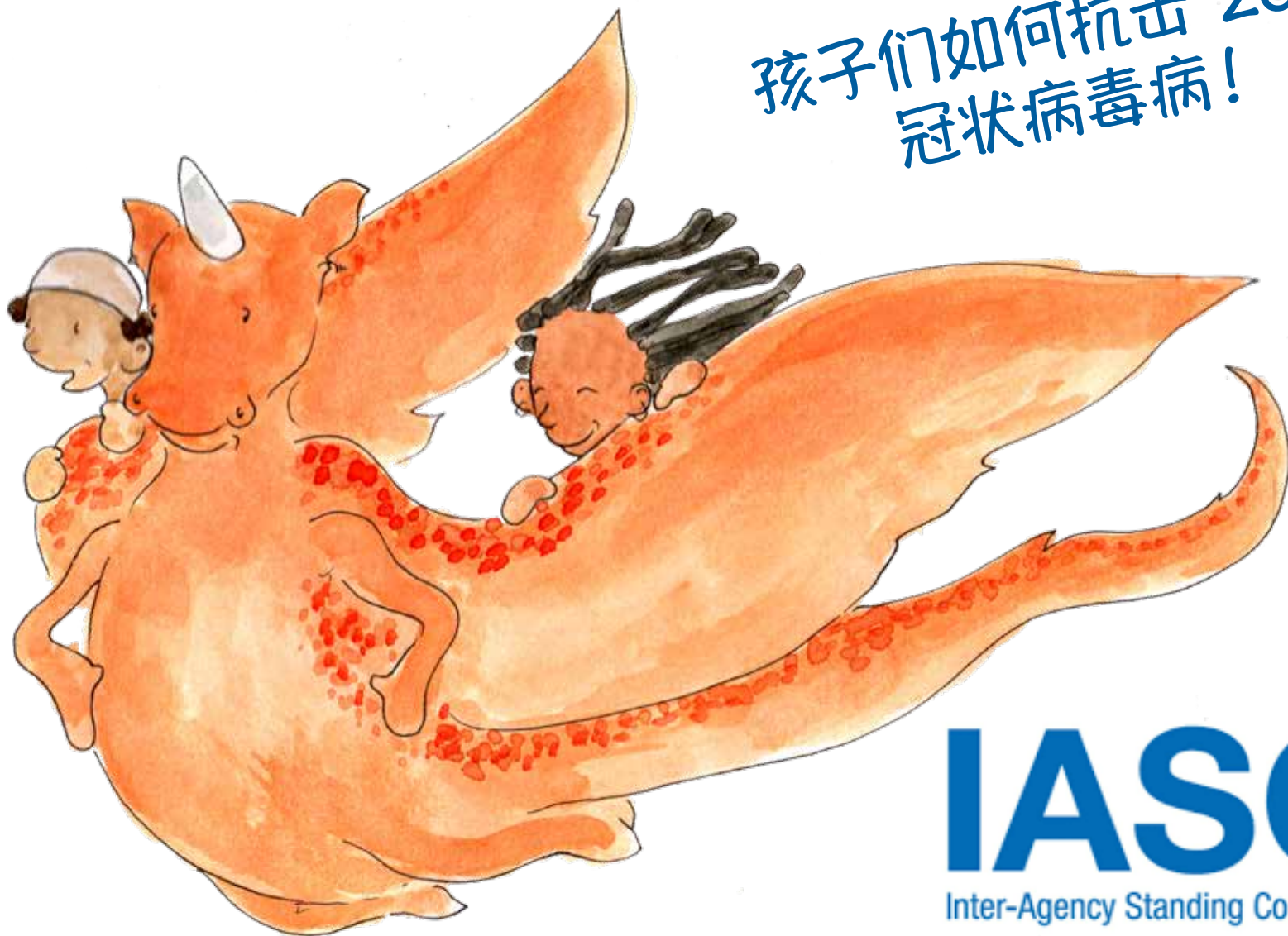


你是我心中的英雄

孩子们如何抗击 2019
冠状病毒病!



IASC
Inter-Agency Standing Committee

《你是我心中的英雄》编制说明

本书是由机构间常设委员会紧急情况下精神卫生和社会心理支持咨询团 (IASC MHPSS RG) 开发的项目。本项目得到了机构间常设委员会紧急情况下精神卫生和社会心理支持咨询团 (IASC MHPSS RG) 会员机构分布于全球、区域和各国专家的支持，此外还得到了 104 个国家的父母、照顾者、教师和儿童的支持。我们在全球范围内分别进行了阿拉伯语、英语、意大利语、法语和西班牙语调查，以评估 2019 冠状病毒爆发期间儿童的心理健康与社会心理需求。利用调查结果制定了一个贯穿故事主题的框架。本书通过讲故事的方式与受到 2019 冠状病毒影响的各国儿童进行分享。然后，利用儿童、父母和照顾者的反馈来回顾和更新故事。

世界各地 1,700 多名儿童、父母、照顾者和教师花费宝贵的时间与我们分享自己如何应对 2019 冠状病毒大流行的方法。非常感谢这些儿童、他们的父母、照顾者和教师完成我们的调查并为本故事提供有影响力的建议。这是一个为世界各地儿童编制的故事，也是一个通过他们传播的故事。

本机构间常设委员会紧急情况下精神卫生和社会心理支持咨询团 (IASC MHPSS RG) 感谢海伦·帕塔克 (Helen Patuck) 编写故事剧本并为本书配制插图。

©IASC, 2020 年。本出版物根据知识共享署名-非商业性使用-相同方式共享 3.0 政府间组织许可协议 (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>) 出版。根据本许可协议条款，您可以出于非商业目的复制、翻译和改写本作品，但须妥善引用本作品。

引言

《你是我心中的英雄》是一本专为世界各地受到 2019 冠状病毒大流行影响的儿童编写的书籍。

父母、照顾者或教师应该陪伴个别儿童或一小群儿童一起阅读《你是我心中的英雄》。不鼓励儿童在没有父母、照顾者或教师帮助的情况下独立阅读本书。名为《英雄行动》的补充指南（稍后出版）将针对与 2019 冠状病毒相关的主题提供支持，帮助儿童控制情感和情绪，并且根据该书为儿童补充各类可行的活动。

翻译

咨询团将会自行协调阿拉伯文、中文、法文、俄文、和西班牙文的翻译。请与机构间常设委员会紧急情况下精神卫生和社会心理支持咨询团 (IASC MHPSS RG) 联系 (mhpsr.refgroup@gmail.com)，以协调其他语言的翻译。所有完成的翻译都将发布在机构间常设委员会 (IASC) 咨询团网站上。

如果您对本作品进行翻译或改编，请注意：

- 不得将您的徽标（或资助机构的徽标）添加到作品中。
- 如果进行改编（即更改文字或图像），则不允许使用机构间常设委员会 (IASC) 徽标。在使用本作品的任何情况中，均不应该暗示机构间常设委员会认可任何特定的组织、产品或服务。
- 您的译文或改编作品应该根据相同或同等的知识共享许可协议授权许可。建议采用知识共享署名-非商业性使用-相同方式共享 (CC BY-NC-SA) 4.0 或 3.0。以下为兼容性许可协议的列表：
<https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>
- 您应该在译文中添加以下免责声明：“本译文/改编作品不是由机构间常设委员会 (IASC) 创作的。机构间常设委员会 (IASC) 不对本译文/改编作品的内容或准确性负责。英文原版 “Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19! 许可协议：知识共享署名-非商业性使用-相同方式共享 3.0 政府间组织 (CC BY-NC-SA 3.0 IGO) 作为有约束力和作准的版本。”





萨拉的妈妈是她心中的英雄，因为她是世界上最好的妈妈和最优秀的科学家。但是，即使是萨拉的妈妈也找不到治疗冠状病毒的方法。

萨拉问她的妈妈，“2019 冠状病毒看起来像什么？”

“2019 冠状病毒或冠状病毒很小，我们看不见，”她的妈妈说。“但是它会在染病的人咳嗽和打喷嚏以及触摸身边的人或东西时传播。染病的人会发烧和咳嗽，并且可能会导致呼吸困难。”

萨拉问道：“因为我们看不见病毒，所以我们就无法抗击病毒了吗？”

萨拉的妈妈说：“我们可以抗击病毒。”“萨拉，这就是为什么我要你注意安全的原因。这种病毒会影响到多人，每个人都可以帮助我们抗击病毒。孩子是很特别的群体，但也可以帮得上忙。我们所有人都希望你们待在安全的地方。我希望你成为我心中的英雄。”



那天晚上，萨拉躺在床上，觉得自己一点都不像个英雄。她感到很难过。她想上学，但是学校停课了。她想去见自己的朋友，但是这并不安全。莎拉希望冠状病毒带来的恐惧从她的世界里消失。

“英雄有超能力”她自言自语道，上眼睛进入睡乡。
“我有什么呢？”

突然之间，黑暗中传出个温柔的声音，低声呼唤她的名字。

萨拉小声问道：“谁在那儿？”

“萨拉，作为一个英雄，你需要做什么？”那个声音问她。

萨拉说：“我需要通过一种方法来告诉世界上所有的孩子们如何保护自己，这样他们就可以保护其他所有人.....”

“那么你需要我做什么呢？”那个声音问道。

“我需要能够飞翔.....放声大喊.....能够提供帮助的神将！”

随着嗖嗖一声，月光下出现了令人惊奇的一幕.....





“你是哪方神将？”萨拉惊得倒吸了一口气。

他说：“我是阿里奥”。

萨拉说：“我以前从未见过阿里奥。”

“其实，我一直都在这里，”阿里奥说。
“我来自你的内心。”

“如果有你……那么我就可以将冠状病毒的事情告诉世界各地的孩子们！”萨拉说。
“我可以成为英雄！但是，等一下，阿里奥，到处都有冠状病毒，旅行是否安全呢？”

“只要有我在，萨拉，”阿里奥说。
“万无一失，我们在一起时，你不会受到任何伤害。”





于是萨拉跳到阿里奥的背上，然后一起从卧室的窗户飞上夜空。他们飞向星星并向月亮问好。

当太阳升起时，他们降落到美丽的沙漠之中，金字塔映入眼帘，那里有一小群孩子正在玩耍。孩子们大声欢呼，向萨拉和阿里奥挥手致意。

“欢迎你们，我是塞勒姆！”其中一个男孩欢呼道。“你们来这里做什么？抱歉，我们不能靠得太近，必须相距至少一米！”

“这就是为什么我们来这里的原因！”萨拉回应。“我是萨拉，这是阿里奥。你是否知道孩子们可以保护自己的邻居、朋友、爸爸妈妈和爷爷奶奶的安全，防止他们受到冠状病毒侵害？我们所有人都需要……”

“用肥皂和水洗手！”塞勒姆笑着说。
“我们知道，萨拉。另外，如果我们染病了，咳嗽时要用手肘捂住口鼻——并且我们以挥手的方式问候别人，而不是握手。我们尽量待在屋内，但我们生活在一个非常拥挤的城市中……并非每个人都待在家里。”

“嗯，也许我可以帮忙，”阿里奥。
“他们看不见冠状病毒，但是……他们可以看见我！跳上来，但是分别坐在我的两只翅膀上——相距至少一米！”



阿里奥展开自己的翅膀，带着塞勒姆和萨拉一起飞向天空。他飞越整个城市并开始大声鸣叫，呼啸而过！塞勒姆对街上的孩子们大喊：

“快去告诉你们的家人，大家待在屋内更安全！最好待在家里照顾彼此！”

人们对所见到的景象感到惊讶。他们挥手并表示同意回自己家。





阿里奥飞向高空。塞勒姆大声欢呼。一架飞机从云海上空飞过，乘客们敬畏地看着他们。

塞勒姆说：“至少现在，大家必须马上停止旅行。”

“世界各地都在关闭边境，我们所有人都应该留在原地，与我们所爱的人在一起。”

萨拉说：“好像有很多事情都发生了变化了。”

“有时我对此感到恐惧。”

“萨拉，当事情不断变化时，会令人感到恐惧和困惑，”阿里奥说。“当我感到恐惧时，我会非常缓慢地呼吸——然后喷火！”

阿里奥喷出一个巨大的火球！

阿里奥问他们：“你们感到害怕时会怎样放松呢？”



萨拉说：“我会想到一个能让我感觉安全的人。”

塞勒姆说：“我也是，我想到所有给我带来安全感的人，例如我的爷爷奶奶。”

“我想念他们。因为担心会将冠状病毒传给他们，所以我不能拥抱他们。我们平时每个周末都会见面，但是现在不行，因为我们必须确保他们的安全。”

“你会与他们通电话吗？”萨拉问她的朋友。

“哦，会的！”塞勒姆说。“他们每天都与我通电话，我告诉他们我们在家里做的所有事情。这让我感觉更好，也让他们感觉更好。”

“想念我们现在见不到的亲人是正常的，”阿里奥说。“这表明我们很关心他们。与其他英雄见面是否会让你们感觉更好？”

“是的，拜托啦！”萨拉和塞勒姆大声回应。

“太好了，我的朋友萨莎拥有非常特殊的超能力，”阿里奥说。“一起出发吧！”





于是他们飞驰而下，降落到一个小村庄。一个女孩在屋外采花。当她看到阿里奥和坐在他翅膀上的孩子们时，笑了起来。

“阿里奥！”她大声喊道。“我们必须至少相距一米，所以我会隔空向你行个“拥抱礼”！你们大家都来这里做什么？”

“萨莎，我感受到了你所说的拥抱，”阿里奥说。“我喜爱用语言来表示关心的方式，还有行动。我想让我的朋友了解一下你的超能力。”

“我有什么超能力？”萨莎说。

“由于你的家人染病了，因此你待在家里，以免将冠状病毒传给其他任何人，”阿里奥说。

“对，是我的爸爸，他一直待在自己的卧室里，直到病情完全好转为止。”萨莎说。



“但是情况还不错！我们玩游戏、做饭、享受花园里的时光并在一起吃饭。我的兄弟们与我碰碰脚趾并且跳舞。我们读书并且我一直保持学习状态，因为有时候我想念学校。待在家里一开始感觉很奇怪，但现在感觉很正常。”

“萨沙，并不总是那么容易，”阿里奥说。“你找到了在家里与亲人一起共享欢乐的方法。因此你成为我心中的英雄！”

塞勒姆问道：“你曾经和家人吵过架吗？”

“我们有时会吵架，”萨沙说。“我们必更加耐心、更加善解人意，甚至必须要尽快道歉。那是真正的超能力，因为这可以使我们自己 and 他人感觉更好。我还需要一点独处的时间。我喜欢独自跳舞和唱歌！有时我还会给自己的朋友打电话……”

萨拉问道：“但是，阿里奥，那些离乡背井或无家可归的人怎么样呢？”

“问得好，萨拉，”阿里奥说。
“让我们去看看吧。”





于是他们向萨莎道别并再次出发。当他们降落到一个四面环海的岛屿上时，天气变得热起来。



他们在那儿看见一处营地上有很多人。一个女孩看见他们并从远处挥手。

“阿里奥你好，很高兴再次见到你！”她大声呼喊着。“我们要尽量保持至少一米的距离，所以我在这儿和你交谈。但是我很高兴认识你的朋友！我叫莱拉。”

“莱拉你好！我是莎拉，这是塞勒姆，”萨拉大声回应。“听起来你们正在尽力保护自己免受冠状病毒的侵害。你们还采取哪些措施？”

“我们用肥皂和水洗手！”莱拉大声回应。

塞勒姆问道：“你们在咳嗽时也用手肘捂住口鼻吗？”

“你能让我们看看怎么做吗？”莱拉大声回应。于是塞勒姆示范给他们看。

莱拉说：“我们大家都想尽量勇敢面对，但是我担心一些事情。”“可以和你谈谈吗？听说有人得病死了，这让我感到非常害怕。人们真的会因为感染冠状病毒而死亡吗？”



阿里奥长长地叹了一口气，然后一屁股坐下来。

“是的，小英雄们，这很奇怪，”阿里奥说。“有些人根本不会感到不适，但有些人可能会得重症，甚至有些人会死亡。这就是为什么我们所有人都必须特别注意老年人和患有其他疾病的人，因为他们往往会患上更多疾病。有时，当我们感到非常害怕或不安全时，在我们的脑海中想象一个安全地带会有所帮助。你们想和我一起试试这个方法吗？”

他们都给出肯定的回答，于是阿里奥要求孩子们闭上眼睛，想象一个他们感到安全的地带。

“集中注意力想象让你感到安全的一段记忆或时间，”阿里奥说。

然后，他问他们能在他们的安全地带看到什么、感觉到什么以及闻到什么。他问孩子们是否想邀请一些特别的人进入他们的安全地带以及他们可能会一起谈论什么。

“每当你感到难过或害怕时，就可以去你们的安全地带，”阿里奥说。“这是你的超能力，你可以与你的朋友和家人分享。记住，我关心你，还有很多人都关心你。这也会有所帮助。”



莱拉说：“我们大家都可以互相关心。”

“没错，莱拉，”阿里奥说。“无论我们身在何处，都可以互相关心。我们还有最后一段旅程，你想与我们一起同行吗？”

莱拉决定与阿里奥以及她的新朋友结伴而行。萨拉很高兴莱拉加入他们的行列，因为她知道有时候我们需要互相支持。他们在飞行中悄无声息、默默无语，但是莱拉知道她的新朋友非常关心她。



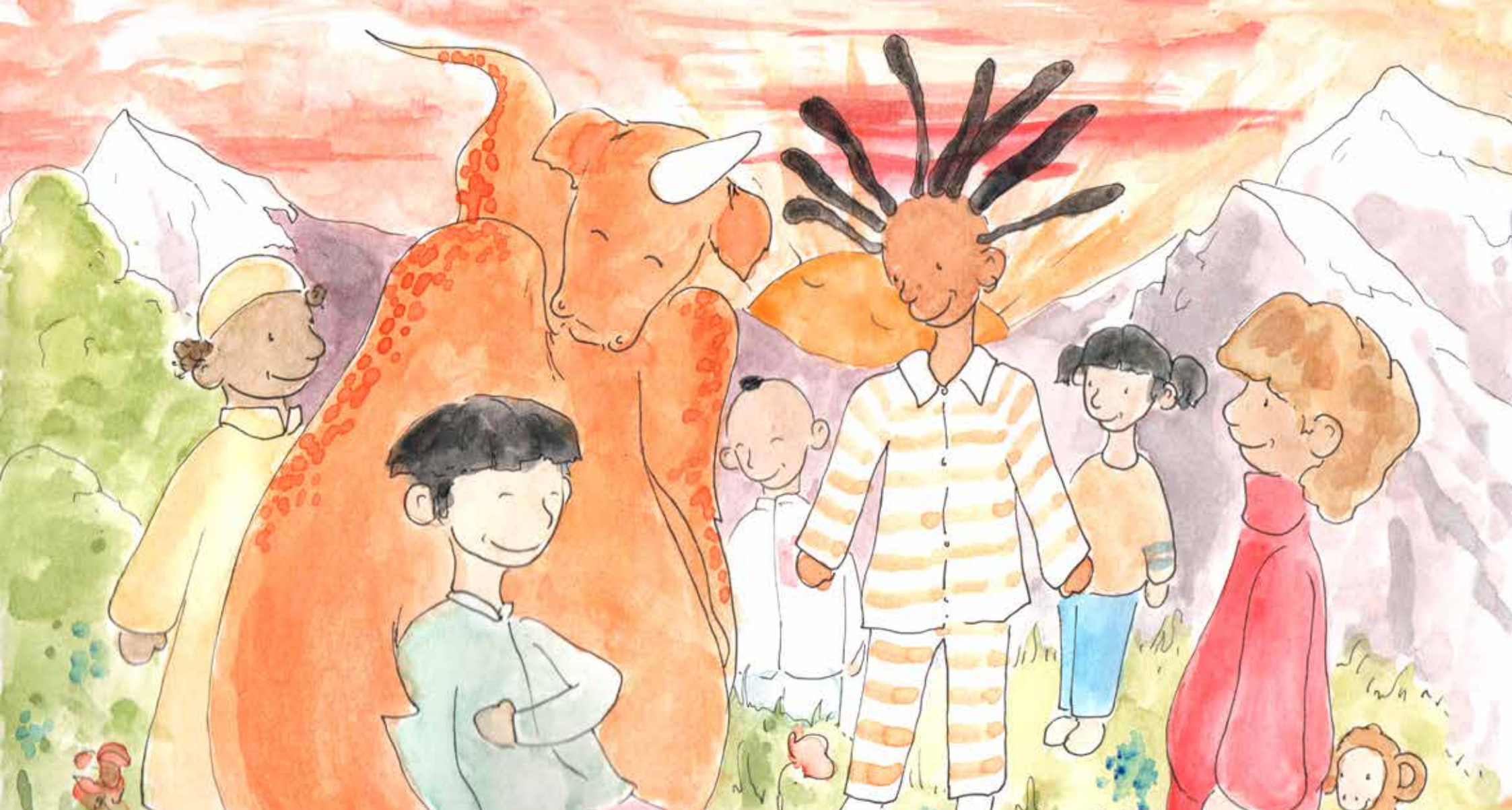
雪山慢慢地进入了视野，随后阿里奥降落到一个小镇。几个孩子在河边玩耍。

“阿里奥！”其中一个孩子大声喊道，向他招手。

“你好，金，”阿里奥说。“各位，我想让你们认识一下我的几位朋友，他们曾经感染了冠状病毒，病情已好转了。”

“那是什么感觉？”塞勒姆问。

金说：“我一直咳嗽，有时感到发热。而且还感到非常疲倦，有几天都不想玩了。”“但是我睡了很久，我的家人照顾我。我们的父母和祖父母中有些人不得不去医院。护士和医生对他们很好，同时我们社区中的人在家里帮助我们。几周之后，我们康复了。”



“我是金的朋友，”另外一个孩子说。“我们没有仅仅因为金染上了冠状病毒，就终止我们的友谊——即使我看不到他。我从未停止过关心他，我们很高兴能再次在一起玩！”

“有时候作为朋友，我们可以做的最重要的事情就是彼此爱护，”阿里奥说。“即使那意味着彼此远离一段时间。”



莱拉说：“我们可以为彼此做这些事情。”

塞勒姆说：“总有一天，我们所有人都可以像以前一样再次玩耍并回到学校。”

该回家了，萨拉该与新朋友道别了。他们彼此承诺，永远不会忘记一起探险的经历。

萨拉感到难过，因为他们可能暂时看不到对方。但是当她想起金的朋友所说的话时，感觉好多了。看不到别人并不意味着你就不再爱他们。



阿里奥将他们所有人都送回家，并等待萨拉入睡后才离开。

“明天我们能做同样的事情吗？”拉问他。

“不行，萨拉，你现在该和你的家人在一起。”阿里奥说。“记住我们的故事。勤洗手并待在家里，可以确保自己的亲人安全。我永远与你同在。当你去你的安全地带时，我会一直在你身边。”

“你是我心中的英雄，”她小声说道。

他说：“你也是我心中的英雄，萨拉。对于所有爱你的人来说，你是他们心中的英雄”。



萨萨拉睡着了，但是当她第二天醒来时，阿里奥已经离开了。于是，她去她的安全地带与他聊天，然后画出他们在探险中的一切所见所闻。她带着自己的画作跑到妈妈那里告诉她这个消息。

她说：“妈妈，我们都可以帮助别人确保安全。

“我在探险中遇到了许多英雄！”

她的妈妈说：“哦，萨拉，你说得对！”

“有许多英雄确保人们免受冠状病毒侵害，例如伟大的医生和护士。但是你提醒了我，我们所有人每天都可以当英雄，你是我心中最伟大的英雄。”

