

你是我心中的英雄

孩子們如何對抗
2019冠狀病毒！



IASC
Inter-Agency Standing Committee

《你是我心中的英雄》編制說明

本書是由機構間常設委員會緊急情況下精神衛生和社會心理支持諮詢團 (IASC MHPSS RG) 開發的項目。本項目得到 IASC MHPSS RG 分布於全球各區域機構和各國專家的支持，此外還得到了 104 個國家的父母、照顧者、教師和兒童的支持。我們在全球範圍內分別進行了阿拉伯語、英語、義大利語、法語和西班牙語調查，以評估 2019 冠狀病毒爆發期間兒童的心理健康與社會心理需求。利用調查結果制定了一個貫穿故事主題的框架。本書通過講故事的方式與受到 2019 冠狀病毒影響的各國兒童進行分享。然後，利用兒童、父母和照顧者的反饋來回顧和更新故事。

世界各地一千七百多名兒童、父母、照顧者和教師花費寶貴的時間與我們分享自己如何應對 2019 冠狀病毒大流行的方法。非常感謝這些兒童、他們的父母、照顧者和教師完成我們的調查，並為本故事提供有影響力的建議。這是一個為世界各地兒童編制的故事，也是一個通過他們傳播的故事。

本機構間常設委員會緊急情況下精神衛生和社會心理支持諮詢團 (IASC MHPSS RG) 感謝海倫·帕塔克 (Helen Patuck) 編寫故事劇本，並為本書配置插圖。

本中文傳統正體字版，是由 NATWA 北美洲台灣婦女會 (North America Taiwanese Women's Association) 改編。

©IASC, 2020 年。本出版物根據知識共享署名-非商業性使用-相同方式共享 3.0 政府間組織許可協議 (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>) 出版。根據本許可協議條款，您可以出於非商業目的複製、翻譯和改寫本作品，但須妥善引用本作品。

引言

《你是我心中的英雄》是一本專為世界各地受到 2019 冠狀病毒大流行影響的兒童編寫的書籍。父母、照顧者或教師應該陪伴個別兒童或一小群兒童一起閱讀《你是我心中的英雄》。不鼓勵兒童在沒有父母、照顧者或教師幫助的情況下獨立閱讀本書。名為《英雄行動》的補充指南（稍後出版）將針對與 2019 冠狀病毒相關的主題提供支持，幫助兒童控制情感和情緒，並且根據該書為兒童補充各類可行的活動。

翻譯

諮詢團將會自行協調阿拉伯文、中文、法文、俄文、和西班牙文的翻譯。請與機構間常設委員會緊急情況下精神衛生和社會心理支持諮詢團 (IASC MHPSS RG) 聯系(mhpss.refgroup@gmail.com)，以協調其他語言的翻譯。所有完成的翻譯都將發布在機構間常設委員會 (IASC) 諮詢團網站上。如果您對本作品進行翻譯或改編，請注意：

- 不得將您的徽標（或資助機構的徽標）添加到作品中。
- 如果進行改編（即更改文字或圖像），則不允許使用機構間常設委員會 (IASC) 徽標。在使用本作品的任何情況中，均不應該暗示機構間常設委員會認可任何特定的組織、產品或服務。
- 您的譯文或改編作品應該根據相同或同等的知識共享許可協議授權許可。建議採用知識共享署名-非商業性使用-相同方式共享 (CC BY-NC-SA) 4.0 或 3.0。以下為兼容性許可協議的列表：<https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>
- 您應該在譯文中添加以下免責聲明：“本譯文/改編作品不是由機構間常設委員會 (IASC) 創作的。機構間常設委員會 (IASC) 不對本譯文/改編作品的內容或準確性負責。英文原版“Inter Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19!” 許可協議：知識共享署名-非商業性使用-相同方式共享 3.0 政府間組織 (CC BY-NC-SA 3.0 IGO) 作為有約束力和憑準的版本。”





薩拉的媽媽是薩拉心中的英雄，因為她是世界上最好的媽媽和最優秀的科學家。但是，即使是薩拉的媽媽也找不到治療冠狀病毒的方法。

薩拉問她的媽媽：「2019 冠狀病毒看起來像什麼？」

「2019 冠狀病毒或一般冠狀病毒都很小，我們看不見。」她的媽媽說。「但是它會在染病的人咳嗽和打噴嚏以及觸摸身邊的人或東西時傳播。染病的人會發燒和咳嗽，並且可能會導致呼吸困難。」

薩拉問道：「因為我們看不見病毒，所以我們就無法對抗病毒了嗎？」

薩拉的媽媽說：「我們可以對抗病毒。」「薩拉，這就是為什麼我要你注意安全的原因。這種病毒會影響到許多人，每個人都可以幫助我們對抗病毒。孩子是很特別的群體，但也可以幫得上忙。我們所有人都希望你們待在安全的地方。我希望你成為我心中的英雄。」



那天晚上，薩拉躺在床上，覺得自己一點都不像個英雄，她感到很難過。她想上學，但是學校停課了。她想去見自己的朋友，但是這並不安全。薩拉希望冠狀病毒帶來的恐懼從她的世界裡消失。

「英雄有超能力」她自言自語道，閉上眼睛進入夢鄉。
「我有什麼呢？」

突然之間，黑暗中傳出一個溫柔的聲音，低聲呼喚她的名字。

薩拉小聲問道：「誰在那兒？」

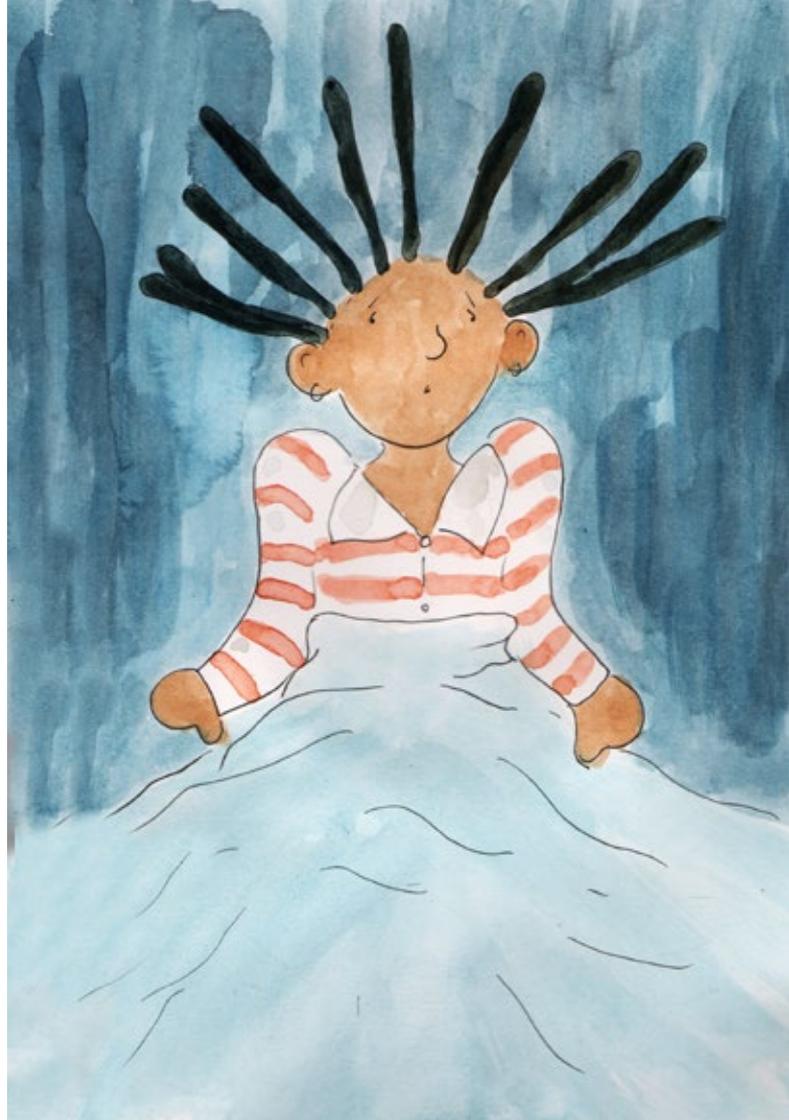
「薩拉，作為一個英雄，你需要做什麼？」那個聲音問她。

薩拉說：「我需要通過一種方法來告訴世界上所有的孩子們如何保護自己，這樣他們就可以保護其他所有人...」

「那麼你需要我做什麼呢？」那個聲音問道。

「我需要能夠飛翔… 放聲大喊… 能夠提供幫助的神將！」

隨著嗖嗖一聲，月光下出現了令人驚奇的一幕…





「你是哪方神將？」薩拉驚得倒吸了一口氣。

他說：「我是阿里奧。」

薩拉說：「我以前從未見過阿里奧。」

「其實，我一直都在這裡。」阿里奧說。
「我來自你的內心。」

「如果有你… 那麼我就可以將冠狀病毒的事情告訴世界各地的孩子們！」薩拉說。
「我可以成為英雄！但是，等一下，阿里奧，到處都有冠狀病毒，旅行是否安全呢？」

「薩拉，只要有我在！」阿里奧說。
「萬無一失，我們在一起時，你不會受到任何傷害。」

於是薩拉跳到阿里奧的背上，然後一起從臥室的窗戶飛上夜空。他們飛向星星並向月亮問好。





當太陽升起時，他們降落到美麗的沙漠之中，金字塔映入眼簾，那裡有一小群孩子正在玩耍。孩子們大聲歡呼，向薩拉和阿里奧揮手致意。

「歡迎你們，我是塞勒姆！」其中一個男孩歡呼道。「你們來這裡做什麼？抱歉，我們不能靠得太近，必須相距至少一米！」

「這就是為什麼我們來這裡的原因！」薩拉回應。「我是薩拉，這是阿里奧。你是否知道孩子們可以保護自己的鄰居、朋友、爸爸媽媽和爺爺奶奶的安全，防止他們受到冠狀病毒侵害？我們所有人都需要…」

「用肥皂和水洗手！」塞勒姆笑著說。「薩拉，我們知道。另外，如果我們染病了，咳嗽時要用手肘捂住口鼻 - 並且我們以揮手的方式問候別人，而不是握手。我們盡量待在屋內，但我們生活在一個非常擁擠的城市中… 並非每個人都待在家裡。」

「嗯，也許我可以幫忙。」阿里奧說。「他們看不見冠狀病毒，但是… 他們可以看見我！跳上來，但是分別坐在我的兩只翅膀上 - 相距至少一米！」



阿里奧展開自己的翅膀，載著塞勒姆和薩拉一起飛向天空。他飛越整個城市並開始大聲鳴叫，呼嘯而過！塞勒姆對街上的孩子們大喊：

「快去告訴你們的家人，大家待在屋內更安全！最好待在家裡照顧彼此！」

人們對所見到的景象感到驚訝。他們揮手並表示同意回自己家。





阿里奧飛向高空，塞勒姆大聲歡呼。一架飛機從雲海上空飛過，乘客們敬畏地看著他們。

塞勒姆說：「至少現在，大家必須馬上停止旅行。」

「世界各地都在關閉邊境，我們所有人都應該留在原地，與我們所愛的人在一起。」

薩拉說：「好像有很多事情都發生變化了。」
「有時我對此感到恐懼。」

「薩拉，當事情不斷變化時，會令人感到恐懼和困惑。」阿里奧說。「當我感到恐懼時，我會非常緩慢地呼吸 - 然後噴火！」

阿里奧噴出一個巨大的火球！

阿里奧問他們：「你們感到害怕時會怎樣放鬆呢？」

薩拉說：「我會想到一個能讓我感覺安全的人。」

塞勒姆說：「我也是，我想到所有給我帶來安全感的人，例如我的爺爺奶奶。」

「我想念他們。因為擔心會將冠狀病毒傳給他們，所以我不能擁抱他們。我們平時每個週末都會見面，但是現在不行，因為我們必須確保他們的安全。」

「你會與他們通電話嗎？」薩拉問她的朋友。

「哦，會的！」塞勒姆說。「他們每天都與我通電話，我告訴他們我們在家裡做的所有事情。這讓我感覺更好，也讓他們感覺更好。」

「想念我們現在見不到的親人是正常的。」阿里奧說。「這表明我們很關心他們。與其他英雄見面是否會讓你們感覺更好？」

「是的，拜託啦！」薩拉和塞勒姆大聲回應。

「太好了，我的朋友薩莎擁有非常特殊的超能力。」阿里奧說。「一起出發吧！」





於是他們飛馳而下，降落到一個小村莊。一個女孩在屋外採花。當她看到阿里奧和坐在他翅膀上的孩子們時，笑了起來。

「阿里奧！」她大聲喊道。「我們必須至少相距一米，所以讓我隔空給你一個擁抱！你們大家都來這裡做什麼？」

「薩莎，我感受到了你所說的擁抱。」阿里奧說。「我喜愛用語言來表示關心的方式，還有行動。我想讓我的朋友了解一下你的超能力。」

「我有什麼超能力？」薩莎說。

「由於你的家人染病了，因此你待在家里，以免將冠狀病毒傳給其他任何人。」阿里奧說。

「對，是我的爸爸！他一直待在自己的臥室裡，直到病情完全好轉為止。」薩莎說。



「但是情況還不錯！我們玩遊戲、做飯、享受花園裡的時光，並在一起吃飯。我的兄弟們與我碰碰腳趾，而且跳舞。我們讀書，並且我一直保持學習狀態，因為有時候我想念學校。待在家裡一開始感覺很奇怪，但現在感覺很正常。」

「薩沙，這不總是那麼容易。」阿里奧說。「你找到了在家裡與親人一起共享歡樂的方法。因此你成為我心中的英雄！」

塞勒姆問道：「你曾經和家人吵過架嗎？」

「我們有時會吵架。」薩沙說。「我們必須更加耐心、更加善解人意，甚至必須要盡快道歉。那是真正的超能力，因為這可以使我們自己和他人感覺更好。我還需要一點獨處的時間。我喜歡獨自跳舞和唱歌！有時我還會給自己的朋友打電話……」

薩拉問道：「但是，阿里奧，那些離鄉背井或無家可歸的人怎麼樣呢？」

「問得好，薩拉！」阿里奧說。「讓我們去看看吧。」





於是他們向薩莎道別並再次出發。當他們降落到一个四面環海的島嶼上時，天氣變得熱起來。



他們在那兒看見一處營地上有很多人。一個女孩看見他們並從遠處揮手。

「阿里奧你好，很高興再次見到你！」她大聲呼喊著。「我們要盡量保持至少一米的距離，所以我在這兒和你交談。但是我很高興認識你的朋友。我叫萊拉！」

「萊拉你好！我是薩拉，這是塞勒姆！」薩拉大聲回應。「聽起來你們正在盡力保護自己免受冠狀病毒的侵害。你們還採取哪些措施？」

「我們用肥皂和水洗手！」萊拉大聲回應。

塞勒姆問道：「你們在咳嗽時也用手肘捂住口鼻嗎？」

「你能讓我們看看怎麼做嗎？」萊拉大聲回應。於是塞勒姆示範給他們看。

萊拉說：「我們大家都想盡量勇敢面對，但是我擔心一些事情。」「可以和你談談嗎？聽說有人得病死了，這讓我感到非常害怕。人們真的會因為感染冠狀病毒而死亡嗎？」





阿里奧長長地嘆了一口氣，然後一屁股坐下來。

「是的，小英雄們，這很奇怪…」阿里奧說。「有些人根本不會感到不適，但有些人可能會得重癥，甚至有些人會死亡。這就是為什麼我們所有人都必須特別注意老年人和患有其他疾病的人，因為他們往往會病的更重。有時，當我們感到非常害怕或不安全時，在我們的腦海中想像一個安全地帶會有所幫助。你們想和我一起試試這個方法嗎？」

他們都給出肯定的回答，於是阿里奧要求孩子們閉上眼睛，想像一個他們感到安全的地帶。

「集中注意力想像讓你感到安全的一段記憶或時間…」阿里奧說。

然後，他問他們能在他們的安全地帶看到什麼、感覺到什麼以及聞到什麼。他問孩子們是否想邀請一些特別的人進入他們的安全地帶，以及他們可能會一起談論什麼。

「每當你感到難過或害怕時，就可以去你們的安全地帶。」阿里奧說。「這是你的超能力，你可以與你的朋友和家人分享。記住，我關心你，還有很多人都關心你。這也會有所幫助。」



萊拉說：「我們大家都可以互相關心。」

「沒錯，萊拉！」阿里奧說。「無論我們身在何處，都可以互相關心。我們還有最後一段旅程，你想與我們一起同行嗎？」

萊拉決定與阿里奧以及她的新朋友結伴而行。薩拉很高興萊拉加入他們的行列，因為她知道有時候我們需要互相支持。他們在飛行中悄無聲息、默默無語，但是萊拉知道她的新朋友非常關心她。



雪山慢慢地進入了視野，隨後阿里奧降落到一個小鎮。幾個孩子在河邊玩耍。

「阿里奧！」其中一個孩子大聲喊道，向他招手。

「你好，金！」阿里奧說。「各位，我想讓你們認識一下我的幾位朋友，他們曾經感染了冠狀病毒，病情已好轉了。」

「那是什麼感覺？」塞勒姆問。

金說：「我一直咳嗽，有時感到發熱。而且還感到非常疲倦，有幾天都不想玩了。」「但是我睡了很久，我的家人照顧我。我們的父母和祖父母中，有些人不得不去醫院，護士和醫生對他們很好。同時我們社區中的人在家裡幫助我們。幾週之後，我們康復了。」

「我是金的朋友！」另外一個孩子說。「我們沒有僅僅因為金染上了冠狀病毒，就終止我們的友誼 - 即使我看不到他。我從未停止過關心他，我們很高興能再次在一起玩！」

「有時候作為朋友，我們可以做的最重要的事情就是彼此愛護。」阿里奧說。

「即使那意味著彼此遠離一段時間。」

萊拉說：「我們可以為彼此做這些事情。」





塞勒姆說：「總有一天，我們所有人都可以像以前一樣再次玩耍並回到學校。」

該回家了，薩拉該與新朋友道別了。他們彼此承諾，永遠不會忘記一起探險的經歷。

薩拉感到難過，因為他們可能暫時看不到對方。但是當她想起金的朋友所說的話時，感覺好多了。看不到別人，並不意味著你就不再愛他們。



阿里奧將他們所有人都送回家，並等待薩拉入睡後才離開。

「明天我們能做同樣的事情嗎？」薩拉問他。

「不行，薩拉！你現在該和你的家人在一起。」阿里奧說。「記住我們的故事。勤洗手並待在家裡，可以確保自己的親人安全。我永遠與你同在。當你去你的安全地帶時，我會一直在你身邊。」

「你是我心中的英雄！」她小聲說道。

他說：「薩拉，你也是我心中的英雄。對於所有愛你的人來說，你是他們心中的英雄。」



薩拉睡著了，但是當她第二天醒來時，阿里奧已經離開了。於是，她去她的安全地帶與他聊天，然後畫出他們在探險中的一切所見所聞。她帶著自己的畫作跑到媽媽那裡告訴她這個消息。

她說：「媽媽，我們都可以幫助別人確保安全。」

「我在探險中遇到了許多英雄！」

她的媽媽說：「哦，薩拉，你說得對！」

「有許多英雄確保人們免受冠狀病毒侵害，例如偉大的醫生和護士。但是你提醒了我，我們所有人每天都可以當英雄，你是我心中最偉大的英雄。」



