

# 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》编写说明

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) 会员机构的全球、区域和各国专家的支持，此外还得到了 104 个国家的家长、儿童照料人、教师和儿童的支持。我们在全球范围内分别使用阿拉伯语、英语、意大利语、法语和西班牙语开展了调查，以评估 2019 冠状病毒病疫情暴发期间儿童的心理健康与社会心理需求。基于此次调查的结果，我们制定了贯穿本书故事主题的框架。本书面向受 2019 冠状病毒病疫情影响的各国儿童，以叙述故事的方式呈现。根据儿童、家长和照料人的反馈，我们进一步修改并完善了故事内容。

来自世界各地的 1700 余名儿童、家长、照料人和教师花费了宝贵的时间与我们分享他们应对疫情的方法。衷心感谢这些儿童以及他们的父母、照料人和教师参与我们的调查并为本故事作出的贡献。这是一个为世界各地儿童编写的故事，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) 创作本故事并为本书绘制插图。

©IASC, 2020 年。本作品依据知识共享署名-非商业性使用-相同方式共享 3.0 政府间组织许可协议 (CCBY-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，您可对本作品进行非商业目的的印制、翻译和改编，但须妥善引用本作品。

# 引言

《你是我心中的英雄》是一本专门为世界各地受到 2019 冠状病毒病疫情影响的儿童而编写的书籍。

家长、照料人或教师应该陪伴一个或几个孩子阅读《你是我心中的英雄》这本书。不鼓励儿童在没有家长、照料人或教师支持的情况下独立阅读本书。《英雄行动》补充指南（即将出版）将就 2019 冠状病毒病相关主题提供支持，帮助儿童调节情感和情绪，并根据该书为儿童补充各类活动。

## 翻译

咨询团将自行协调本书阿拉伯文、中文、法文、俄文、和西班牙文的翻译。如需协调其他语言的翻译，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 (mhps.refgroup@gmail.com)。所有语言的译本都将发布在机构间常设委员会 (IASC) 咨询团网站上。

若您希望对本作品进行翻译或改编，请注意：

- 不得在作品中添加您的标志（或资助机构的标志）。
- 若您对本作品进行改编（即更改文字或图像），则不得使用机构间常设委员会 (IASC) 的标志。无论在何种情况下使用本作品，均不得暗示机构间常设委员会支持任何特定的组织、产品或服务。
- 您的译文或改编作品应得到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(CCBY-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>
- 您的译本中必须包含以下免责声明：“本译文/改编作品并非由机构间常设委员会 (IASC) 创作。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“InterAgencyStandingCommittee.MyHeroisYou:HowKidsCanFightCOVID-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 (CCBY-NC-SA3.0IGO) 为具有约束力的权威版本。”







萨拉的妈妈是萨拉心中的英雄，萨拉觉得她是世界上最好的妈妈和最优秀的科学家。但是，就连萨拉的妈妈也找不到治疗 2019 冠状病毒病的方法。

萨拉问妈妈：“冠状病毒长什么样呢？”

“冠状病毒特别小，我们用肉眼是看不见的，”她的妈妈说道，“但是如果有人感染了病毒，它就会在生病的人咳嗽、打喷嚏、接触身边的人或东西时传播。感染病毒的人会发烧、咳嗽，可能还会呼吸困难。”

萨拉问道：“难道我们看不见病毒，就没办法对付它们了吗？”

“我们有办法打败它们，”萨拉的妈妈说，“萨拉，所以希望你平平安安的。这种病毒会影响到很多人，不过每个人都可以帮我们对抗病毒，特别是孩子们，你们也可以出一份力。为了我们大家，你要保护好自己安全。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，但是这样不安全。莎拉希望大家不用再因为冠状病毒而感到害怕。

“英雄有超能力，”她自言自语道，闭上眼睛进入了梦乡，“我有什么呢？”

突然之间，黑暗中传来一个温柔的声音，低声呼唤她的名字。

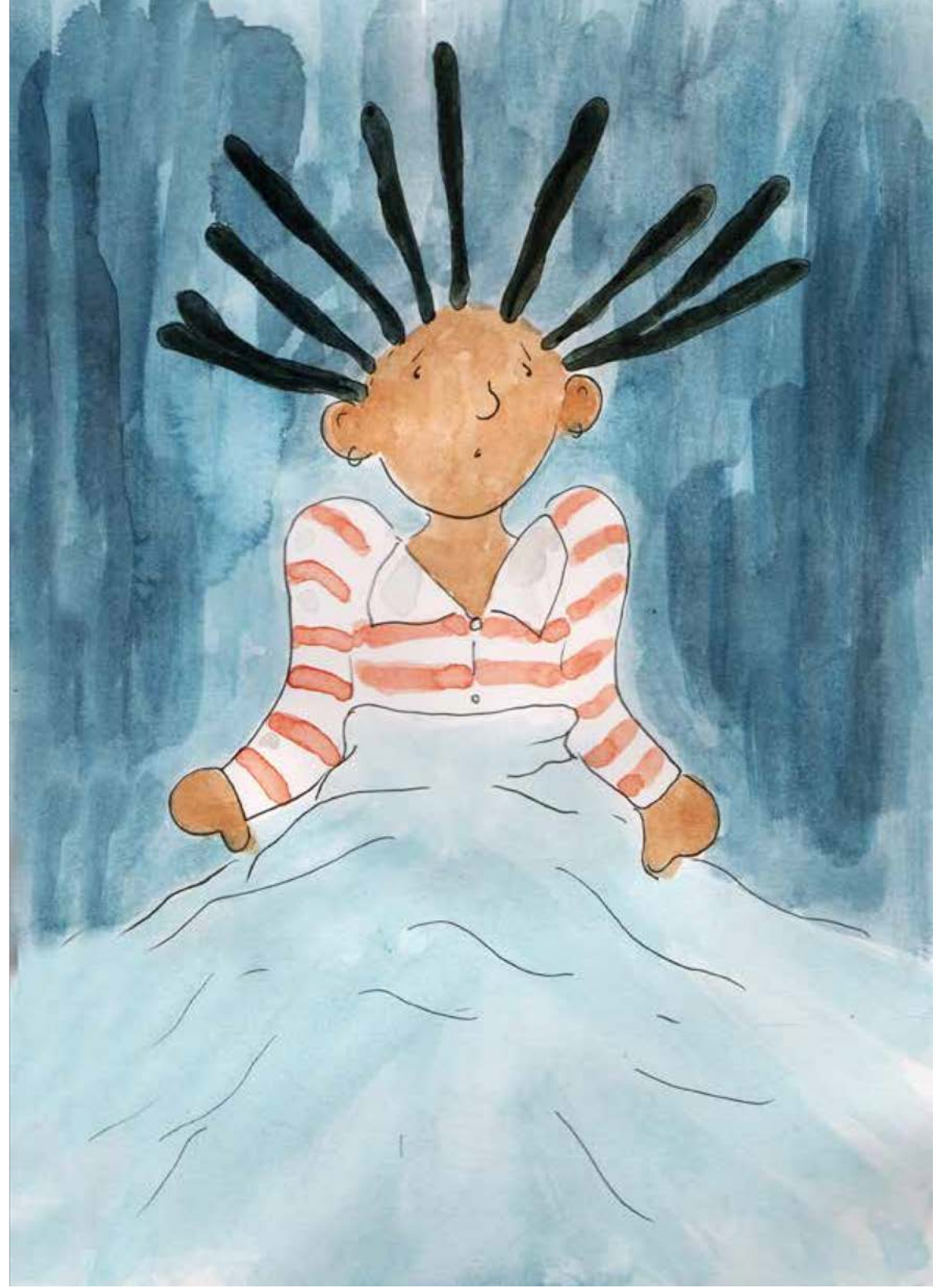
萨拉小声问道：“谁在那儿？”

“萨拉，想成为英雄，你得做些什么呢？”那个声音问她。

萨拉说：“我得找到一种方法，告诉世界上所有的孩子应该怎么保护自己，这样他们就可以保护其他人了……”

“那你需要我做什么呢？”那个声音问道。

“嗯……我需要个能飞的、能喊的，还要能帮我的！”







嗖的一声，月光下出现了神奇的一幕……

“你…你你…是……？”萨拉吓得倒吸了一口气。

他说：“我是阿里奥。”

萨拉说：“我从来没见过你。”

“其实，我一直都在这里，”阿里奥说，“我在你的心里。”

“有你帮忙的话……我就可以把冠状病毒的事情告诉全世界的孩子们了！”萨拉说，“我可以成为英雄了！但是，等一下，阿里奥，现在到处都有冠状病毒，出去安全吗？”

“放心吧，有我呢，”阿里奥说，“萨拉，只要我在你身边，你就不会受到任何伤害。”







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



太阳升起时，他们来到了一片美丽的沙漠，金字塔映入眼帘，还有几个孩子正在玩耍。孩子们大声欢呼，高兴地朝萨拉和阿里奥挥手。

“欢迎你们，我是塞勒姆！”其中一个男孩欢呼道，“你们来这儿做什么？不好意思，我们不能靠得太近，至少要保持一米的距离！”

“这就是我们来这儿的原因！”萨拉答道，“我是萨拉，他是阿里奥。你知不知道小朋友们可以保护自己的邻居、朋友、爸爸妈妈还有爷爷奶奶的安全，不让他们感染冠状病毒？我们所有人都要……”

“用肥皂和水洗手！”塞勒姆笑着答道，“这我们知道，萨拉。另外，如果我们生病了，咳嗽的时候要用臂肘捂住嘴巴和鼻子——还有，我们可以通过挥手来打招呼，不用直接握手。我们要尽量待在屋子里，但是因为我们的城市很拥挤……所以不是每个人都待在家里。”

“嗯，也许我可以帮忙，”阿里奥说，“他们看不见冠状病毒，但是……他们可以看见我！跳上来，你们分别坐在我的两只翅膀上——它们之间可比一米还要宽呢！”





阿里奥展开自己的翅膀，带着塞勒姆和萨拉一起飞向天空。他呼啸着飞越了整个城市！塞勒姆对街上的孩子们大喊：

“快去告诉你们的家人，待在屋子里更安全！待在家里就是对大家最好的照顾了！”

人们惊奇地看着眼前的景象，挥着手表示同意回家去。







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

“从现在开始，大家还是别出门了。”塞勒姆说，“很多国家都关闭了边境，我们所有人都应该待在一起。”

“好像很多事情都变得不一样了，”萨拉说，“有些时候，我觉得挺害怕的。”

“萨拉，事情的变化确实会让人感到害怕和迷惑，”阿里奥说，“我在害怕的时候，会慢慢地呼吸——然后往外喷火！”

阿里奥喷出了一个巨大的火球！

“你们在害怕的时候都会怎么放松呢？”阿里奥问他们。





萨拉说：“我会去想一个能让我觉得安全的人。”

“我也是，我也会去想那些能够给我带来安全感的人，比如我的爷爷奶奶。”塞勒姆说，“我很想他们。不过我担心自己会把冠状病毒传染给他们，所以我现在不能和爷爷奶奶拥抱。平时，我们每个周末都能见到，但是现在不行，因为我们要保护他们的安全。”

“你能给他们打电话吗？”萨拉问她的朋友。

“当然啦！”塞勒姆说，“他们每天都给我打电话，我把我们在家做的事情都告诉他们。这让我觉得心情好一些，爷爷奶奶也是。”

“想念暂时见不到面的亲人是很正常的，”阿里奥说，“这表明我们很关心他们。要是能见见其他英雄，你们会不会觉得开心一些呢？”

“会的，那就拜托啦！”萨拉和塞勒姆大声答道。

“太好了，我的朋友萨莎有很特殊的超能力，”阿里奥说，“那我们出发吧！”





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

“阿里奥！”她大声喊道，“我们必须保持一米以上的距离，那我就隔空‘拥抱’你吧！你们大家都来这儿做什么呀？”

“萨莎，我感觉到你说的拥抱了，”阿里奥说，“能像我们这样通过说话表示关心，用行动来表达心意，可真好啊。我想让我的朋友见识一下你的超能力。”

“我有什么超能力呢？”萨莎说。

“因为家人生病了，你就乖乖待在家里，这样就不会把冠状病毒传染给别人了。”阿里奥说。

“嗯，我爸爸生病了，在病好以前，他会一直待在自己的卧室里。”萨莎说。





“但是现在情况还不错！我们一起玩游戏、做饭、在花园里休息，也会一起吃饭。我会和哥哥弟弟们碰碰脚趾，一起跳舞，一起读书。我还学习呢，因为我有时还挺想念学校的。一开始，我觉得待在家里很奇怪，但现在我感觉这样很正常。”

“真不容易，萨莎，”阿里奥说，“你找到了和家人一起享受快乐的方法，你是我心中的英雄！”

塞勒姆问道：“你和家人吵过架吗？”

“有时候会，”萨莎说，“我们要更有耐心、更理解彼此，吵架以后要尽快和对方道歉。这才是真正的超能力，因为这样才能让我和家人心情好一些。我还需要一点独处的时间。自己一个人的时候，我会跳舞、唱歌！有的时候，我还会给朋友们打电话……”

萨拉问道：“但是，阿里奥，那些不在家或者没办法回家的人怎么样了昵？”

“问得好，萨拉，”阿里奥说，“走，我们去看看。”







于是他们和萨莎说了再见，又出发了。当他们降落到一个四面环海的岛屿上时，天气变得热起来了。





他们看见一处营地上有很多人。远处有个女孩看到了他们，开心地冲他们挥手。

“嗨，阿里奥，很高兴又见到你了！”她大声呼喊着，“我们要尽量保持至少一米的距离，所以我就在这儿和你聊天吧。但是我很高兴认识你的朋友！我叫莱拉。”

“莱拉你好！我是萨拉，他是塞勒姆，”萨拉大声说道。“看来你们正在努力保护自己远离冠状病毒。你们还做了些什么呢？”

“我们用肥皂和水洗手！”莱拉大声回答。塞勒姆问道：“你们在咳嗽时也用臂肘捂住嘴巴和鼻子吗？”

“你能让我们看看应该怎么做吗？”莱拉大声问道。塞勒姆就做给他们看了。

莱拉说：“我们都想变得勇敢一点，可是还是有些事情让我觉得害怕。”莱拉说，“我可以跟你说说吗？听说有人得病死了，我觉得非常害怕。真的会有人因为感染冠状病毒而死去吗？”





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舒服，可是有些人可能会病得很重，甚至还有一些人会死去。所以我们所有人都要特别关心老年人和已经得了其他疾病的人，因为他们往往会病得更重。当我们感到非常害怕或不安全的时候，可以在脑海中想象一个安全的地方，这样可能会有帮助。你们想和我一起试试这个方法吗？”

大家都同意了，于是阿里奥让孩子们闭上眼睛，想象一个能让他们感到安全的地方。

“集中注意力，回想一些让你感到安全的事情或场景。”阿里奥说。

然后，阿里奥问孩子们看到了什么，感受到了什么，还有闻到了什么。他问孩子们想不想邀请一些特别的人进入他们的安全地带，还有他们可能会一起聊些什么。

“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，你可以告诉你的家人和朋友。我关心你，很多人也是，时刻记住这些也会有帮助。”





莱拉说：“我们大家都可以互相关心。”

“没错，莱拉，”阿里奥说，“无论我们在哪，都可以互相关心。我们还有最后一段旅程，你想和我们一起吗？”

莱拉决定和阿里奥还有她的新朋友结伴而行。萨拉很高兴莱拉加入他们，因为她知道有时候我们需要互相支持。

他们悄无声息地飞着、默默无言，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。几个孩子正在一条小溪边玩耍。

“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个朋友，他们之前感染了冠状病毒，但是现在已经好多了。”

“那是什么感觉？”塞勒姆问。

“我一直咳嗽，觉得很热。我还觉得很累，有几天都不想玩了。”金说，“但是我睡了很久，我的家人一直在照顾我。爸爸妈妈和爷爷奶奶，他们当中有人去了医院。护士和医生对他们很好，我们村里也有人来帮我们。过了几个星期，我们就都好啦。”





“我是金的朋友，”另外一个孩子说，“就算金感染了冠状病毒，我们也还是朋友——虽然我们没办法见面，我还是一直关心他，我很高兴我们又能一起玩啦。”

“有时候朋友之间，能做的最重要的事情就是保护对方，”阿里奥说，“虽然有时候我们要分开一段时间。”





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一起玩耍，也会回到学校的。”

该回家了，萨拉该和新朋友道别了。他们答应对方，永远不会忘记一起探险的经历。

萨拉觉得很难过，因为他们可能要分开一段时间了。但是当她想起金的朋友说的那些话时，她心情好多了。就算不能见面，大家也还是能够继续关心和爱护彼此的。





阿里奥把所有人都送回家，等到萨拉睡着了才离开。

“明天我们还能一起做这些事情吗？”萨拉问他。

“不行，萨拉，你现在该和你的家人在一起了。”阿里奥说，“记住我们一起探险的经历。你要经常洗手，乖乖待在家里，这样可以保护家人的安全。我一直都在呢。你永远都能在你的安全地带找到我的。”

“你是我心中的英雄。”萨拉小声说道。

阿里奥说：“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。”





萨拉睡着了，当她第二天醒来时，阿里奥已经离开了。于是，萨拉就去她的安全地带找阿里奥聊天，然后画出他们在探险中看到和听到的所有事情。她拿着自己的画，跑到妈妈身边，告诉她这些事情。

“妈妈，我们每个人都可以出力，来保护大家的安全，”她说，“我在探险的时候遇到了好多英雄呢！”

“是啊，萨拉，你说得对！”她的妈妈说，“好多英雄都在保护大家远离冠状病毒，比如那些很棒的医生和护士。但是你提醒了我，我们大家都可以成为自己生活中的英雄，你就是我心中最了不起的英雄。”

