

# 特琳卡 和 山姆

## 與大病毒作戰：

特琳卡、山姆和小城鎮一起合作



# 特琳卡 和 山姆

與大病毒作戰：  
特琳卡、山姆和小城鎮一起合作



# 與大病毒作戰:特琳卡.山姆和小城鎮一起合作

錢德拉·美智子·戈什·伊本  
梅麗莎·布雷爾 著

埃裡希 伊本. Jr. 繪

南華大學生死系 蔡長穎 (譯)

注意：此故事書可單獨使用，亦可與其配套的小冊子《與病毒大作戰：特琳卡和山姆的問題》結合使用。

該故事和配套的手冊旨在幫助幼兒及其家人開啟談論與全球冠狀病毒大流行有關的經歷和感受的話題。

©2020 Chandra Ghosh Ippen。版權所有。該故事書可以免費複製和分發，但不得出售。未經原作者的明確書面許可 ([chandra.ghosh@ucsf.edu](mailto:chandra.ghosh@ucsf.edu))，不得更改故事內容。

版本1.0. 發行日期：2020年4月18日

請自行到以下網站免費下載或者分享該故事。  
<https://piploproductions.com> 或者 <https://nctsn.org>.



[Piploproductions.com](https://piploproductions.com)

有關該故事，故事使用方法以及創建團隊的更多資訊，請訪問：  
<https://piploproductions.com>。  
該網站還有很多其他故事和資源，用以幫助經歷過壓力或者創傷事件後的兒童和家庭的療愈。

本故事的開發得到了歐文·哈裡斯基金會 (Irving Harris Foundation) 部分支援和由美國衛生與人類服務部 (HHS) 藥物濫用和心理健康服務管理局 (SAMHSA) 對加州大學三藩市分校的早期創傷治療網路 (ETTN) 支援中的部分資助。

故事中所持意見，政策和觀點僅代表作者的觀點，不一定反映 SAMHSA 或 HHS 的意見，政策和觀點。

關於如何幫助經歷了創傷性事件的兒童及家庭的更多資訊，請訪問：[www.nctsn.org](http://www.nctsn.org)

**Acknowledgements:** 本翻譯版本特別感謝“南華大學生死系”團隊及李睿璿助理的努力，以及無國界社工聯盟周甜總監和沈灝，沈菁，沈瑋，祝安慈的意見和回饋。



IRVING HARRIS  
FOUNDATION

獻給世界各地的小朋友們和一線抗疫工作者。你們在我們心裡！

家長朋友們：這個故事是為了幫助孩子們應對新型冠狀病毒COVID-19所帶來的恐懼和擔憂。請先自行閱讀故事，然後想想怎麼用它來幫助您們的孩子。請查閱家長指引和配套的《特琳卡與山姆的問題集錦》。即使您不會選擇講所有的內容，這個故事，小冊子和書本最後的家長指引也許能幫助您更好的瞭解孩子們對COVID-19的反應。如果您決定與孩子一起讀這個故事，你可能想鼓勵你的孩子給一些圖畫上色。如果您所在地方人們外出會配戴口罩，您和孩子們可以在老鼠們外出的畫面上畫上口罩。

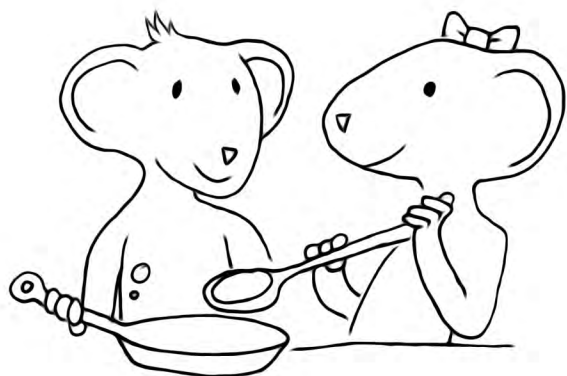




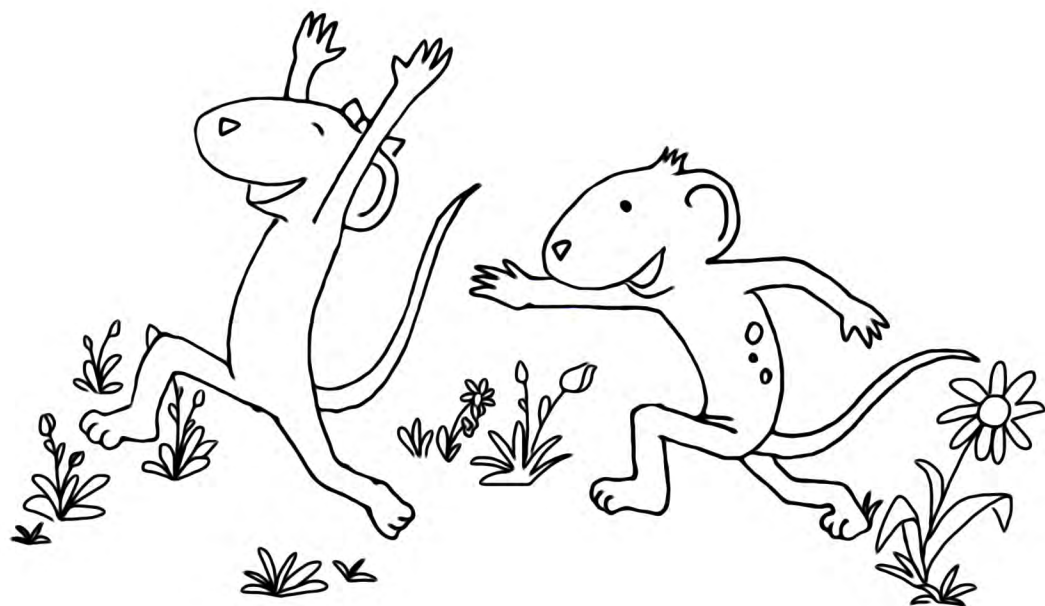
這是特琳卡。



這是山姆。



他們是鄰居，  
他們喜歡一起玩。



春天時，他們跑到  
外面去迎接花朵。

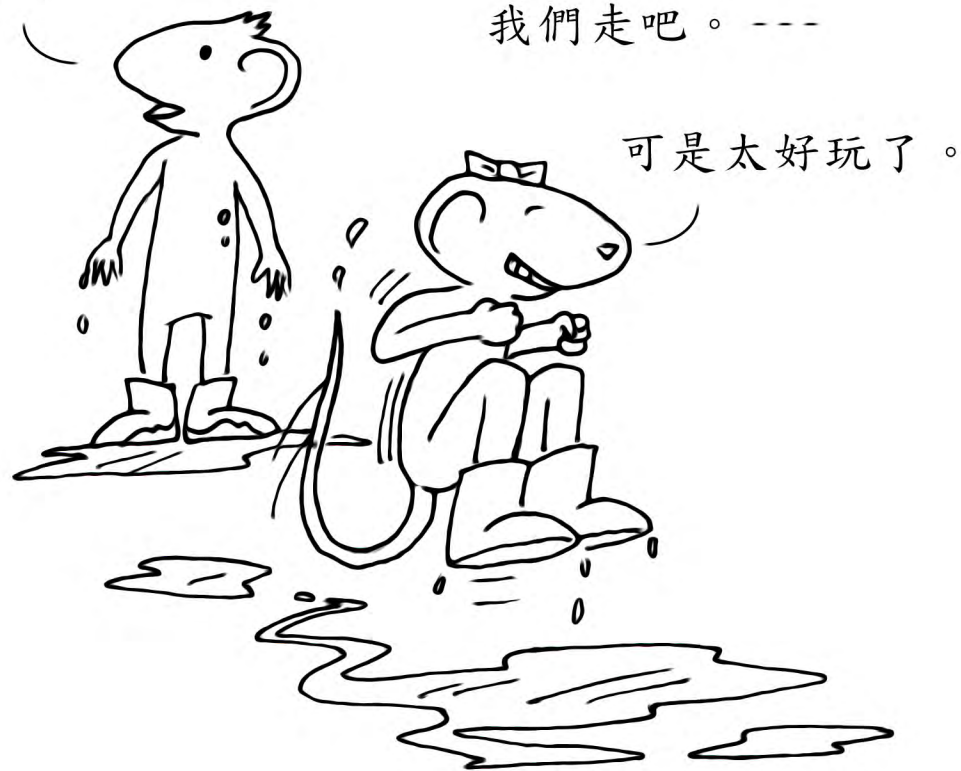


下雨時，他們喜歡踩水坑。

—— 山姆，來吧。

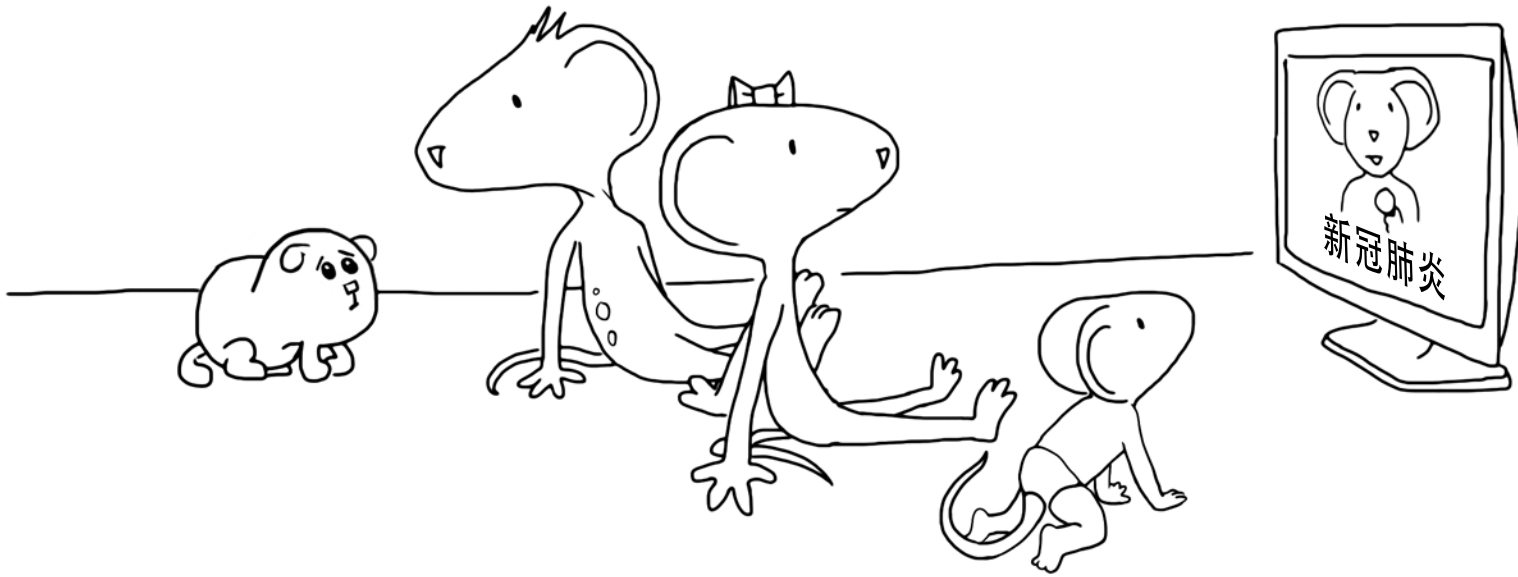
來了。

特琳卡，  
我們走吧。---



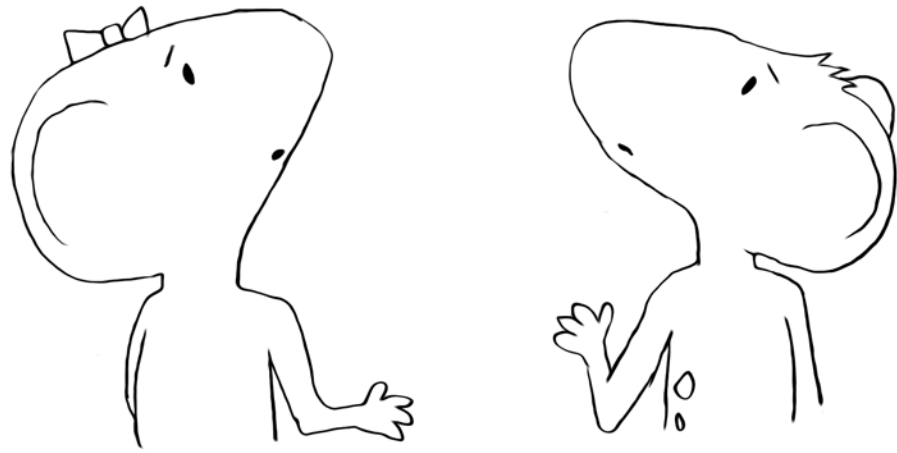
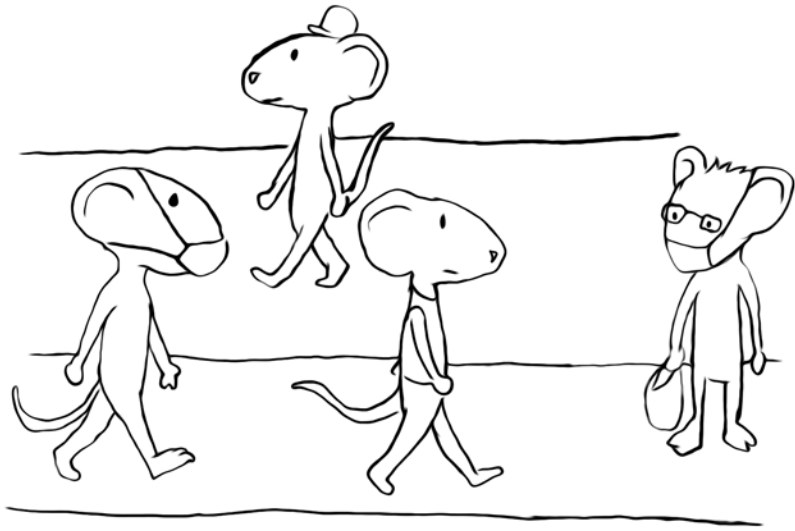
可是太好玩了。

當他們該停止時他們會聽話，  
喔．．．．．幾乎都會。



有一天，他們在山姆家看電視時，聽到一種疾病正在蔓延，而且讓許多人生病。電視上的成人們都很擔心。

特琳卡 and 山姆也很擔心。甚至山姆的弟弟，卡爾和他們的寵物Juju似乎知道有可怕的事情正在發生。



幾天後，他們看到人們都戴著口罩。他們不明白為什麼。



他們看到人們買了很多雜貨，有時他們想要的東西不在商店裡了。非常奇怪。



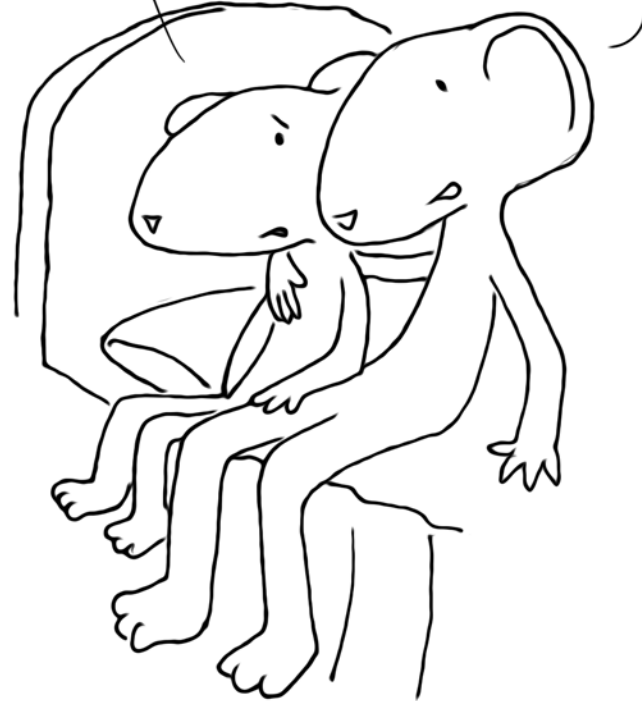
什麼是新冠.....?

喔，這是問題很好。  
你聽到了什麼？



你會生病嗎？  
我會生病嗎？

我們希望不會。為了保持健康，  
我們正在做很多事情。即使我們  
生病了，大多數人也會康復。



那天晚上，特琳卡 and 山姆問了他們的父母很多問題，並向他們講述了他們的擔憂。他們的父母仔細聽了，然後幫助特琳卡和山姆了解為什麼人們會擔心這個新的大病毒，他們該如何保持安全。

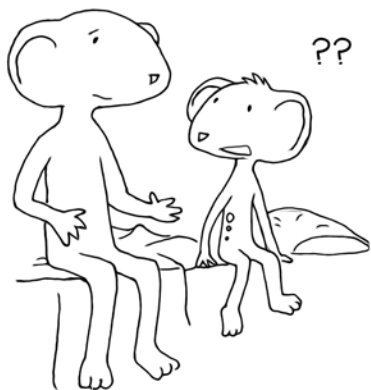
備註：在這頁之後，可以從特琳卡和山姆的問題小冊子中增加頁數。

?

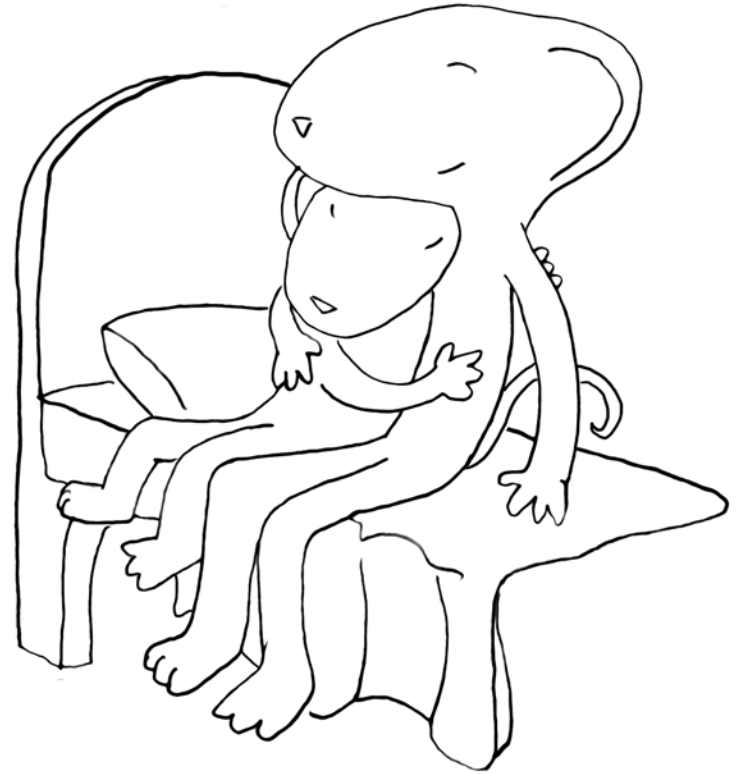
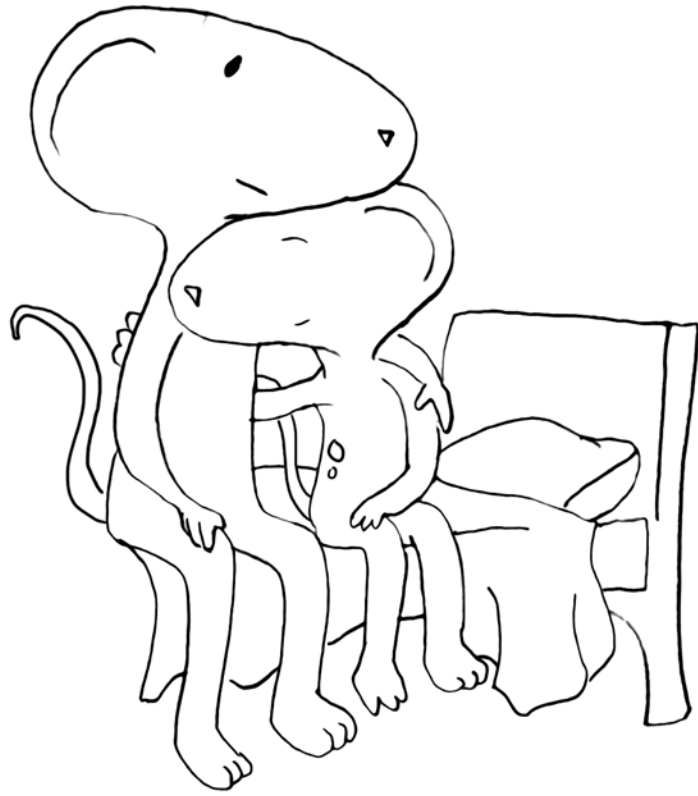
# 特琳卡 and 山姆的問題與擔憂

## 給父母和其他照顧者的注意事項

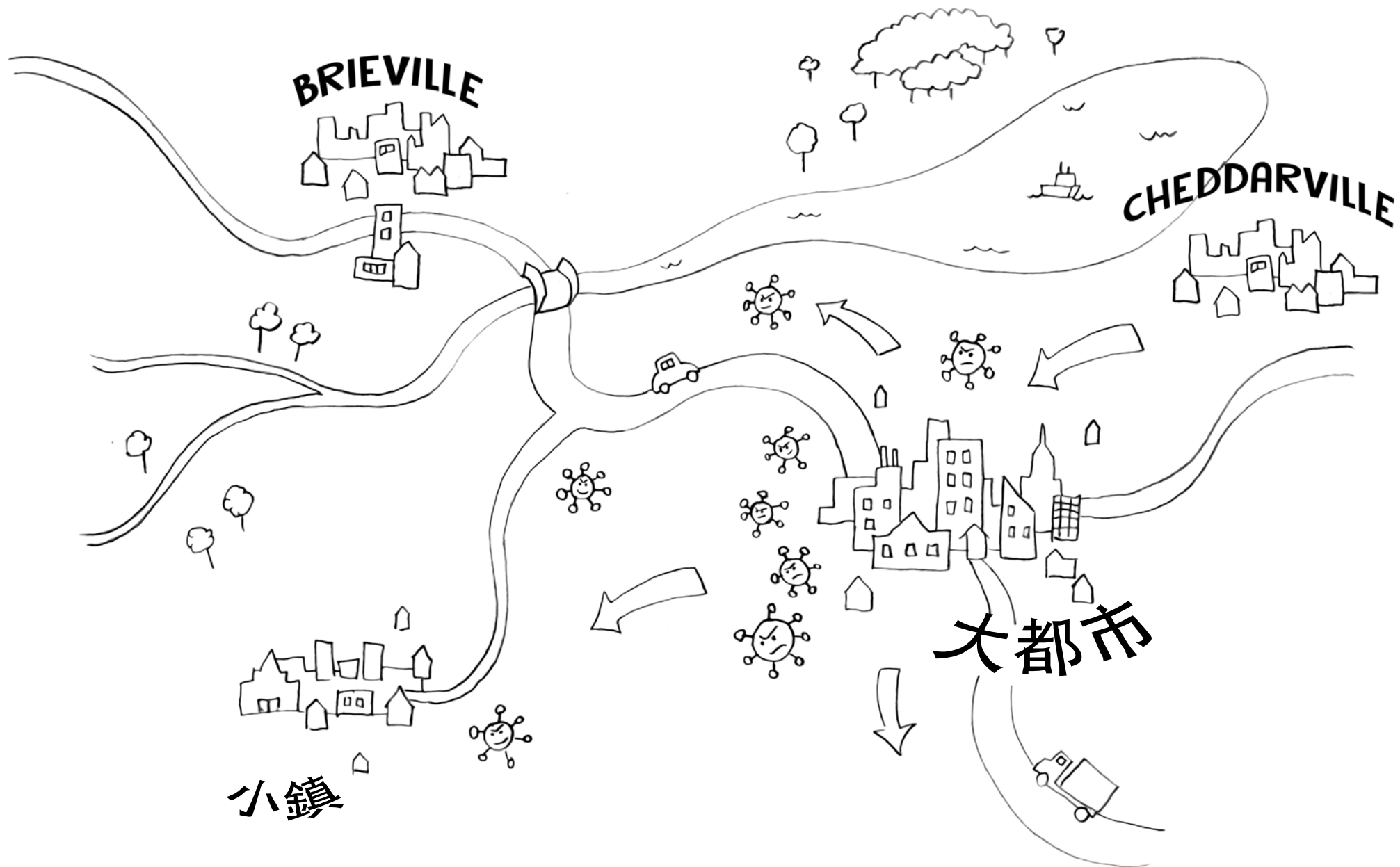
- 特琳卡 and 山姆有很多的問題
- 他們的問題包含在附加的特琳卡 and 山姆的問題的小冊子裏，  
這本小冊子可以從網站上下載。  
<http://piploproductions.com/trinka-and-sam-virus/>
- 您的孩子也有可能也會有這些問題。
- 瀏覽內容，並且決定哪些內容是你想要和孩子一起閱讀。
- 如果你覺得病毒如何影響你的社區和家庭的内容沒有幫助或  
你們已經談過這些內容，你可以選擇忽略這些內容。



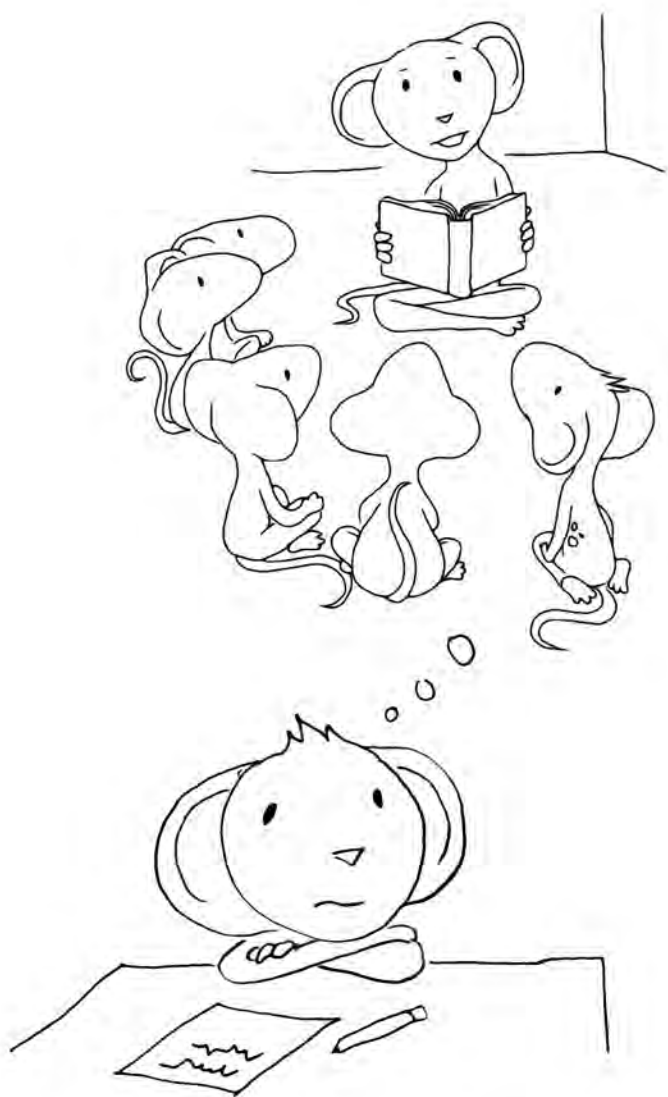
?



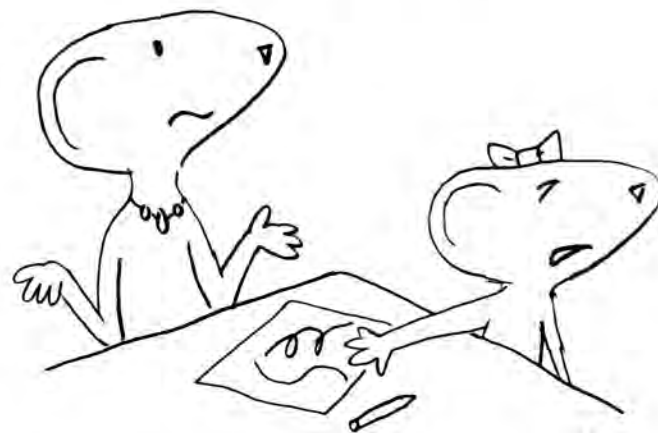
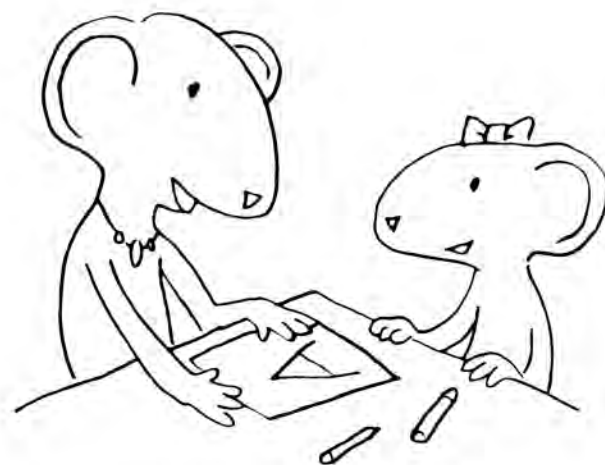
特琳卡 and 山姆 與 父母 交談 之後 感覺 好多了。雖然 病毒 依然 在 小 城鎮 內，但是 分享 他們 的 擔憂，並 考慮 到 他們 的 家人 和 城鎮 所 做 的 美好 事情，這 是 很 好 的。



隨著病毒的繼續傳播，他們的生活發生了許多變化。



山姆不能去上學。他想念他的老師和朋友們。他不知何時能再次見到他們。



特琳卡的媽媽嘗試教她一些東西。有時候進展順利，有時候特琳卡和她媽媽最終都會感到非常沮喪。



對不起，山姆。  
我希望你可以。

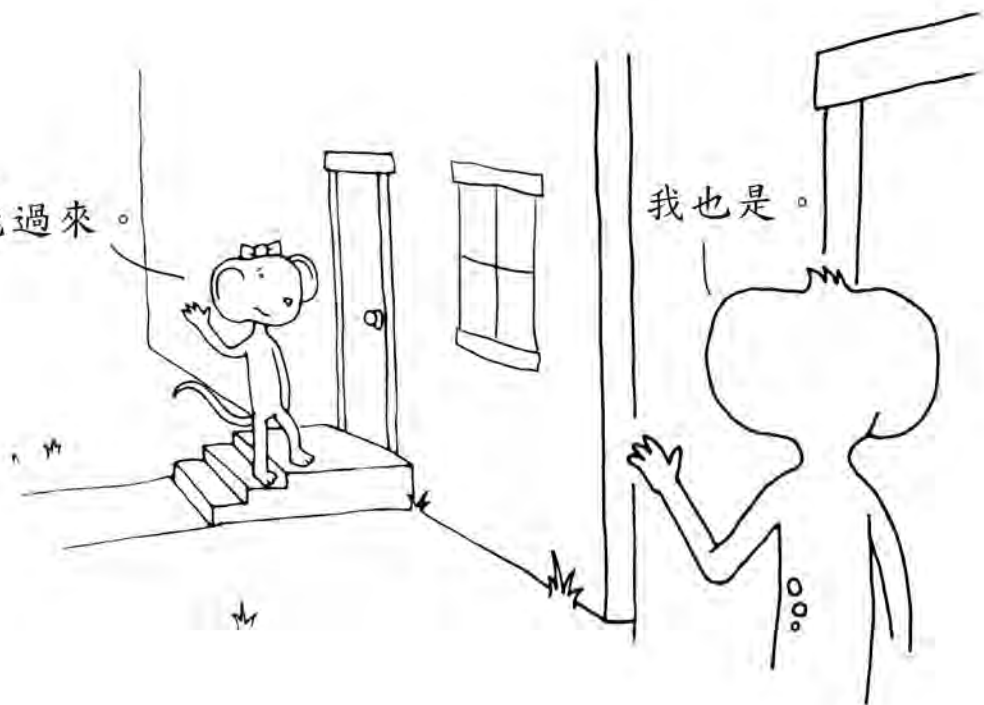
為什麼我不能去  
特琳卡的家？



對不起，特琳卡。  
他們要求我們要遠離  
其他人，這樣病毒就  
不會傳播。



嗨，山姆。  
我希望你能過來。



我也是。

特琳卡 and 山姆 想要一起玩，  
但是他們不能。

他們可以從家門口互相揮手  
和猜剪刀石頭布，但是與平時  
不一樣了。他們想念對方。

我們將關閉遊戲場。我們會在  
病毒傳播受到控制後再開放。

對不起。如果有人感染了病毒  
並在遊戲場玩耍，然後你也在那裏玩耍，可能就會感染病毒。



他們可以到外面散步，但遊戲場已經被關閉。特琳卡很難過。她想要玩滑梯，但克萊蒙斯警官說他們必須關閉遊戲場以防止病毒傳播。通過關閉遊戲場，他們正共同努力以確保安全。

為什麼我們需要  
排隊等候？

我們和不住在我們中間的人  
要一起的人之間要保持距離。  
假裝一輛車停在我們中間。

他們設法讓商店不會太  
擁擠，所以病毒不會  
傳播。記住這種病毒  
喜歡擁擠的人群。



當他們去起司店時，他們需要排長隊。  
特琳卡的媽媽解釋說他們這樣做是為  
了確保商店不擁擠。這讓店裡的員工  
和客人比較安全。

記得綠燈的意思是前進，  
紅燈的意思是停下。

噢，還有一個規則，你必須  
停在地上膠帶的標誌。

綠燈！



等待很無聊但並不全是壞事。他們遇到了一位很好的女士，維斯克夫人。她與特琳卡和媽媽一起玩紅燈綠燈遊戲。不久，排隊的人都在玩。這讓等待的時間過得快些，而且很認識新朋友也很好。

噢，我很喜歡起司蛋糕。

我會告訴你我是怎麼做的。



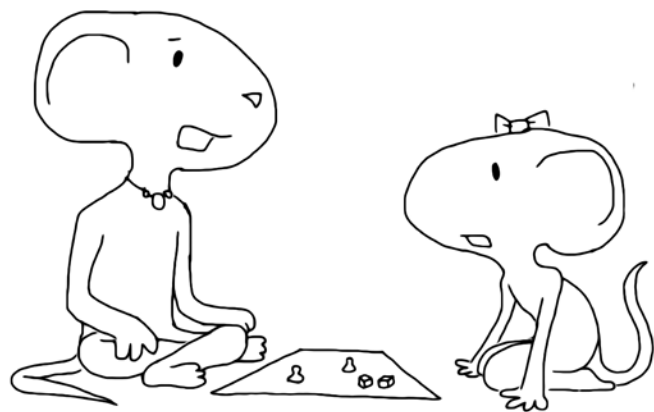
我想我們要多買些  
乳酪，這樣我們也  
能做些乳酪蛋糕。



哎呀！  
好極了！

維斯克夫人正在買做起司蛋糕的乳酪。她現在不能探視孫子孫女，但是那天下午，他們要利用視訊一起做烘培。當她知道特琳卡喜歡起司蛋糕時，便與他們分享了自己的秘方。

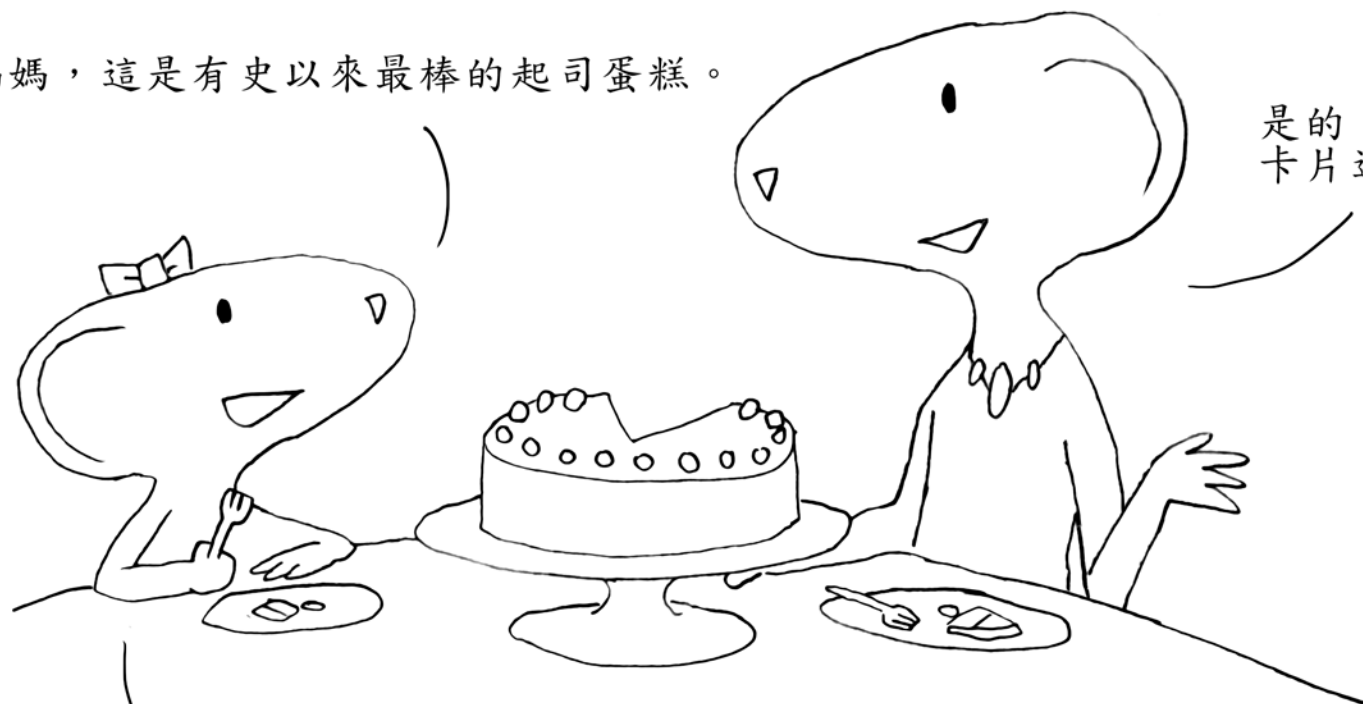




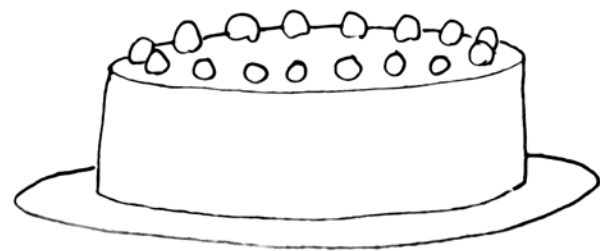
必須呆在室內並且不能做他們平時做的事情是很難的。每個家庭都嘗試做一些有趣的事情以度過時光。特林卡和她的媽媽玩了很多遊戲。

媽媽，這是有史以來最棒的起司蛋糕。

是的，我們要做一個感謝  
卡片送給維斯克夫人。



山姆一定很驚喜。



哦，當然，他們是按照維斯克夫人的秘方製作起司蛋糕，  
他們決定分享愛，並也做了一個給山姆的家人。

我打算送一個  
給特林卡。

真是個好主意！



山姆和他的家人種下了  
種子，看著它們成長。

我想知道卡爾在哪？



他們還玩了很多次捉迷  
藏的遊戲。卡爾喜歡玩  
捉迷藏，即使他不太擅  
長躲藏。



這個家庭有愉快的時光，  
但也有困難的時候。有充  
滿了眼淚的日子和特琳卡  
不聽話的時候。



媽媽，抱我。

媽媽，媽媽，  
媽媽！！

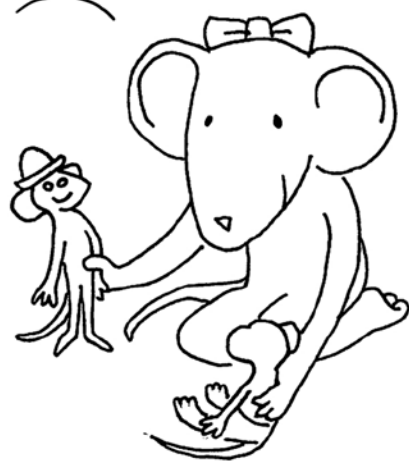
我必需工作。

我必需打掃。

好，我看得出  
你需要我。

有時候特琳卡需要她的  
媽媽，但是他的媽媽忙  
著照料許多事情。

芬克爾先生，您現在不能  
過來。我們依然是朋友，  
但是這裡有險惡的病毒。



Juju，媽媽依然愛我們。  
她正在接一個重要的電話，  
我們必須等待。



曾經有一次特琳卡的媽  
媽有重要的電話。她告  
訴特琳卡她需要自己玩。

媽媽，芬克爾先生  
和Juju想要讓你看  
看它們做的東西。



特琳卡！

我已經告訴你我  
有一個重要的電話。



特琳卡嘗試聽話並遵循  
指示，但是等待是很難  
的。她和Juju決定看看  
媽媽在做什麼。她媽媽  
對此不高興。



我知道很難。有時候  
媽媽必須處理重要的事情。

讓我們想想我們  
可以做什麼。

綠燈表示我可以問  
你一個問題，但是  
我必須安靜。

黃燈表示小心，  
因為你有點忙。

紅燈表示我真的  
需要嘗試等待。

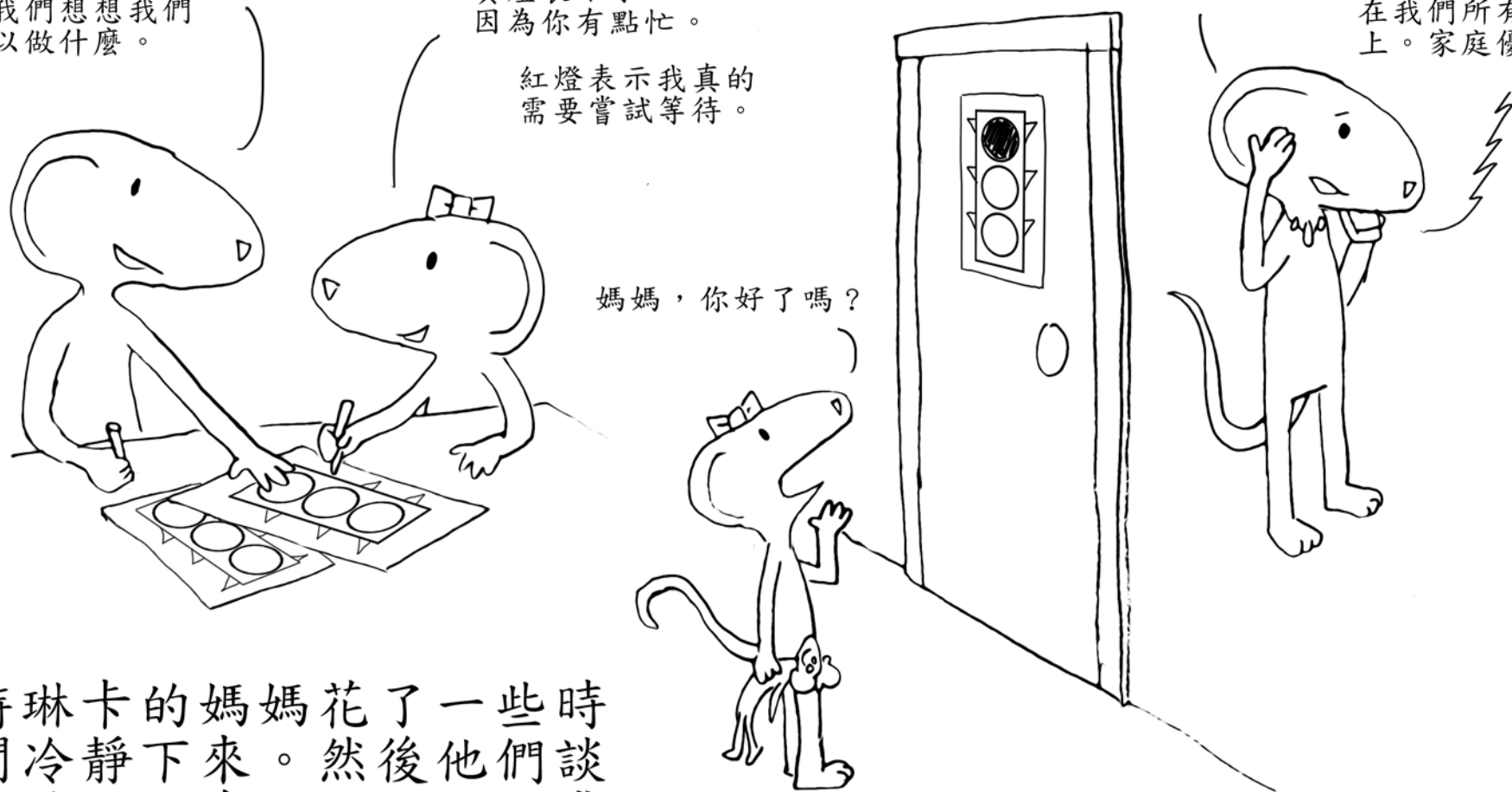
媽媽，你好了嗎？

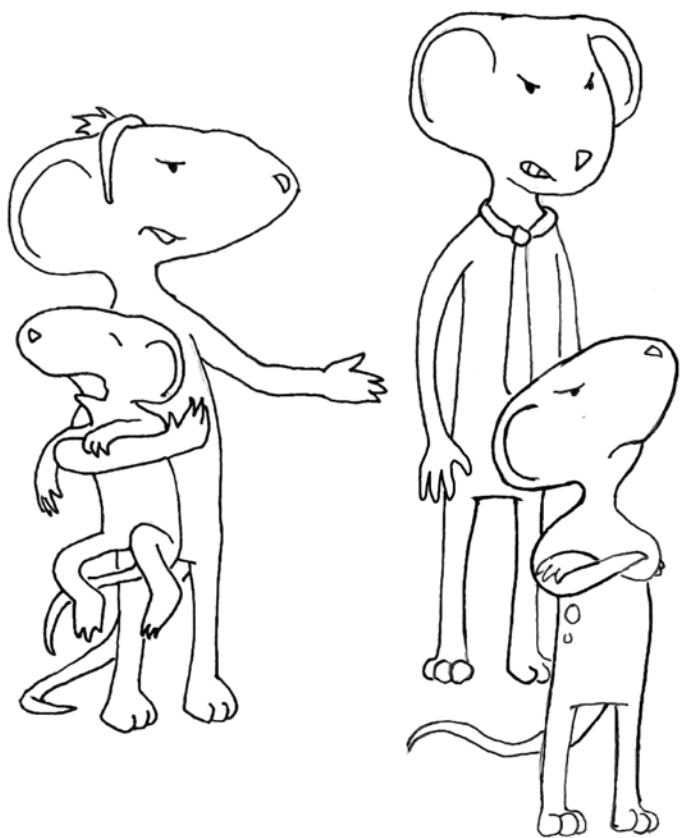
我很抱歉。

沒關係。這發生  
在我們所有人身  
上。家庭優先。

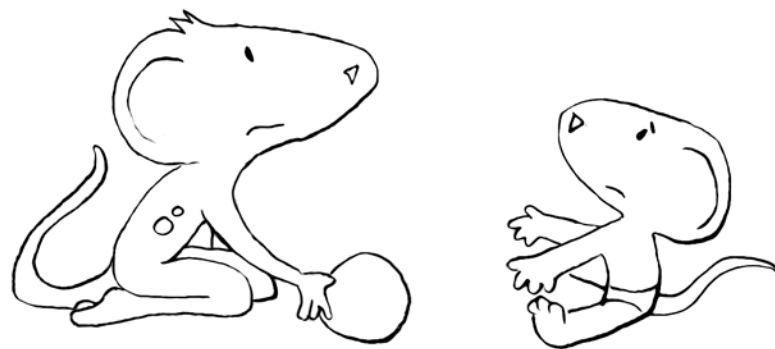
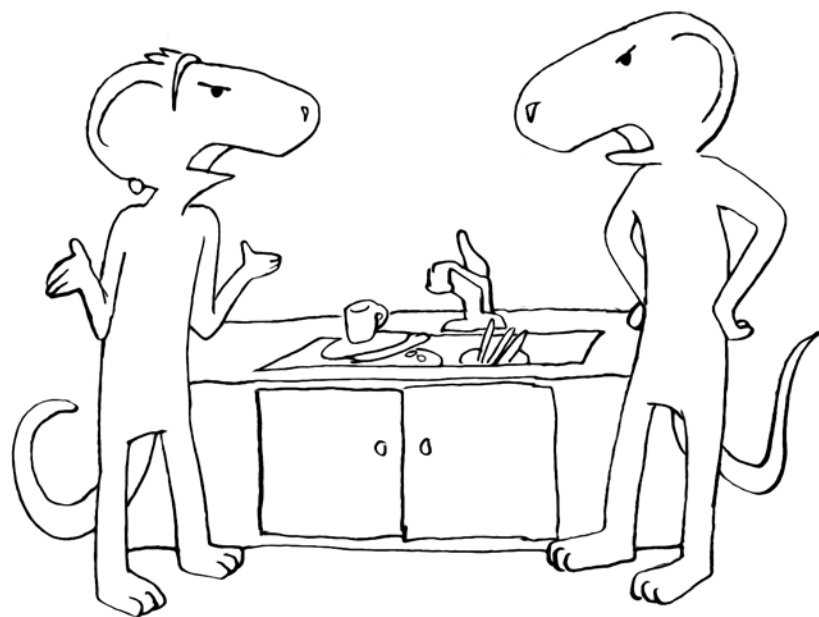
特琳卡的媽媽花了一些時  
間冷靜下來。然後他們的談  
論發生的事和他倆的感  
受，然後做了一個計劃。  
他們一起畫了標志牌子，  
當特琳卡的媽媽忙碌時可  
以顯示出來。

特琳卡大多數時候會遵循  
這些標誌，但是當她想要  
媽媽時很難。





在山姆家，他們也有些問題。曾經有幾次大家的心情都很不好。



有時候是大人們互相生氣。山姆和卡爾很不喜歡這樣的事情發生。他們很擔心。

??? 我記得我已經  
解釋過這件事。

為什麼我不能去上學？



山姆也生氣了。非常難  
理解為什麼事情都變得  
很不一樣。



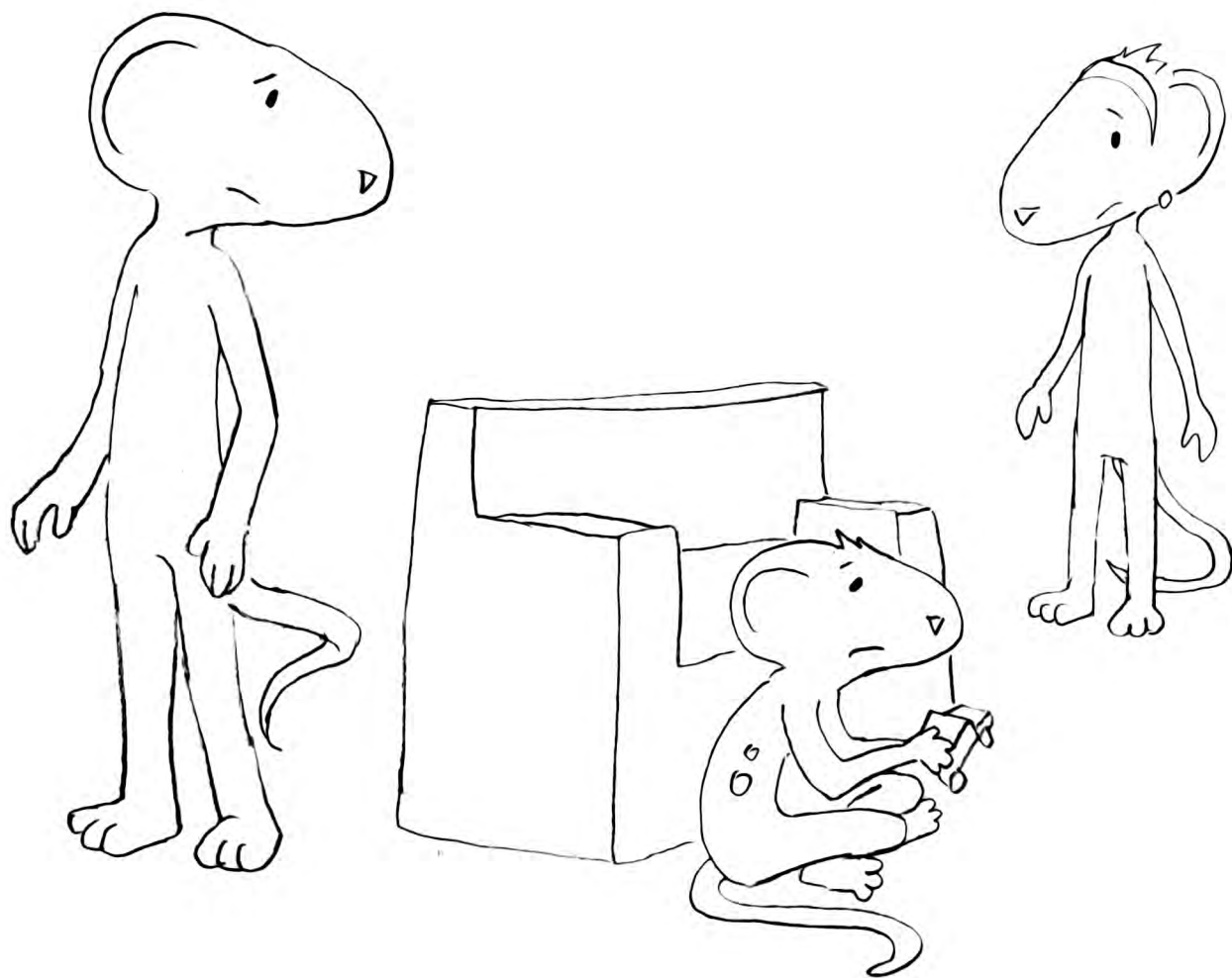
他拿了他弟弟的玩具。



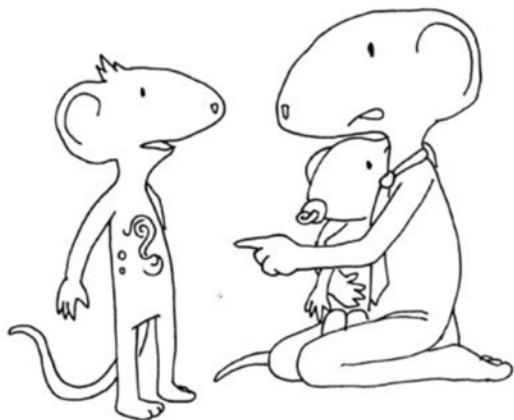
他猛力地甩門。

他不聽他爸爸的話。

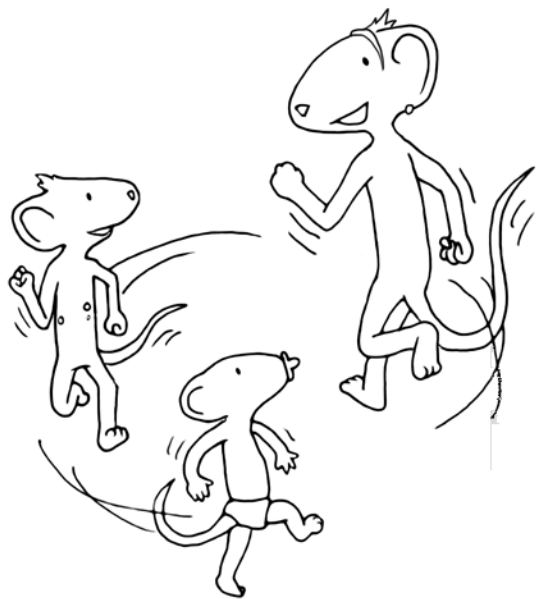
他的父母嘗試有耐心，但是  
每次山姆行為不當時，他們  
有時候不知道該怎麼做。



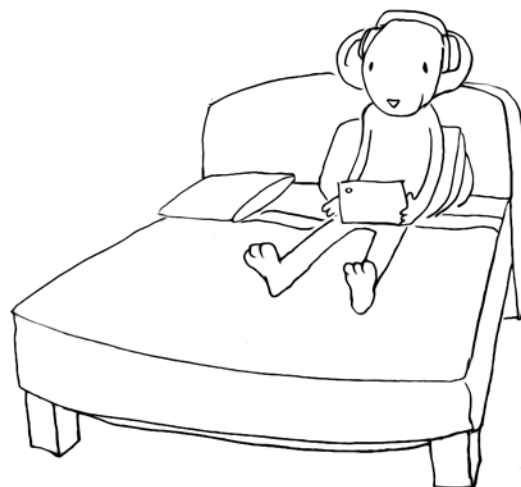
在山姆的行為不當之後，他感到難過。他的父母也感到難過。



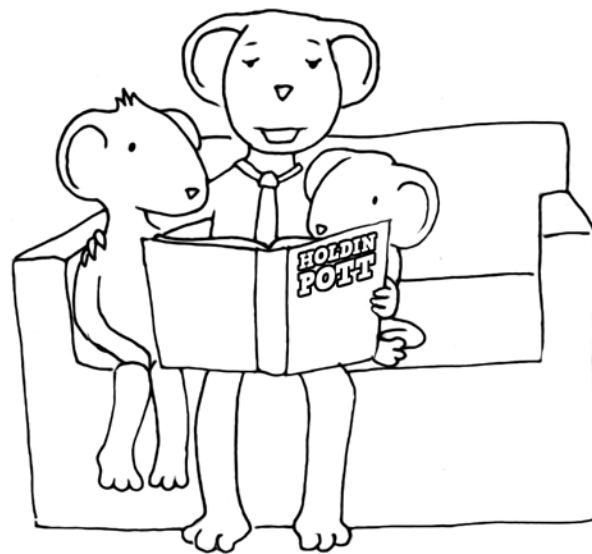
他們談到了自己內心的感受。



他們奔跑，擺脫不愉快，  
找些樂趣，幫助大家感  
覺好一些。



他們互相幫助，讓各自有  
些獨處的時間，因此他們  
將有更多的精力和耐心。



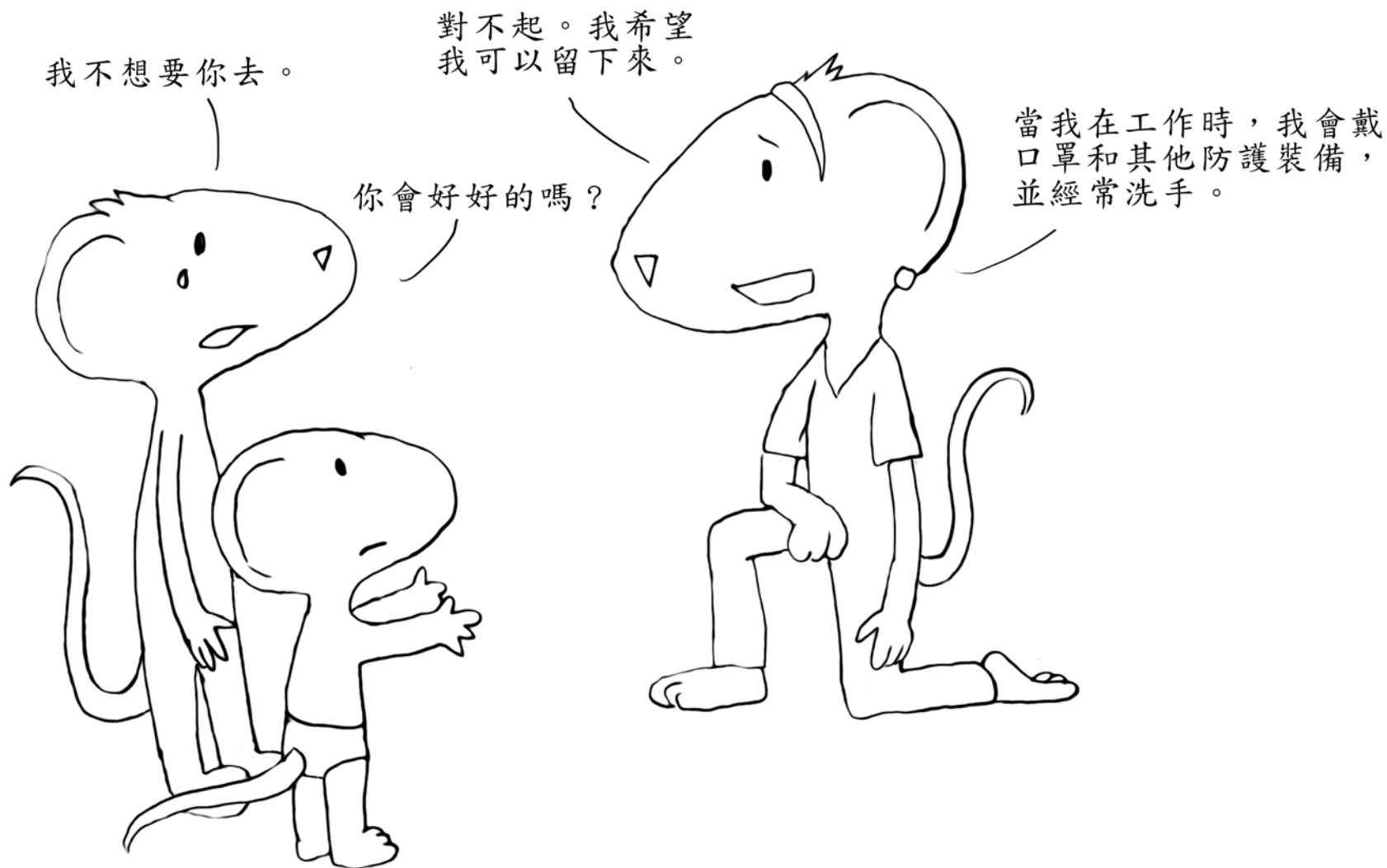
他們朗讀書籍，談論他們的感受。

他們知道每個人都面臨壓力，他們都需要幫助，所以他們  
思考有那些不同的事情他們可以做。



在小城鎮，每個家庭因不同原因而擔心。  
有些人認識生病的人，其他擔心會失去  
工作因為很多生意關門了。

即使孩子們很小，他們也知道事情正在發生。



山姆的媽媽在醫院裡照顧需要幫助的人。他們為她所做的工作感到自豪，但他們也為她感到擔心。她告訴他們有許多不同的方法保護自己避免受到病毒感染。

我現在住在樓下遠離家人。我們的工作環境整天都和病毒在一起。我必須保護我的家人安全，但是對於卡爾和山姆來說很難理解為何我要與他們保持距離。

我的孩子們現在和姑姑住在一起，我很想念他們。

現在病人越來越多了。我將要去住在旅館裡，這樣就可以保護家人遠離病毒。

我們事先計畫以防萬一。

我會很傷心的！ 我也是。

如果我離開家了，我也會盡快回家的。

她也告訴他們說若是病毒擴散更廣泛，她可能住到別的地方。因為她的工作關係，她周圍很多人有感染病毒。她想幫助人們但她也要確保她家人安全。山姆知道她的媽媽非常的勇敢，他也想要變得勇敢，但也很困難。



大部分的人都待在家裡，  
但是那些工作是照顧他  
人或幫助社區的就必須  
出去工作。

我知道妳很想念她。

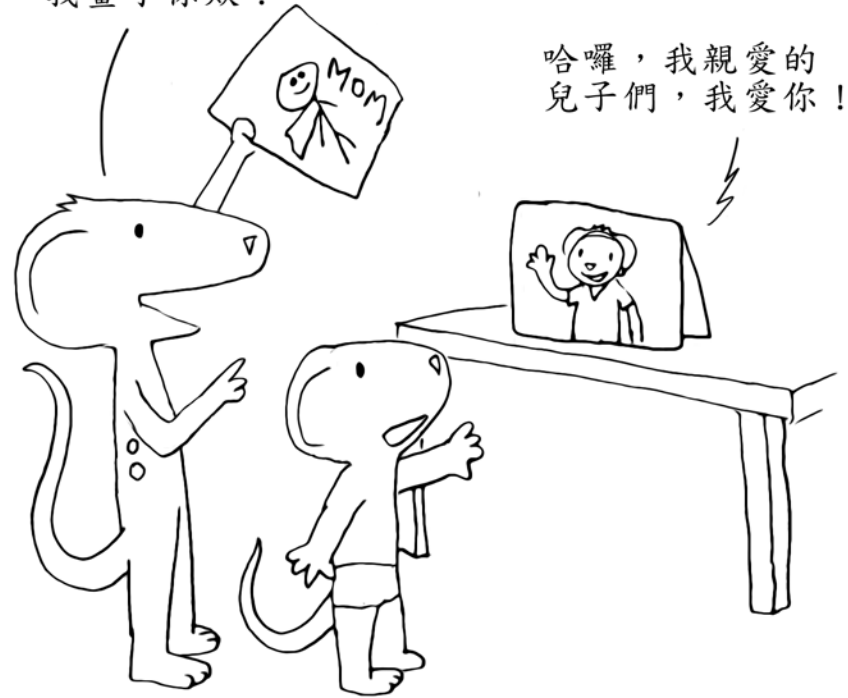
你的媽媽是負責他  
照顧病人的。他  
們很需要她。

媽媽為什麼要離開？  
我們不是說都要待在家嗎？



山姆和卡爾很不喜歡媽媽  
出去工作，但還好爸爸待  
在家陪伴他們。

媽媽，你看。  
我畫了你欸！



哈囉，我親愛的  
兒子們，我愛你！

他們的媽媽從醫院打了電話  
給他們。雖然她沒辦法與兒  
子們在一起，但他們始終都  
在媽媽的心中。

你住的地方最近如何？



我們很慶幸能夠待在一起，  
但還是很壓力。

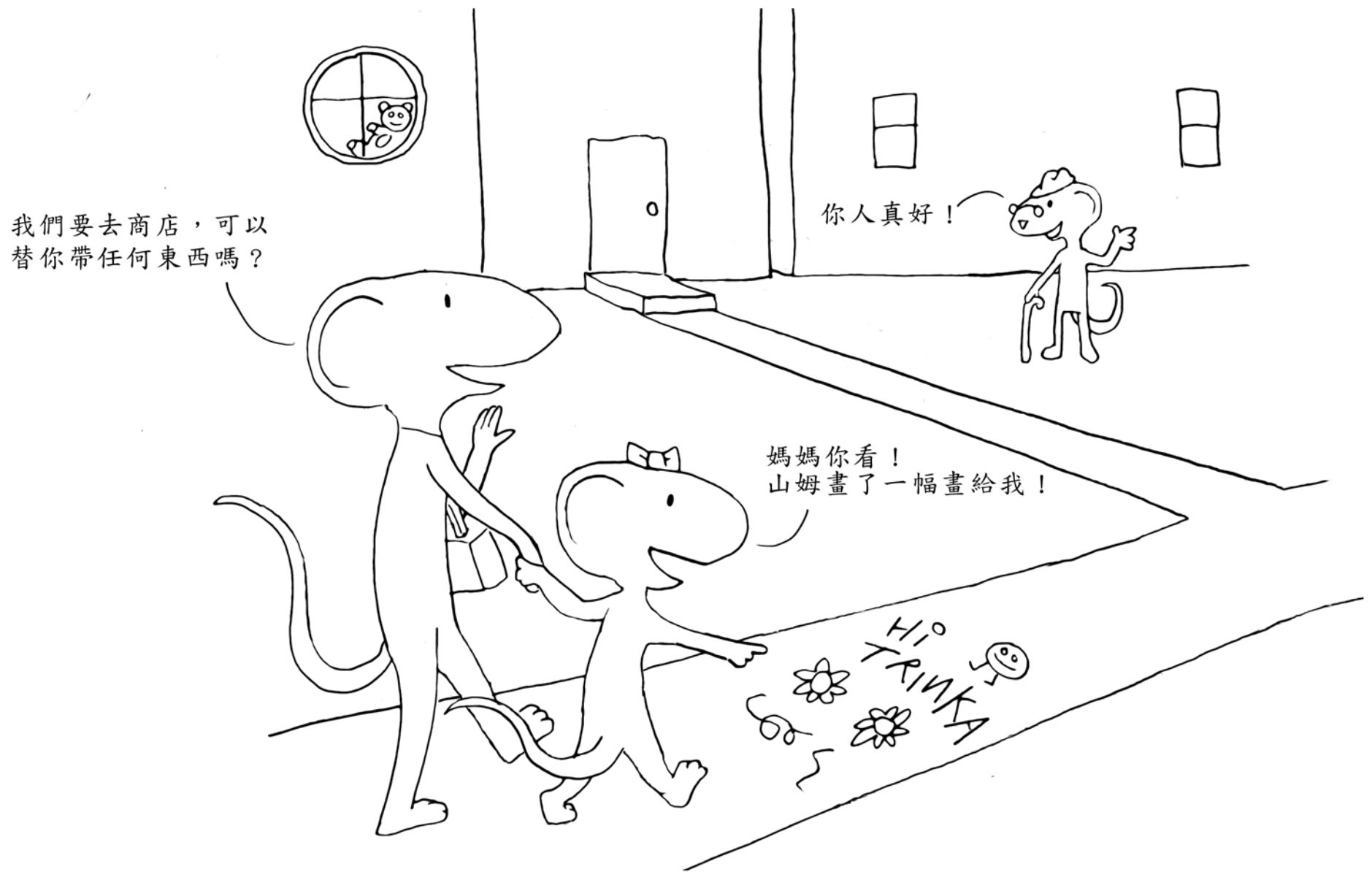


邊工作邊照顧孩子真的好難。  
我正在講電話時，山姆因為卡  
爾弄壞了自己的玩具在哭，而  
卡爾說他便便在尿布上。

一開始我真的很不好  
意思，但是大家都打賭是  
以為意。他們還通話中會  
說下次需要去換尿布。



對父母親來說，他們彼此之間互相交談和支持是很有幫助的。他們都有很多事情要做。他們談論困難的事，他們分享讓他們開懷大笑有趣的故事，而發現他們並不孤單。他們也分享食譜以及和和孩子們一起活動的好主意。他們發現即使保持彼此之間的距離，他們還是可以在一起的。



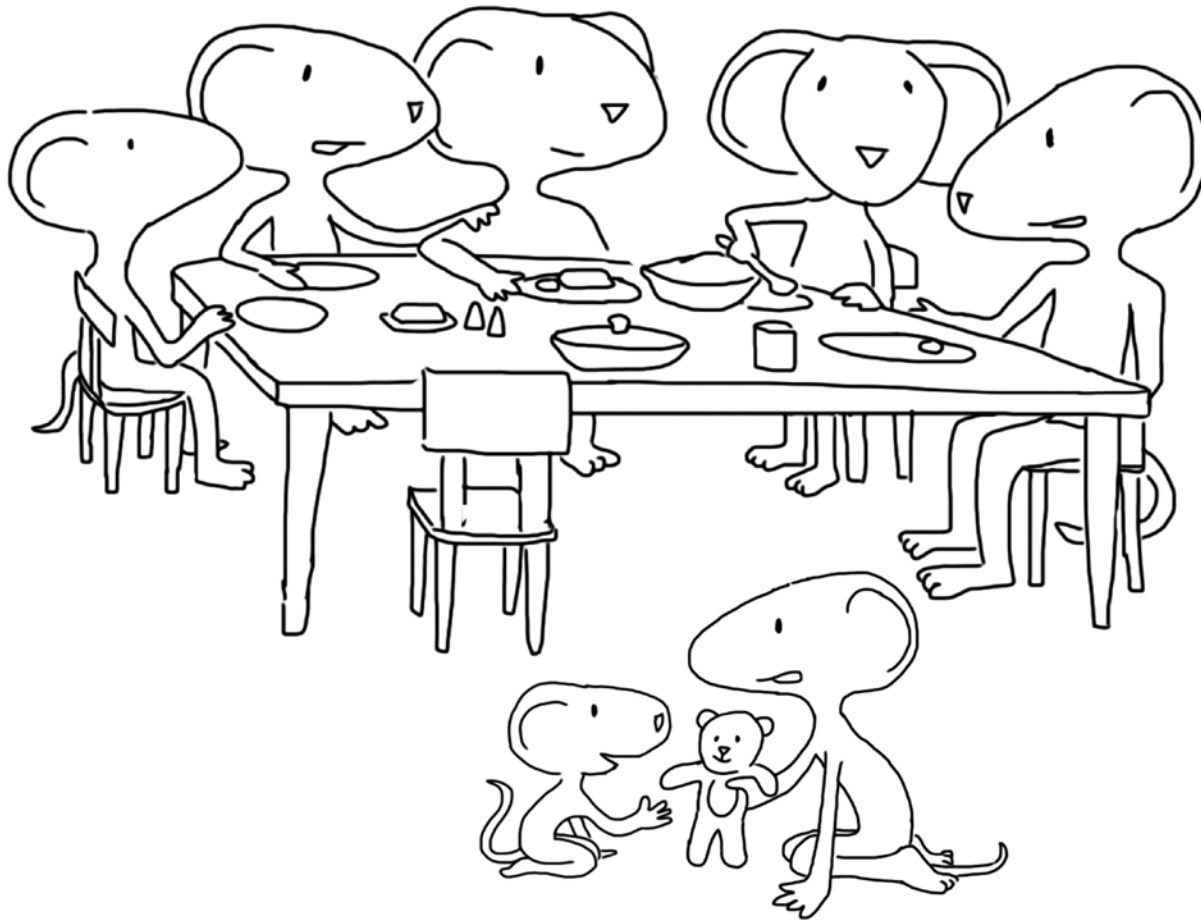
我們要去商店，可以  
替你帶任何東西嗎？

你人真好！

媽媽你看！  
山姆畫了一幅畫給我！

全小城鎮的家庭都做了讓他們社區保持安全遠離病痛  
的措施。他們互相支持也想出方法幫助小朋友們。

大家庭一起吃飯。



小家庭也一樣。



他們花時間在一起，並嘗試著回到以前簡單的日常生活，  
譬如說一起做烹飪、一起吃。

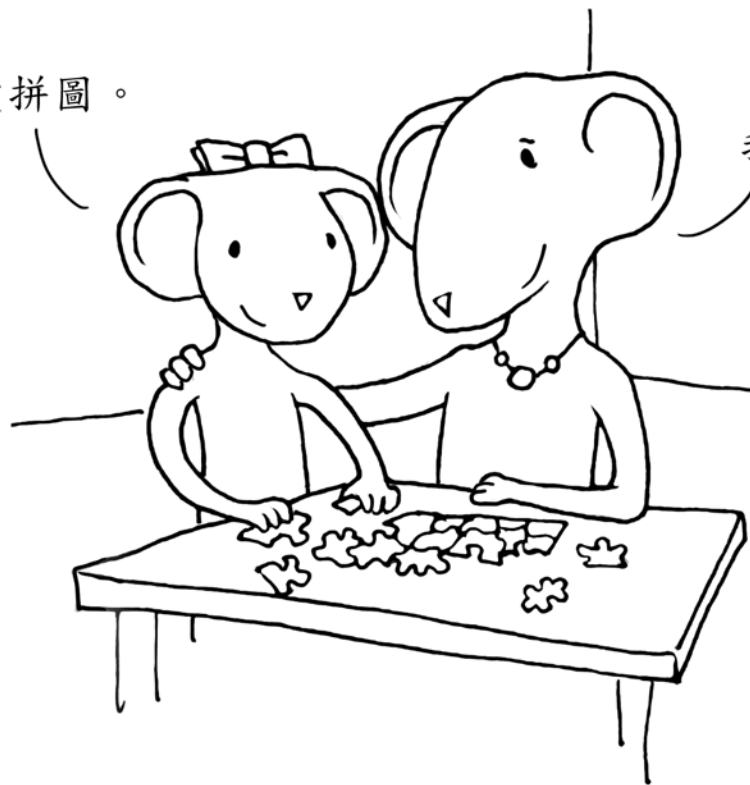
再一篇故事  
就要睡覺咯。



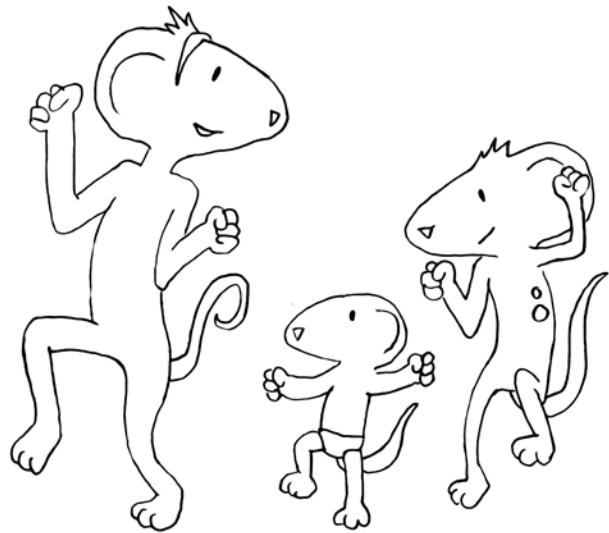
他們嘗試正常的作息時間。

我很愛拼圖。

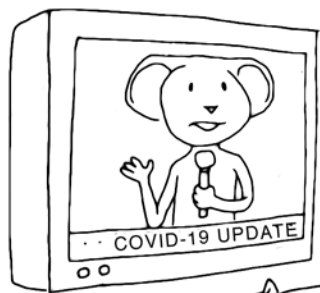
我也是。



然後找到大家喜歡一起  
做的新事物。

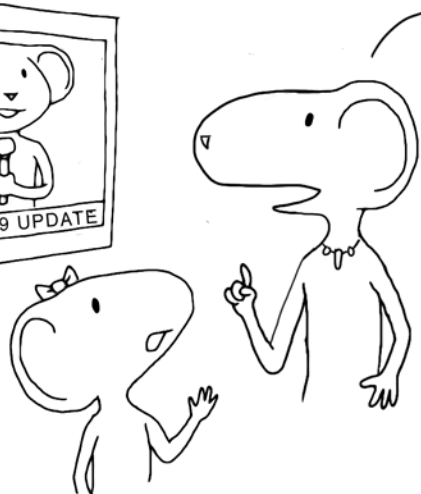


他們時常跳舞和運動！



媽媽，發生了  
什麼事？

我覺得我們知道這  
件事了，關掉電視吧。

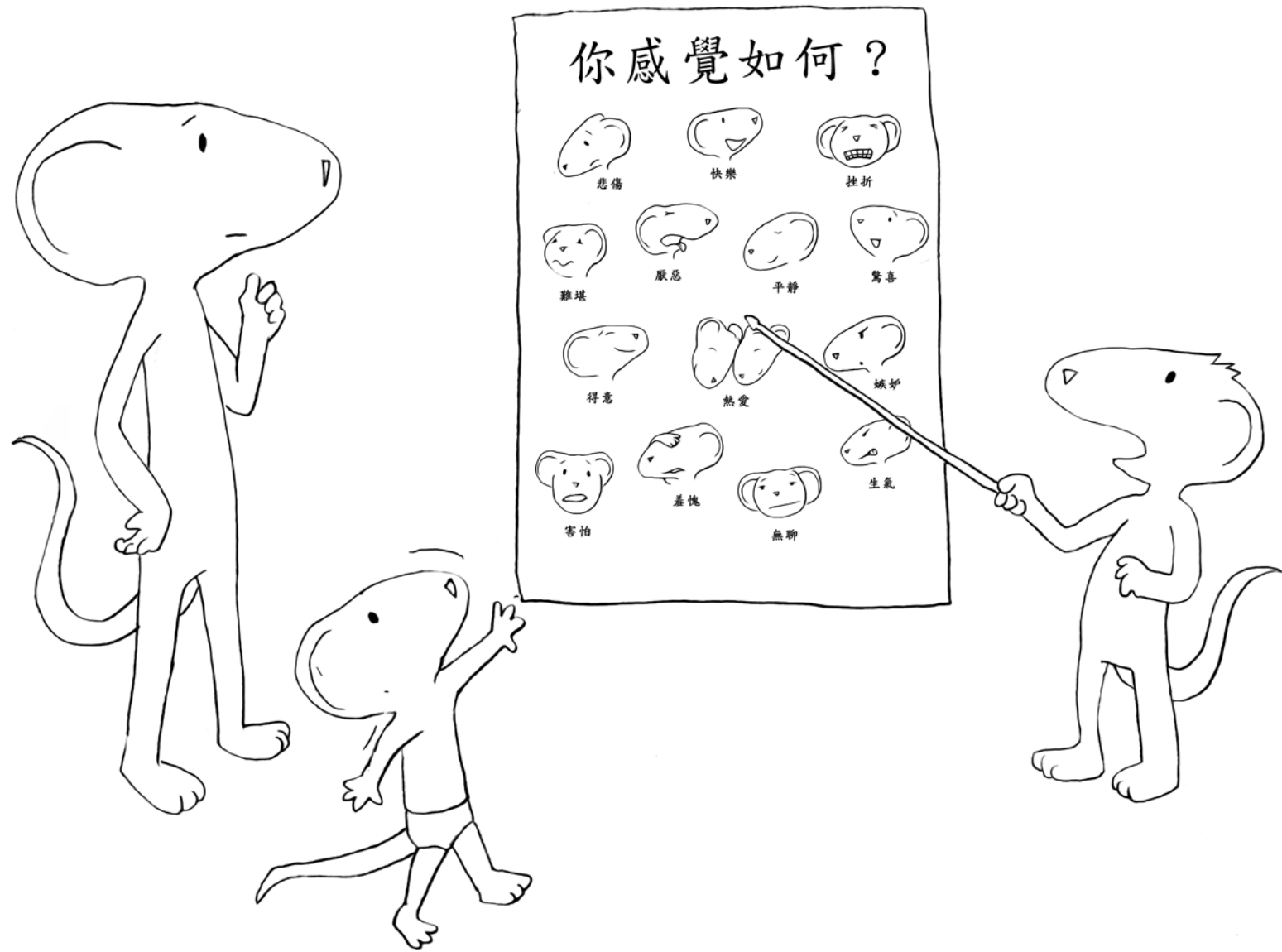


他們知道什麼時候要看新聞，什麼時候不看。

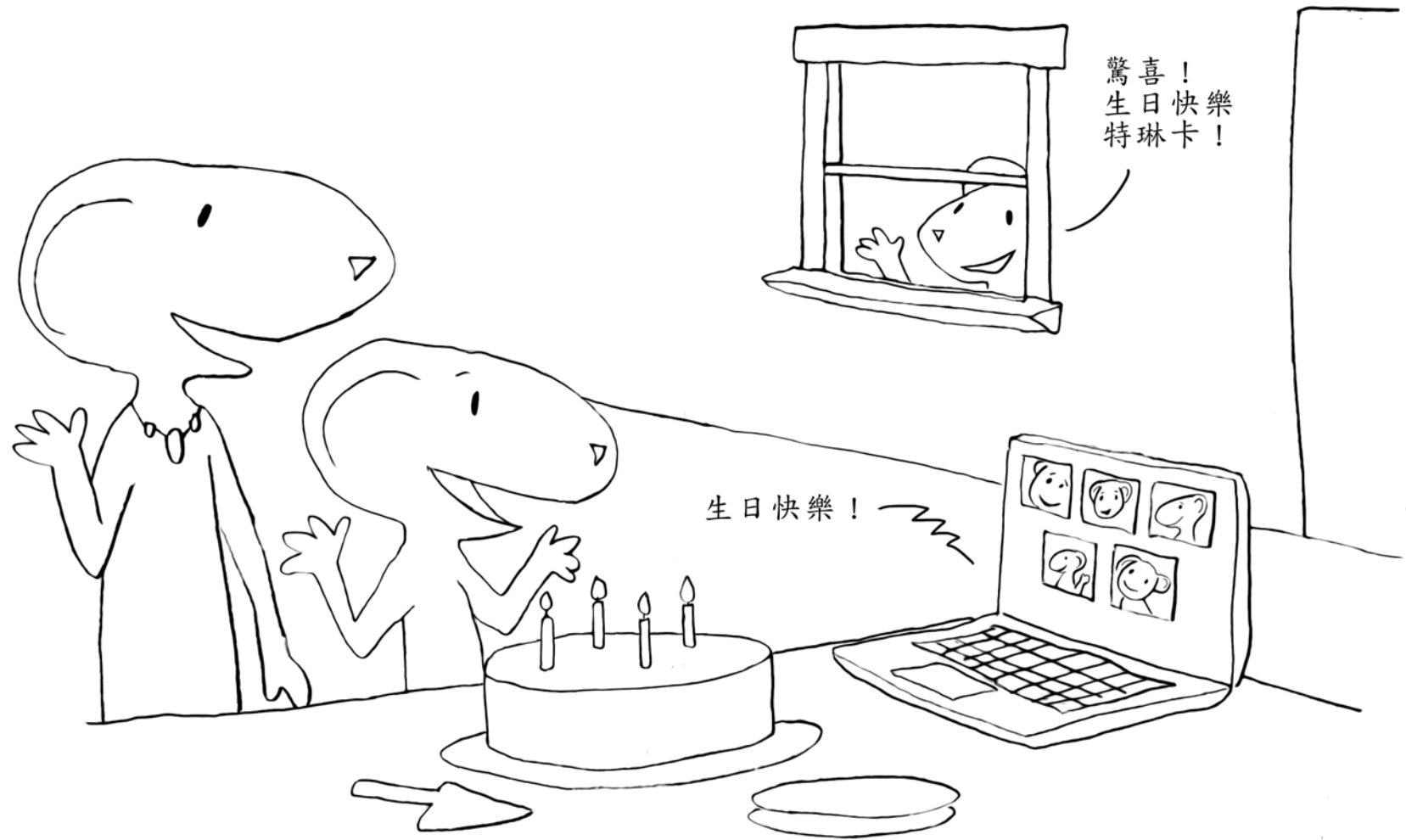
他們找到了紓解壓力的方法。



他們互相擁抱。

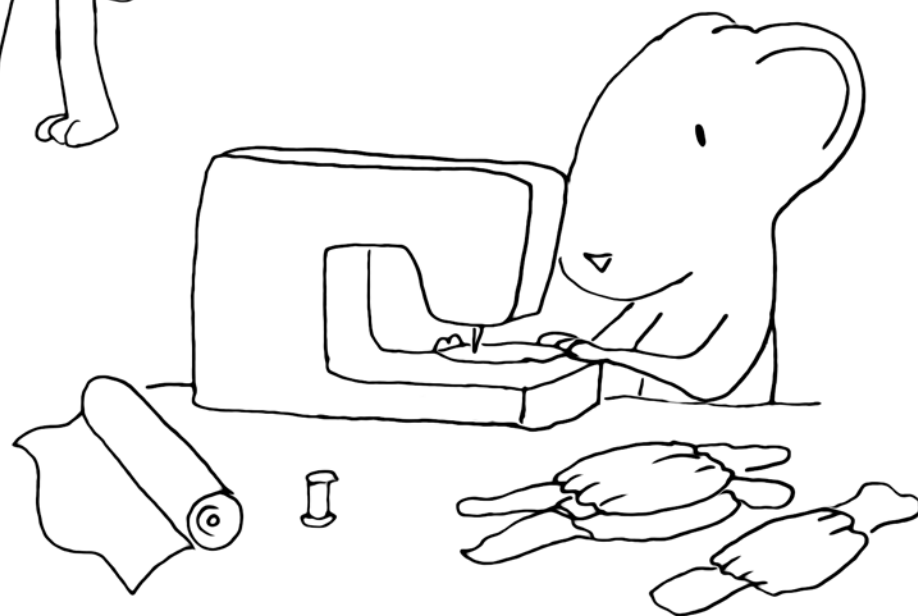
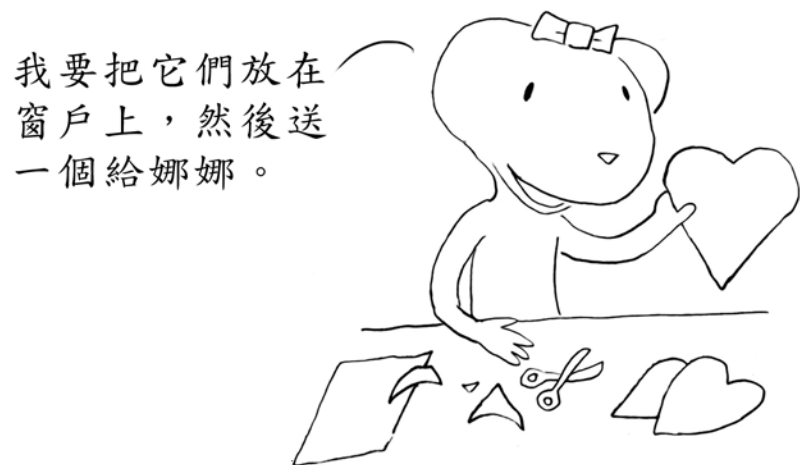


他們互相交談他們的感受，想出解決的辦法當他們覺得悲傷、憤怒、沮喪、尷尬或羞愧。他們有時也有喜悅，平靜和成功。

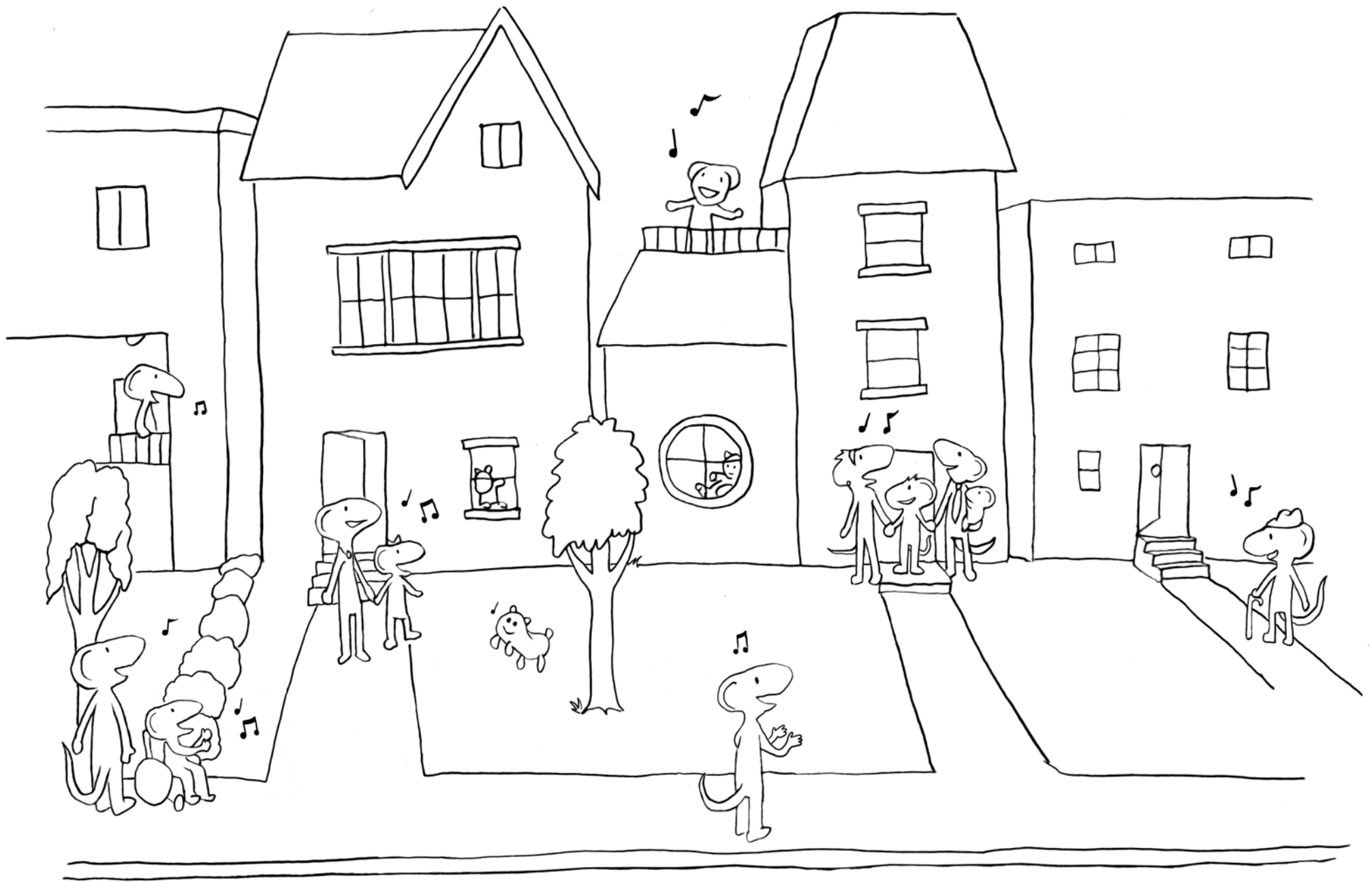


他們都覺得可惜錯過了特別的活動，例如畢業典禮和家人生日，但是他們找到新的慶祝方法。雖然很不一樣，但是仍舊是美好和重要的。





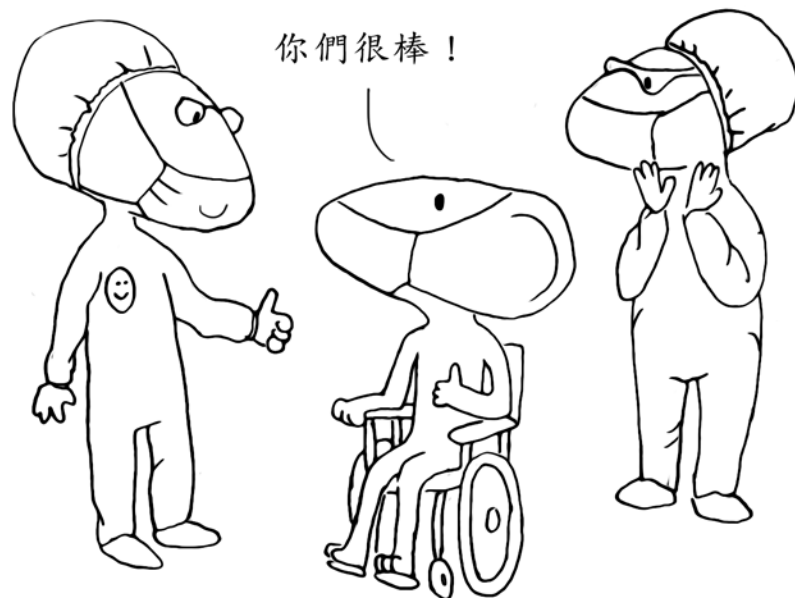
他們幫助別人。



他們拍手、唱歌。雖然他們在不同的地方，他們還是在一起的。



我們很慶幸我們  
可以有正常的食  
物外送服務。



謝謝你這麼努力的讓我們可以  
安全購物和得到食物。

雖然會花一些時間。在等待的過程中，他們非常感激那些幫助病人的醫護人員、種植糧食的農民，確保店裡有足夠存貨的人，以及遞送包裹的人。

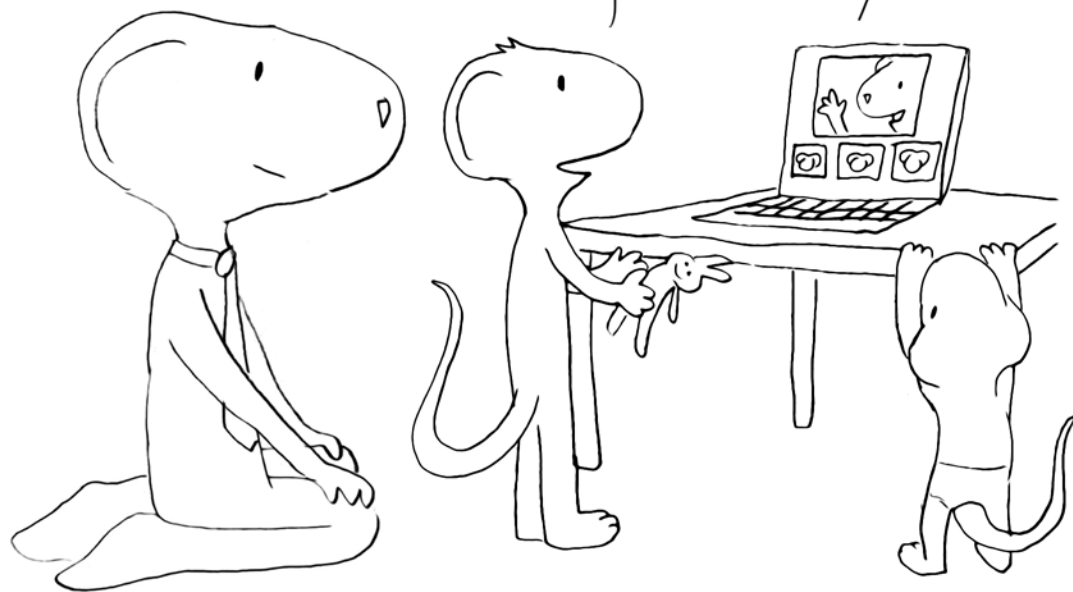
我們非常感謝全體前線人員。我們  
——必須同心協力確保大家都被照顧到。



嗨，同學們。像你們一樣，我也  
在家裏。我很高興見到你們。我  
還看見你們都帶來自己的玩偶和  
大家見面。

Piplo好！克里斯老師，  
你在哪裡啊？

謝謝你分享的數據，我覺得  
我們快要研發出疫苗了。



那些幫助學生學習的教師們、努力防疫的科學家們和那些  
努力確保國家人民安全的領導人們，還有其他善良及幫助  
他人的人們。

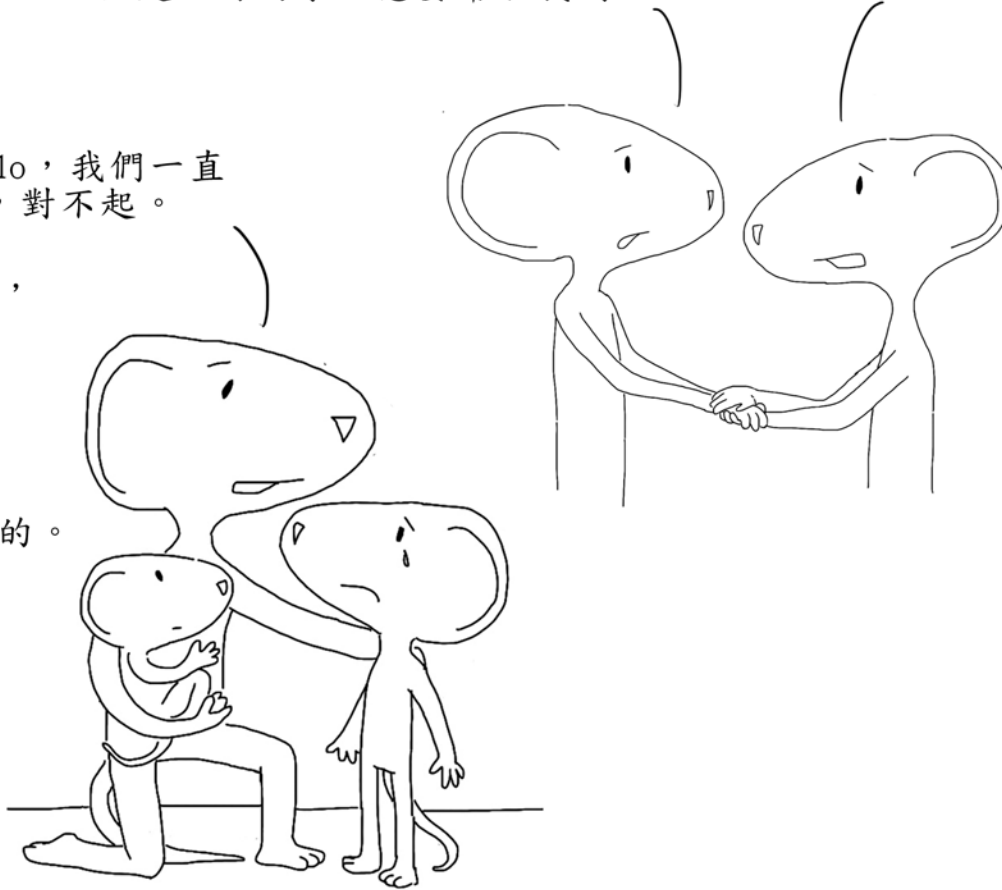
我知道我們都不喜歡找人幫忙，  
但是山姆的家人想要幫助我們。

我想你是對的。我們需要幫助。

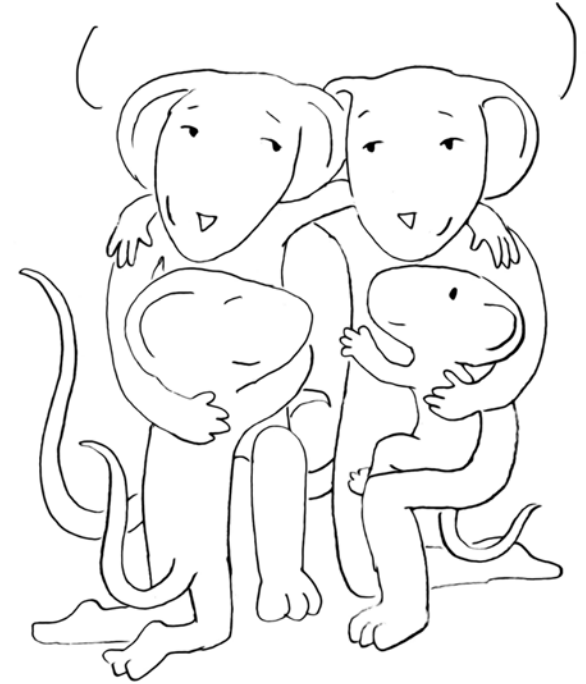
喔，piplo，我們一直  
很心煩，對不起。

我們不能工作，  
因此我們擔心  
錢的問題。

很多東西我們  
現在無法得到，  
例如特別獎賞用的。



現在事情很艱難，我們在這  
支持你們。我們非常愛你們。

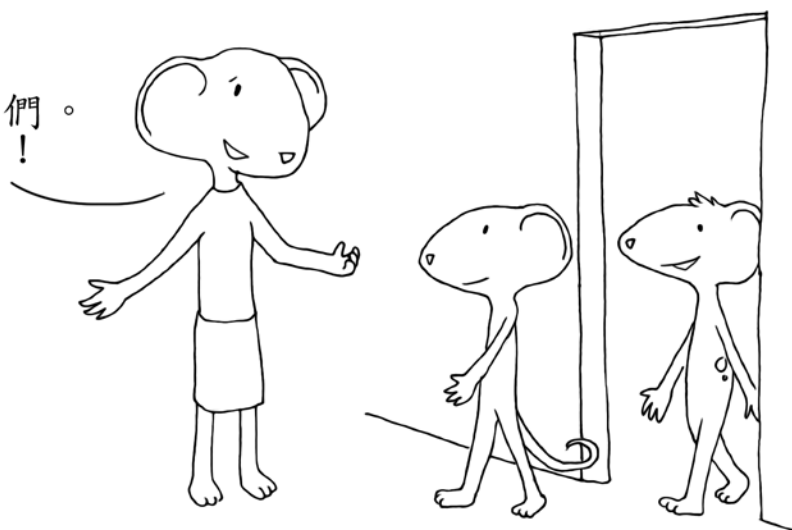


他們也感謝那些一直待在家無法工作的人們。Piplo的家庭非常的擔心他們的工作以及他們是否有足夠的金錢支付房租和食物，但他們待在家以確保小鎮安全，確保醫院不會有太多病人以及讓病毒擴散的更快。他們也是英雄。

感謝全世界合作研究新冠病毒的科學家們，在治療方法上有不錯的發展。

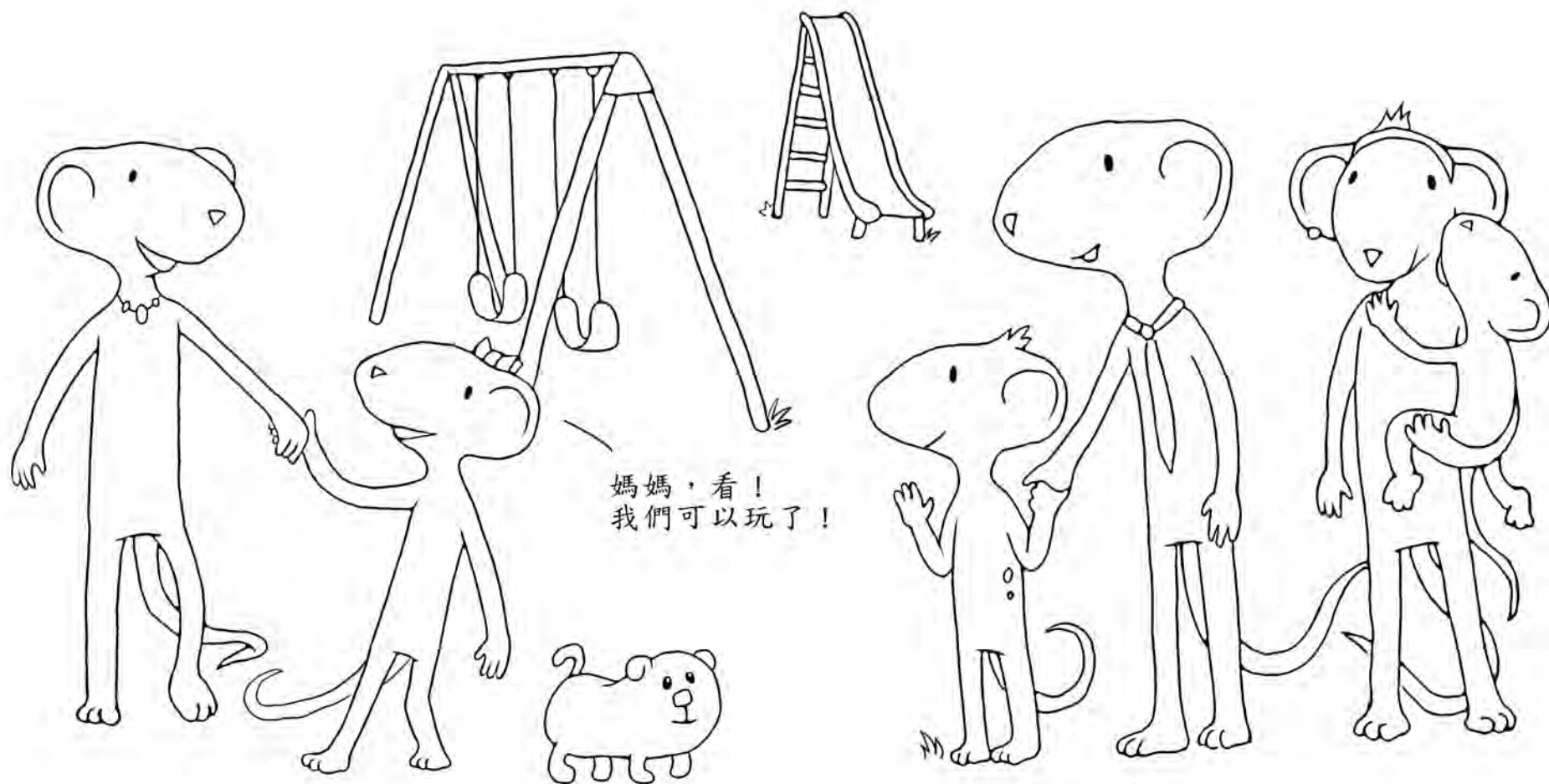


很開心見到你們。  
歡迎回到學校！



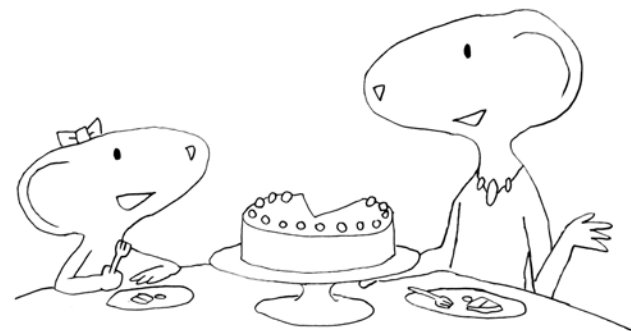
漸漸地，情況慢慢的有了好轉。科學家找到了可以檢測病毒的方法，也研發了治療方法。

孩子們都回到學校上課。父母們也都開始工作了。他們遵守了新的生活規矩，以保障個人健康安全，並一起努力對抗病毒。



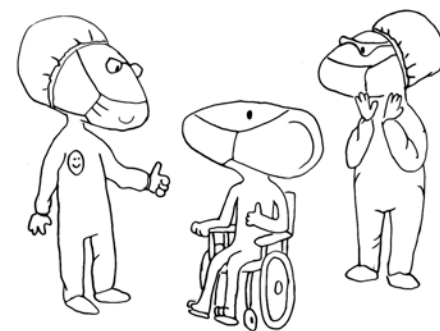
這需要時間，他們還有時間去詳細聽並遵守規則以確保個人安全不受病毒侵害。將會有許多變化，但最終他們都可以外出遊玩。

我的家人正在做好的事。

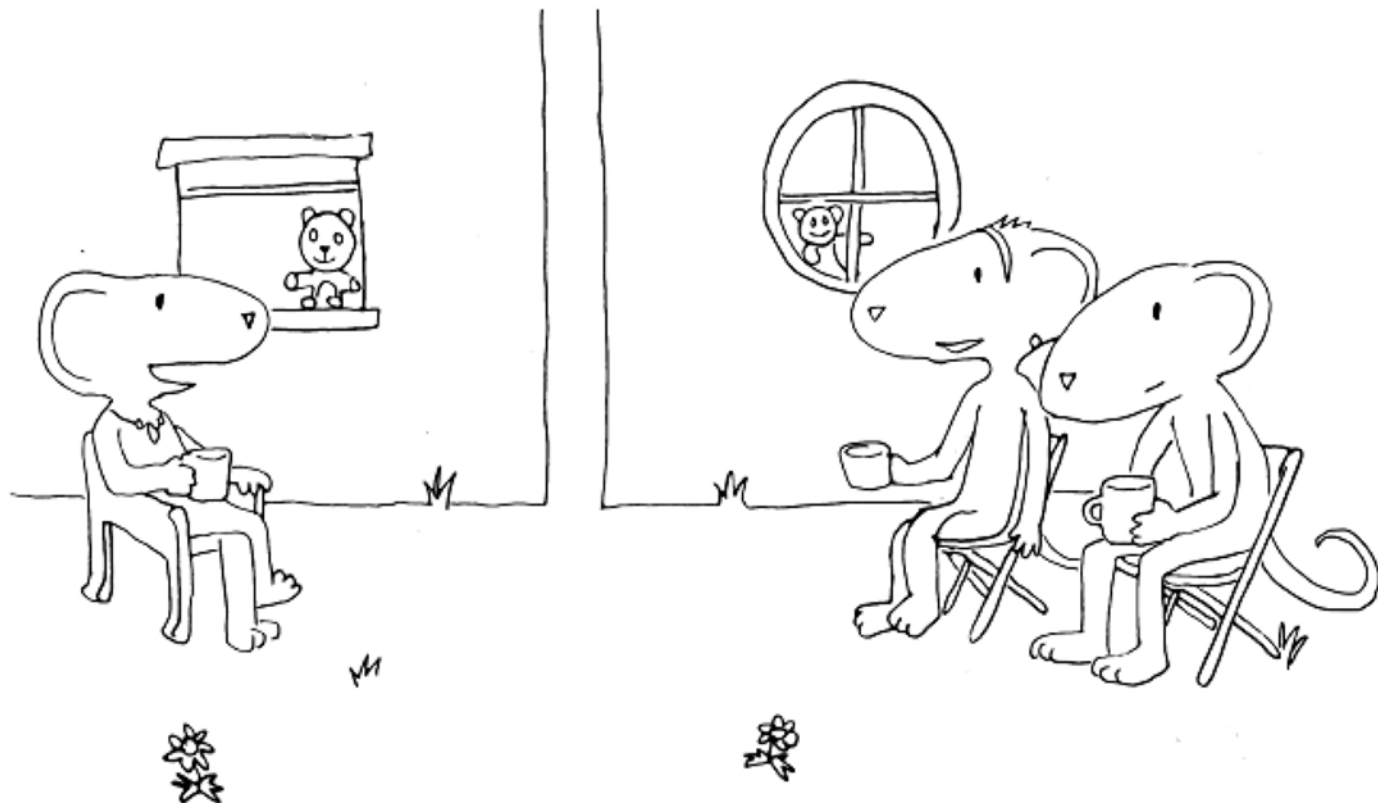




我們很感激幫助我們的人



向大病毒作戰  
家長指引  
故事的伴讀手冊  
與大病毒作戰:特琳卡.山姆和小城鎮一起合作



## 家長指引

這個故事的目的是為了幫助孩子應對和新型冠狀病毒肺炎有關的恐懼和擔憂。就像故事裡展示的那樣，我們幫助孩子們知道他們是被愛著的，並告知他們我們現在為保護家人安康所做的的事情。

## 繪本使用方法

### 1. 事先自行閱讀繪本，了解裡面的內容。

- 決定是否有一些內容省略。
- 這本書講述了很多和新型冠狀病毒肺炎有關的經歷。您可以根據您孩子的年齡，選擇合適他年齡的經歷。
- 但是閱讀整本書或許有助於您的孩子建立對他人的同理心。

### 1. 閱讀伴讀手冊《特琳卡 and 山姆的問題》

- 這本手冊可能包含了您孩子關於新冠病毒或者周圍社區改變可能會有一些問題。
- 閱讀後決定哪些與您的孩子共讀。
- 您可以將手冊當成一個獨立的故事，也可以將它作為《戰勝大病毒》繪本一書的一部分（用在第六頁和第七頁之間）。

### 2. 與您的孩子一起閱讀和討論這本書。

- 跟著您孩子的節奏。
- 有些孩子可能會隨時停下來然後討論某個頁面上的內容。由他們這麼做。他們會開始談論經歷、感受和一些記憶。
- 有些孩子可能有在閱讀的過程中開始擔憂或者希望停下來。完全沒問題。你可以說“我們可以休息一下哦。我們可以在你想看的時候再繼續。”

### 3. 將此書當成著色繪本。

- 著色是開心和放鬆的。它能夠讓孩子們找到自己的節奏，也可以有些事情可做。
- 可以給人物畫上口罩（具體請看手冊裡面的指引）

- 孩子們可以用不同的顏色表達不同的情緒。例如，當特琳卡、山姆（或者他們的父母）生氣時，他們可能塗上紅色。當他們難過時，可以塗上藍色。當他們恐懼或者擔心時，他們可能會選一種恐懼的顏色來塗。通過這個方法可以幫助您孩子感受不同的情緒。
- 當孩子們著色時，他們通常會討論他們在想什麼。
- 一些孩子可能會用塗鴉的方式表達他們的憤怒或者他們多麼不想這個事情發生。這是一種發洩情緒的好方式。

- 他們可能會對病毒感到生氣，用《特琳卡 and 山姆的問題手冊》當中的內容來幫助他們表達他們對病毒有多生氣。
- 他們可能對遊樂場關閉很不開心，或者有家人生氣感到不開心，用故事中相關的頁面來讓他們分享感受。

### 4. 用這個故事來討論您家庭在新型冠狀病毒肺炎疫情期間的經歷

- 一家人為彼此做的一些好的事情
- 一家人在一起的美好時光
- 一些大家正在面臨的挑戰
- 您和家人對社區的支持
- 社區對您家庭的支持

### 5. 故事對孩子來說是非常重要的。他們可以幫助孩子們理解正在發生什麼。

### 6. 故事能開啟一些很難討論但是非常重要的對話。

- 當你與孩子讀這個故事的時候，他們就知道是可以討論正在發生的事情和問問題的。
- 當您孩子問問題時，用簡單的詞語回答。
- 因為新型冠狀病毒肺炎，很多家庭正面臨著一些壓力，包括經濟上的壓力，來自於近距離的壓力，一邊工作還要一邊全天候照顧孩子的壓力。如果你的孩子看見了您沮喪或者憤怒的時候，當您心平氣和的時候可以與他們

談談。承認您的生氣，害怕或者沮喪沒什麼大不了的。試著讓孩子看到您此刻好多了，您很堅強，您會盡可能的保護大家的安全。同時記著，要給自己喘息的空間，尤其在這個有壓力的時候。

- 通過與您自己或者孩子對話，可以分享到一些複雜的情緒。當孩子們可以通過語言而非行為來表達自己的情緒時，通常他們的行為就會進步。
- 幫助您的孩子試著聊天，詢問他們經歷著什麼，記住了什麼，有沒有與特琳卡和山姆一樣的感受。讓他們知道您偶爾也會擔心，並告訴他們隨時都可以向您來問問題。
- 有時候孩子們並不會直接討論自己的感受，他們會通過描述故事當中的角色的感受或者行為來表達自己。如果你察覺到特琳卡和山姆的感受和行為與您的孩子有相似的話，您可以試著將對話引導至故事裡的情節。例如：
  - 山姆生爸爸的氣，因為他不明白為什麼他不能去學校。幼齡兒童在日常生活有所改變的時候通常會生父母的氣。他們也會表現不好而自己氣惱。父母需要明白山姆想念他的老師和朋友們，而且被迫只能待在家裡的壓力聚集在他身體裡。正如山姆的父母那樣，協助孩子們找到應對這些失望的對應方法也許會有幫助，例如辨別情緒，運動，做呼吸練習，或者安慰他們。
  - 在這些艱難的時刻裡，特琳卡變得更加黏人。看到家庭生活或者社區的太多變化對孩子來說很難適應。當幼齡兒童看到大人們擔憂，他們也會擔憂。即使特琳卡此刻是健康無礙的，她也許會擔憂接下來會發生什麼，尤其是當她聽到周圍有人開始生病的時候。她媽媽的安慰，確保規律的作

息，包括安排特別的活動，澄清規則，格外耐心，這些都讓特琳卡的感受變得很好很多。

- 甚至還在學步期的卡爾也會受到家庭生活變化或者家庭成員在不同情景下的反應的影響。恐懼和擔憂會傳染，但慶幸的是，平靜和歡樂的時刻也同樣具有感染力。

7. 如果您的孩子感到擔憂、或者難過，與他們談一談山姆、特琳卡、卡爾甚至是駒駒的感受也許會幫助您孩子討論他們自己的感受。
8. 利用這個故事來開啟（或者繼續）與您孩子討論病毒的話題。別忘了還有那本手冊，特琳卡和山姆的問題也能幫助引導討論。

### 要記住的關鍵點

- 我們將要長時間面對生活的改變和不確定。試著對自己和家人保持耐心。
- 協助家人在疫情期間建立新的生活作息。除了吃飯與睡覺的時間外，您的作息也可以包括學習時間、遊戲時間和家人互動時間。記住也要確保給每個人安排獨處和安靜的時間。
- 幼齡兒童通常不會向大人表達他們對當下發生的事情的理解。他們通過行為來表達他們的擔憂。特琳卡希望被抱起來。山姆搶了弟弟的玩具然後摔了門。有些孩子會胃疼。
- 孩子們有不同的反應方式。特琳卡的擔憂化成了黏人。山姆就直接表現出來了。
- 雖然孩子們不得不與他們的伙伴們分開一段時間，我們可以幫助他們通過其他方式建立聯繫。特琳卡為山姆做了一個芝士蛋糕。山姆在人行道上為特琳卡畫了一個標誌。

- 幼齡兒童會對父母的安全有額外的恐懼。山姆和卡爾需要他們的媽媽特別的強調，告訴他們她會好好的。爸爸需要回答更多關於為什麼媽媽要離開家的問題。
- 如果您的日程發生改變，一定要確保您告訴孩子們原因，並告知他們怎麼聯繫上您。山姆和卡爾需要知道他們的媽媽不得不離開家一段時間，但是他們可以與她視頻聊天。
- 在故事中，父母們對孩子們行為感到心煩意亂無可奈何，但是他們試著去理解孩子們這些行為背後的原因。
- 父母之間也會互相生氣，這也會增加孩子們的擔憂。試著給對方一些空間，如果可以的話，在孩子不在現場的情況下，用能解決問題的方法解決矛盾。
- 記住，孩子們一直在學習，不僅僅是智力方面的，還包括感受和人際關係。當他們心煩不安或者看到我們心煩意亂時，他們懂得了憤怒。是什麼使得我們憤怒？當我們憤怒時我們需要做些什麼？我們怎樣在憤怒過後來修復關係？想一想，您希望他們從憤怒當中學到什麼。作為父母，有時候我們會讓孩子學習不同於我們自己兒時學到的東西。
- 過於激動的行為是不可取的，即使在孩子恐懼，憤怒或者難過的時候---給您的孩子設定界限會讓他們有安全感。
- 幼齡兒童會不斷的問同樣的問題。這並不是因為他們忘了你講過的，而是他們通過這種方式了解和感知當下發生事情。他們需要您盡可能耐心而親切的來回答同樣的問題
- 在這些不確定的時間裡，孩子們會錯過一些人生重要的時刻（例如畢業禮，未完成的賽季，生日派對的取消）。承認您孩子的失望。如果有其他的方法代替那些錯過的機會或者之後有可以彌補，那就直接告訴他們可以如何解決。在特琳卡生日那天，雖然她的家人們只能通過視訊及影片來祝她生日快樂，山姆只能從窗戶裡從來祝福，但是她依舊有她最喜歡的蛋糕。

- 與您的孩子討論社區重新開放的各種方式。討論重新開學的時候，可以在遊樂場玩耍的時候，重新可以與玩伴約相約遊玩的時候。您的孩子在這些過程中，都可能會有額外關於安全的問題。確保您可以讓他們明白這些事情可以安全進行的原因。
- 幫助孩子們了解社區工作人員在疫情當中做的事情以及他們不同的角色。讓孩子們感恩於他們的付出有助於激勵孩子在未來幫助他人。同時，感謝您的孩子用自己的方式幫助他人。

### 想想有關您的孩子

- 自疫情以來您的孩子是否表現得跟以往不同？
- 什麼使得您的孩子擔憂？
- 您怎麼知道您孩子在擔憂？
- 您的孩子在有壓力或者擔憂時會有哪些表現？
- 您和孩子一起做些什麼會讓孩子感到好些？

### 可以幫助您孩子的方法

- 試著與您的孩子討論正在發生的事情。糾正他們可能有的任何不正確的信息或者錯誤的理解。
- 協助您的孩子識別自己的情緒，讓他們知道有這些情緒都是正常的。特琳卡和山姆的海報或許有幫助。您可以從這個網站中下載免費版：<https://piploproductions.com>
- 讓您的孩子感到安全。專注在心理安全層面（您孩子的感受）和實際的生理安全（在您周圍有多少人生病，我們如何防止家人生病）。討論家人們為彼此健康所做的努力

（例如勤洗手，把食物洗淨，配戴口罩，盡量避免外出）。

- 幼齡兒童會從您的懷抱中感受到安全。
- 當孩子們有可預見的生活安排和知道下一步會發生什麼時他們會感到安全（規律飲食，日程安排和一致的規則）
- 限制您孩子對新型冠狀病毒肺炎的媒體報導觀看的時間。
- 通過不同的活動轉移您孩子的注意力，讓他們忙碌，釋放他們的能量，以及讓他們保持平靜。
- 幫助他們與大家庭的親戚們，他的朋友們，老師和鄰居們保持聯繫。
- 如果可以的話，讓他們為有需要的人做些事情（例如送一張卡片，購買生活日用品，烤餅乾等）。幫助他人會讓他們感覺更好。

### 可以幫助您自己的方法

- 大人們正面臨著諸多壓力源-一邊教育和娛樂孩子，一邊對付自己的工作，一邊擔憂著財務狀況，一邊還要確保每個人的安全。您也許會感到恐慌，或者感到難過，憤怒，或者對正在發生的所有事情感到內疚。
- 試著做幾次緩慢呼吸讓自己平靜。靜靜的吸氣，然後慢慢的呼氣（是吸氣時間的兩倍）。
- 確保您每天都能找到照顧自己的方法。維持良好休息/睡眠習慣，健康飲食和規律運動。什麼會讓您平靜下來？會讓您愉悅？試著找一個每天都可進行的可行的活動。

- 找到與朋友、家人和同事保持聯繫的方法。它能幫助您與相同處境下的人們保持聯繫，並學習他們應對問題的方法。
- 允許您自己感到難過或者哀傷。
- 對於棘手的事情（例如失業），試著從一些小的步驟開始來應對這個問題。例如，申請失業保險，尋找社區當中支持項目，聯繫您的上司討論重新被聘用的可能性。
- 知曉新冠病毒肺炎的最新消息但限制接觸與之相關媒體報導的時間。

給自己多一些耐心。眼下這個階段您可能還不是最好的父母，也無法把任務清單上的事情全部做完。

### 其他資源

- [NCTSN.org](https://www.nctsn.org/): 關於孩子、災難、公共衛生緊急狀況和心理創傷的信息。
- [幫助家庭應對新冠疾病（COVID-19）的家長/照顧者指南](#)（英語/西班牙語）
- [美國國立創傷兒童壓力網絡（NCTSN）在COVID-19期間給家庭的簡單活動](#)
- [幫助孩子應對與COVID-19有關的創傷性分離或創傷性哀悼](#)
- [困難時刻的應對：給家長的指引](#)
- [Piploproduction.com](https://www.piploproduction.com/)：幫助家庭治癒的故事包括：我曾經非常非常害怕的時候，你沒與我在一起（給那些經歷了痛苦分離的家庭），以及霍爾丁·波特（幫助家人們討論感受）。

- 芝麻街：芝麻街的互相照顧（[Caring for Each Other](#)）和芝麻街同在一個社區（[Sesame Street in Communities](#)）有很多關於在不確定和健康危機當中如何幫助家庭的技巧、活動以及工具。（英語/西班牙語）
- 從零到三：[給家庭的小貼士](#)：新冠病毒給有幼齡兒童家庭的信息。
- [從零到更多](#)：給家庭和專業人士的COVID-19資訊手冊
- [我的COVID-19時間膠囊](#)—一本活動書。
- 美國廣播公司兒童頻道（[PBS Kids](#)）：有提供給孩子們的創意性的趣味活動。
- 下載一個健康類的手機應用程式（例如Headspace, Calm, Simple Habit）。

## 我們的團隊



**錢德拉-戈什-伊本**（Chandra Ghosh Ippen），博士（Ph.D.），是兒童讀物的作家，也是美國加利福尼亞大學舊金山分校[兒童創傷研究計劃](#)的副主任，在那裡負責兒童——[家長心理治療法](#)的推廣和應用。這是一種針對遭受心理創傷的幼兒和家庭的循證治療方法。她有一個一輩子的使命，那就是烤1000個餡餅，（美國）50個州每個州要烤一個。



**埃里希·伊本**（Erich Ippen），理學碩士（M.S.）。是[Piplo Productions](#)的駐場藝術家。他從小就一直對漫畫和角色設計感興趣。他目前的職業是盧卡斯電影公司的視覺

效果藝術家。他還是舊金山的第八區樂隊的歌手、詞曲作家、音樂製作人和創始成員。



**梅利莎·布萊默**（Melissa Brymer），博士（Ph.D.），是加州大學洛杉磯分校/杜克大學國家兒童心理創傷研究中心恐怖主義與災難應對計劃的主任。她為受各種災難影響的兒童，家庭和社區提供支持，這些災難包括颶風，龍捲風，地震，森林火災和COVID-19大流行。本特利（Bentley）和貝麗（Bailey）也提供了很多支持和鼓勵。