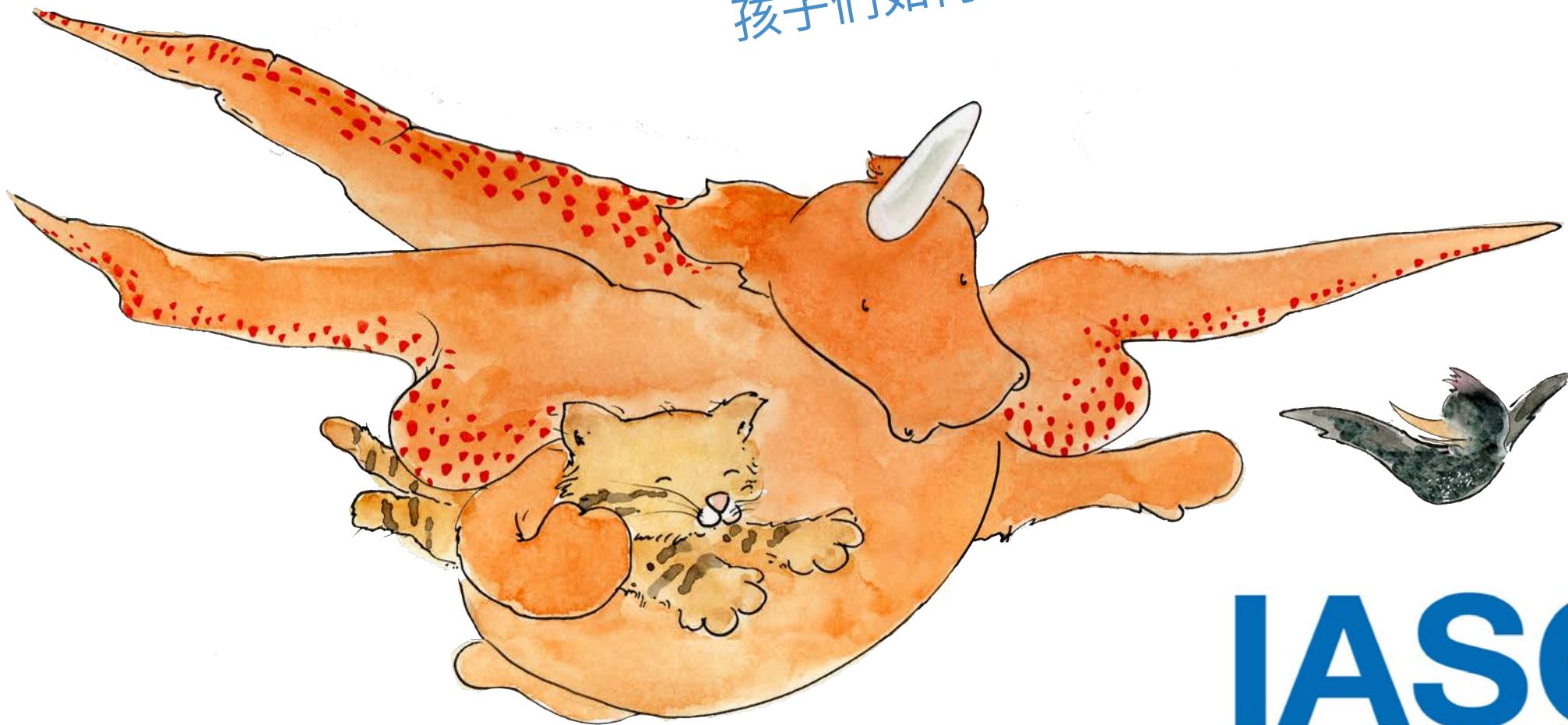


你是我心中的英雄2021

孩子们如何在新冠肺炎期间心怀希望!



IASC
Inter-Agency Standing Committee

《你是我心中的英雄2021:孩子们如何在新冠肺炎期间心怀希望!》编制说明

本书是《你是我心中的英雄》系列童书的第二部,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专业团队 (IASC MHPSS RG) 开发。本项目得到了来自IASC MHPSS RG成员机构的全球、各区域及各国专家的支持,还得到了来自世界各地的父母、看护者、教师和儿童的支持。

在新冠肺炎大流行爆发时,来自104个国家的1700余名儿童协助创作了一本关于新冠肺炎的儿童故事书,影响了全世界数十万儿童。该故事成为了引发儿童广泛共鸣的全球性故事,被翻译为140多种语言,并具有大量多媒体改编版本。今天,许多儿童仍然在生活在新冠肺炎大流行对他们的日常生活带来的改变中,并正在应对影响他们心理健康的问题。同时,很多当下关注的问题已与疫情初期不同。

因此,由世界卫生组织 (World Health Organization)、红十字会与红新月会国际联合会 (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies) 联合主导的IASC MHPSS RG创作了《你是我心中的英雄2021:孩子们如何在新冠肺炎期间心怀希望!》。

为确保本书提及了儿童在疫情现阶段的希望和担忧,我们邀请了儿童和他们的父母、看护者及教师分享他们关于生活变动的想法、担忧和经验。我们以阿拉伯语、中文、英语、法语、印地语、意大利语、俄罗斯语、葡萄牙语和西班牙语进行了调查,评估新冠肺炎大流行持续期间儿童的心理健康与社会心理需求。本故事的主题框架由这些调查结果编制而成。世界各地的儿童阅读了这个故事的多个版本,并为其提供了修改意见。随后,我们根据他们的反馈更新了您现在所有的这一版图书。

世界各地约5000名儿童、父母、看护者和教师抽出宝贵的时间,与我们分享了他们如何应对这场仍在持续的大流行。在此,我们由衷感谢这些儿童和他们的父母、看护者及教师参与完成了这个故事。阿里奥和我们的全球团队向您致以真诚的谢意。

《你是我心中的英雄》系列是为全世界儿童创作的故事,也是由全世界儿童创作的故事。

机构间常设委员会紧急情况下精神卫生和社会心理支持专业团队特此感谢海伦·帕特克 (Helen Patuck) 为本书创作故事剧本及绘制插图。©IASC, 2021。

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。根据该许可协议条款,您可以对本作品进行非商业目的的复制、翻译和改编,但须妥善引用本作品。

引言

《你是我心中的英雄2021:孩子们如何在新冠肺炎期间心怀希望!》是一本为世界范围内受新冠肺炎影响的儿童创作的图书。本书是2020年发布的故事书《你是我心中的英雄:孩子们如何抗击2019冠状病毒病!》的续作。两本书均可作为独立故事阅读。我们建议由家长、看护人或教师陪同阅读《你是我心中的英雄2021:孩子们如何在新冠肺炎期间心怀希望!》。我们不建议儿童在没有父母、看护人或教师支持的情况下独立阅读本书。

辅助指南《英雄行动》提供多种支持:讨论新冠肺炎的相关话题、帮助儿童管理情感与情绪,及根据本系列图书为儿童提供辅助活动。如需参阅辅助指南,请访问:<https://interagencystandingcommittee.org/actions-for-heroes>

如需阅读《你是我心中的英雄》系列的第一本书,请访问:<https://interagencystandingcommittee.org/my-hero-is-you>

翻译

机构间常设委员会紧急情况下精神卫生和社会心理支持专业团队(IASC MHPSS RG)将自行协调阿拉伯语、孟加拉语、中文、法语、葡萄牙语、俄罗斯语、西班牙语和斯瓦希里语的翻译。如需协调其他语种和版式的翻译,请联系专业团队(mhpss.refgroup@gmail.com)。所有完成的译本都将发布在IASC MHPSS RG的网站上。

如果您要对本作品进行翻译或改编,请注意:

- 不得在作品中添加自己的徽标(或资助机构的徽标)。
- 如果改编本作(即更改文字或图像),禁止在改编作品中使用IASC徽标。无论以何种方式使用本作,均不得暗示IASC支持任何特定的机构、产品或服务。
- 您的译文或改编作品应采用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。兼容的许可协议列表见:<https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>
- 您应添加一份以译入语书写的免责声明,内容如下:“本翻译/改编作品不出自机构间常设委员会(IASC)。IASC不对翻译的内容或准确性负责。英文原版Inter-Agency Standing Committee, ‘My Hero is You: How kids can hope with 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) 是具约束力的正版。”

如需查看《你是我心中的英雄:孩子们如何在新冠肺炎期间心怀希望!》所有已完成的翻译和版式的概览,请访问:<https://interagencystandingcommittee.org/my-hero-is-you-2021>



阿里奥是来自孩子们内心的魔法生物。所以，在孩子们做梦、玩耍、甚至在他们觉得没有人听得到他们的声音时，阿里奥总能听到孩子们的声音。

一年前，阿里奥和他的朋友们环游世界，告诉其他孩子们该如何保护自己免受新冠肺炎的侵害。

他们学会了很多东西，并且找到了和朋友与家人玩耍、保持联系的新方法。但是，他们的一些担忧变得更大声了，而一些恐惧也变得更强烈了。那个大家都惧怕的病毒一直在改变。

当阿里奥飞过世界最高处的时候，他听到连卫星也捕捉到了世界各地孩子们的不安、愤怒和悲伤。

孩子们已经忘了阿里奥就在他们心里，所以阿里奥只能留在他们的天空中，等待有谁把他召唤到地球。



阿里奥十分想念他的朋友们——萨拉、萨沙、塞勒姆、莱拉，还有金。他尤其想念萨拉，萨拉永远都会是他心中的英雄。

但是这次，当召唤来临时，阿里奥发现，召唤他的是一只叫做老虎的毛茸茸的小朋友。

在一个夜晚，阿里奥扇动翅膀着陆，出现在了老虎的窗外。

“是你召唤了我吗？”阿里奥边说边一屁股坐了下来。

“喵！”老虎尖叫，他的毛发像无数只挥动的手一样竖了起来。然后，他小心翼翼地爬到阿里奥跟前，嗅了嗅他。

“真的是你吗？”他问道。他抬头看着墙上贴着的一张孩子的画——上面画着矮小的、橙色的阿里奥，有着可爱而圆鼓鼓的肚皮。



“难道你在等别人吗？”阿里奥笑着问老虎。

“我不知道……我没怎么再认识新朋友了。我害羞。”老虎说。

“那就让我们成为新朋友吧。”阿里奥说。“每当我的朋友们感到害羞、难过的时候，我都会问他们一些问题。让我来问你这些问题吧。在现在这个时候，你需要什么？”

“哦，不。”老虎说着把自己缩成了一团。“我需要一种很大的东西……”

“比友谊还要大吗？”阿里奥问。

老虎笑了一下，然后又藏到了自己的尾巴后面。

“比友谊还要大。”他小声说。

“我的块头就很大！”阿里奥笑着说。“你需要比我还要大的东西吗？”



“我需要希望。”老虎藏在自己的尾巴后面说。“新冠肺炎开始后，在这些漫长又孤独的日子里，我需要未来的希望。”

“其实这个并不大。”阿里奥说。“希望开始时可能很小很小。但是，如果你一直心怀希望，它就会越长越大，越长越大。我们身边到处都是希望。你只需要找到很小的一片希望，就能开始了。”

阿里奥戴上了他的眼镜，细细打量着墙上的画，上面画满了家庭和生活。然后，阿里奥又看向此刻正在床上睡觉的小男孩。

“这些画是谁画的？”阿里奥问。

“爸爸和我的男孩一起画了这些画。”老虎说。“他们经常一起做饭，在晚上一起读故事，比以前要经常得多。爸爸甚至在他不能上学时在家教他。”

“那给你带来希望了吗？”阿里奥问老虎。

“嗯，有时候会给我希望，因为他们亲近时真的太棒啦。”老虎说。“但是新冠肺炎还在，一直都在。没有人知道它什么时候会离开……”





“打扰啦。”一个轻柔的声音从窗外传来。阿里奥和老虎都被吓得跳了起来。他们转头看向窗外，有一棵开满花的树正在向他们挥舞着枝条。

“我听到了你们的谈话，我想告诉你们是什么给我希望。”她说。

阿里奥抱起老虎，把他放在背上。他们小心地爬到了那棵树的树枝上，坐在她的树荫下。树开心得花朵都飘到了空中。

“每年，我都会开一次花，和整条街分享我的花朵。”她说。“很长一段时间里，没有人注意过我。但是过去的这几年，人们开始来看我了。他们闻着我的花香，给我的鸟儿喂食！我感到有人注意到我，有人关爱着我。”

“人们关爱着你。”阿里奥说。“当一切都在改变时，你还保持着原来的样子。谢谢你的坚持。”

“我的树叶每年都会变化。”树说。“季节更替，天气变幻，而我也在长大。改变有时或许很可怕，但是改变也能带来水果和鲜花。”

一声响亮的哼哼声从上方传来。他们抬头看到树上有只羽毛光亮的黑鸟，正在打哈欠。

“我的朋友祖丝每年都会来看我。”树说。“她是一只棕鸟，从离这里很远的地方飞来。”

祖丝是一只坏脾气的棕鸟，她正想睡觉。树轻轻摇晃着祖丝，她抖了抖羽毛。

“孩子们不像以前那么常去学校，所以这里安静多了。”祖丝说着打了一个哈欠。“但是我想念他们在游乐场里的欢笑声。每次从南方飞到北方，我看到人们做事的方式都不一样。有些人戴着口罩，有些人没有。有些孩子去学校，有些孩子没去——就像这里一样。”

“孩子们去上学！”老虎大喊。“那能让我和我的男孩对未来抱有希望。我的男孩真的很想念学校！”



“我们要一起去寻找对于未来的希望吗？”阿里奥问他们。“我们可以飞！”

“好吧，我现在清醒了。”棕鸟说着张开她的翅膀。“我们出发吧！”

阿里奥抱起老虎，祖丝在他们旁边，一起飞向了天空。那棵树挥动着她的枝条，祝愿他们冒险顺利。



在他们越飞越高时，祖丝说道：“你的个头这么小，却叫做老虎，真是个不寻常的名字。”

“爸爸从去年开始这样叫我。”老虎说。“因为我给我的男孩温暖的拥抱，提醒他要像老虎一样勇敢。但是我觉得自己不怎么勇敢。我们已经在家里待了好久了。”

“待在同一个地方需要很大的勇气，老虎。”阿里奥说，“尤其在这样做可以保护他人安全时。”

听了他的话，老虎感到开心了一些，紧紧地依偎着阿里奥温暖的皮毛。



然而,当他们抵达云层的时候,那里变得漆黑而朦胧不清。老虎开始感到十分害怕。他感觉自己开始发抖。

“老虎,怎么了?”阿里奥问他。

“黑暗让我难过。”老虎说。“这感觉就像爷爷生病的时候,后来他离开了我们。就像灯光熄灭了,我们以为它们再也不会亮起来了。”

“有这种感觉时,什么能让你好受一些?”阿里奥问。

“让我的男孩给我一个大大的拥抱。”老虎说。

“我只需要睡觉。”祖丝说,“我难过的时候会特别疲惫。”

“睡眠真的很重要……没有睡眠很难保持希望。”

“是的,我们都很不一样。”阿里奥说。“当我不能拥抱也不能睡觉的时候,我会深呼吸。有时,我还会喷火呢!”

阿里奥往黑暗里喷了一束火光,让他们都暖和了一会儿。





“我还会想我的椋鸟朋友们。”祖丝说。“看！他们在那里！”

突然，一群椋鸟出现在云间，他们一起在风中飞翔、起舞。

“快看！他们保持着至少一米的距离！”阿里奥说。“看到了吗？”

阿里奥转了过来，把老虎抱在怀里，从那群椋鸟下方飞过。

“老虎，当我伸展双翼和朋友们一起飞舞时，会感觉好很多。”祖丝说。

他们继续沉默地飞行，因为有时候，任何话语都不如简单的陪伴。老虎知道，祖丝和阿里奥都关心他。

他们飞了好几天，直到遇到了一座友好的大山，在蓬松的白云间散发着冷气。

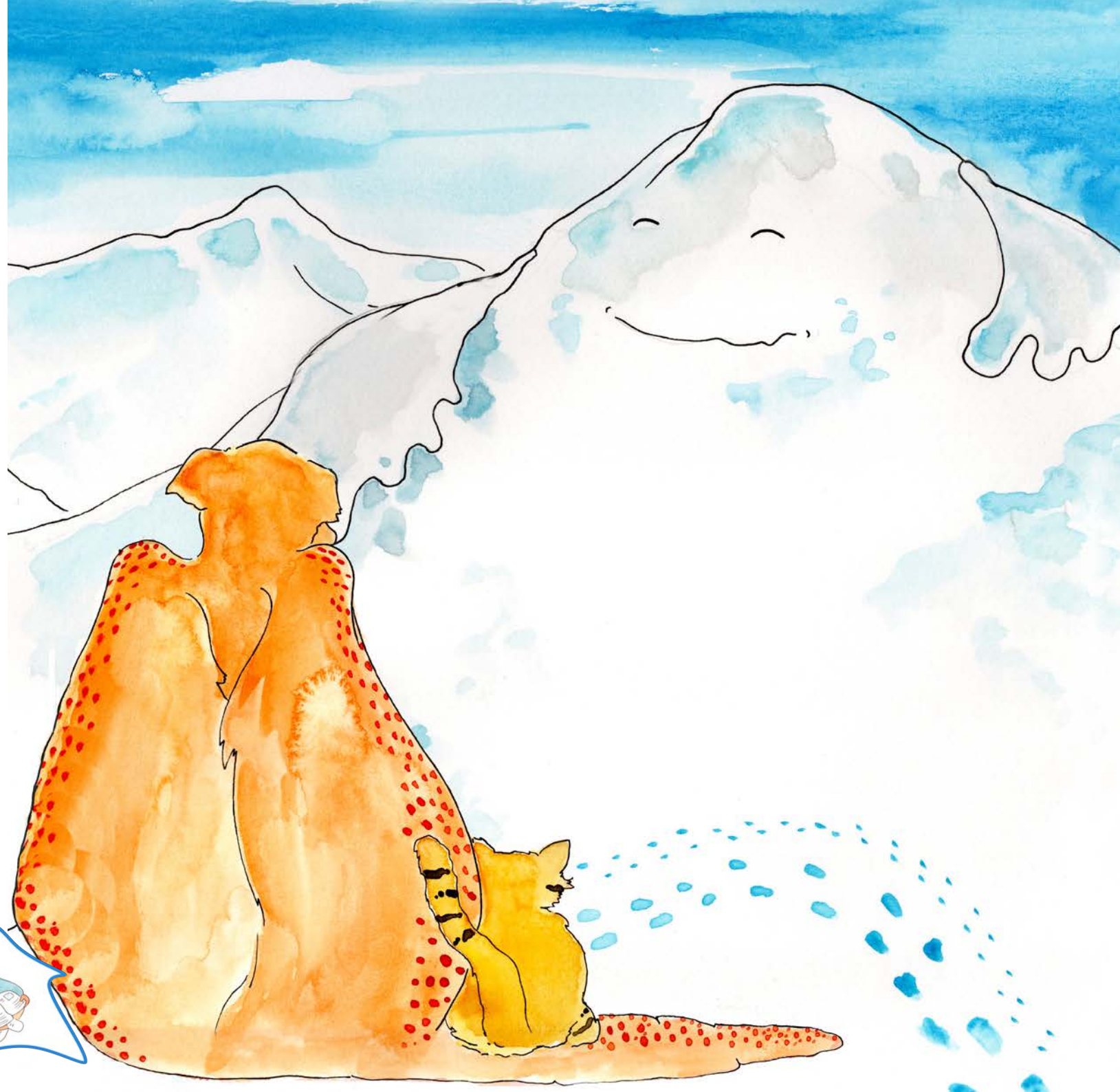
阿里奥、老虎和祖丝降落在松软的雪地上，品尝新鲜的冰柱，聆听大山听到的讯息。

“在这么高的地方，我听到的大多是寂静。”她说。“但是在风很大的时候，我也听到孩子们在和他们的朋友与家人保持联系。当然，我也听到他们的担忧。自从新冠肺炎开始，他们的担忧变得非常大声。我只是尽量倾听，因为有时，人们表达了他们的担忧之后，会开始感觉好一些。”

“你有什么担心的事情吗？”阿里奥问。

“我担心我的雪融化得太快了。”大山说着，哀伤地注视着她的山坡。

“你独自在这么高的地方，是如何保持对未来的希望的呢？”老虎问。



“我尽量不去担心未来的事情。”大山说。“我感谢每天来到这里的每一只飞鸟、每一朵雪花、每一个朋友。当他们不在这里的时候，我会把他们画在雪地上，就像雪做的记忆一样。”

“我的男孩也这样做！”老虎笑着说。他正在雪中玩耍，画了一个小小的雪阿里奥。

“等等……这是谁？”阿里奥盯着那幅画在雪上的画问道。小小的画上是一个女孩，她有着一头漂亮的乌黑编发。“这是……？”

“萨拉？”大山说。

“但她是怎么到这里的？”阿里奥问。他吃惊极了，突然非常思念朋友们。

“她和她的朋友萨沙带了口罩，从那边骑着羊驼上山了。”大山说着，用她的雪花指向了附近的一个陡坡。



“我知道在哪里可以找到对未来的希望了。”阿里奥说。他飞快地跳起来，连大山都在他们的脚下颤了颤。

“再见，亲爱的大山！”他一边喊道，一边用一只手把老虎抱了起来，用另一只手抱住了祖丝。阿里奥趴在自己的大肚皮上，他们飞快地向山下滑去。雪花向四处飞散，直至消失。他飞入了更加温暖的空气中。

阿里奥清楚地知道自己在往哪飞。他一看到那栋房子，就立刻砰的一声重重落下，然后把祖丝和老虎轻轻地放到地上。

萨拉从房子的前门走了出来。她的脸上带着大大的笑容，就像阿里奥和他的朋友在飞行时见到的海洋一样大。

她问阿里奥自己可不可以抱抱他，阿里奥用张开的双臂回答了她。

阿里奥幸福地笑了。

由于这是他们很久以来的第一个拥抱，两个好朋友拥抱了很长时间。他们已经很久没有见过彼此了。

“我好想念拥抱你的感觉。”萨拉小声说。



萨拉的妈妈推着坐在轮椅上的萨沙来到屋外。

“妈妈！”萨拉欢呼，“快看谁回来啦！”

“你一定就是阿里奥吧。”萨拉的妈妈笑着说。

“而你一定就是世界上最棒的科学家。”阿里奥说。萨拉的妈妈笑了起来。

“有时候是。”她说。

“但是现在，我有了更多的时间陪我的小英雄。”

“就像我男孩的爸爸！”老虎说。“他现在有更多时间待在家里。但是有的时候，他会发脾气或者看起来很伤心……”

“这也会发生在我身上。”萨拉的妈妈说。“尤其在我有很多事要做的时候。我们都在经历一段充满挑战的时期。我们要照顾好自己，说出我们的互相关心——以及我们对彼此的爱。”

“他们是我的朋友，老虎和祖丝。”阿里奥说，然后张开他的翅膀，给了萨沙一个大大的拥抱。



“我们在尝试寻找对未来的希望。”老虎告诉大家。

“希望很重要。”萨拉说。“在去年的冒险中，阿里奥和我的朋友们给了我希望！我们告诉大家我们可以通过洗手、保持至少一米的距离，还有戴口罩来保证安全。而我的妈妈在帮助研发疫苗！”

“萨拉也在做很重要的事情。”她的妈妈说着，给了萨拉一个吻。“研发疫苗很重要，但是确保大家都不会感到孤独也很重要。”

“你真是这个世界上最棒的科学家吗？”老虎问她。

“这个世界上没有某个最好的科学家。”萨拉的妈妈笑着说。“我们一起合作，这就是让人们会好转的原因。把疫苗装进包装里的人、把疫苗运送到医院的人，给人们接种疫苗的人，也一样重要。我们所有人就像小石块一样，一起构成最雄伟的大山。”

“只是……”老虎说，突然害羞起来，“你是世界上最棒的科学家，你是怎样做到对未来抱有希望的呢？”

“这很简单。”萨拉的妈妈微笑着说。“我只需要看看萨拉。”



萨拉正看着阿里奥。

“你和我说过，你来自我的内心，阿里奥。”萨拉说。“在你离开之后，我的心里又涌出了另外一些东西。当我告诉人们我们去年的那场旅行时，每个人都想和我谈这件事——他们用了许多不同的语言和方式。”

“这是什么意思？”阿里奥问。
“让我展示给你看！”萨拉说。

萨拉牵起阿里奥的手，把他领进自己家里，那里有一台小电脑正在发出声响。屏幕上有很多孩子的面孔，而阿里奥认识其中的一些。

“我们是‘阿里奥小队’的成员。”萨拉自豪地说。“我们的朋友在我们的心里、在网络上，也在他们写的信里！我们告诉全世界的人们如何保持安全和保持联系。有的人认为不是每个人都会感染新冠肺炎。但是每个人都可能会感染，对吗，阿里奥？”

“是的，每个人都可能感染新冠肺炎。”阿里奥悲伤地说。“这与你的肤色、或你住在哪里无关。”





“也与你能走路还是转动无关。”萨沙说着，推动自己的轮椅进了房间。老虎蜷卧在她的膝头，大声地咕噜咕噜叫着。

“当我感到孤单时，我喜欢和朋友在网上聊天。”她说。“我们会聊那些让我们发笑的事情，还有我们喜欢玩的游戏！”

“我喜欢创作新的歌曲，然后给我的朋友们演奏！”胡安叫道，他是一位新的网络朋友。

“有一些人还是不能在户外活动，因为现在还不安全。”电脑上的金说。

“他们很负责，保护自己还有其他人，”莱拉在电脑里说。“我们试着用自己的方式告诉他们哪些事能帮助我们所有人。”

“在新冠肺炎下生活，对每个人来说都不一样。”塞勒姆说。“有时我会担心莱拉，因为她住在营地里。”

“有时候这很艰难。”莱拉说。“但是唱歌、学习新的东西，和朋友们一起玩儿，都会让我感觉好一些。”

“我这里不一样。”金说。“我妈妈依旧得去市场卖水果，我担心她会生病。”

“小英雄们，这和你住在哪里或是如何生活无关。”阿里奥说。“每个人都会有害怕的时候。”



“即使是老虎也会害怕吗？”老虎问。

“对，即使是老虎也会害怕！”萨沙一边说，一边抚摸着老虎的毛。“当我失去希望的时候，我会在我的安全空间再次找到希望。”

“当我来到我的安全空间时，你总会在那里陪着我。”萨拉靠在阿里奥的翅膀上，对阿里奥说。

“什么是安全空间？”老虎问。

“那是一个你可以在脑海里到达的地方，一个只有你可以去的地方。你可以邀请任何你想邀请的人一起去那里。”萨沙说。

“在感受不到对未来的希望时，我可以去那里吗？”老虎问道，他卷起尾巴挡住了自己的脑袋。

“无论什么时候，你需要时都能去那里。”阿里奥说。“你想要试试吗？”



于是，阿里奥让他们放松、闭上眼睛、深呼吸，然后带着他们来到他们的安全空间。屏幕上的其他孩子也加入了他们。

“集中注意力，想象一段令你感到安全的回忆或时间。”阿里奥说。

然后，他问他们在安全空间里看到什么、感觉到什么，以及闻到了什么。他问孩子们是否想要邀请特别的人和我们一起进入安全空间，进入安全空间后又会和他们谈论什么。

“无论什么时候感到难过或者害怕，你都可以进入你的安全空间。”阿里奥说。“这是你们的超能力，你们可以和朋友与家人一起分享这个超能力。记住，我关心你们，还有很多人也关心你们。这也会有所帮助。”



当他们睁开眼睛之后，老虎发现他的安全空间是和他的男孩一起在家里。

他爬到了阿里奥的膝盖上，问他们能否回家。

“但是我们找到对未来的希望了吗？”阿里奥问他。

“我想，找到了一点。”老虎小声说。

“记住我在家里告诉你的话。”阿里奥说，“我们身边到处都是希望。你只需要心怀很小的一片希望，它就会长大。”

阿里奥缓缓地、温柔地将双手放在心上，然后深深地吸了一口气。

嗖的一声，一切都变了！



他们故事中的每一个朋友都被传送到了一颗遨游在天际的卫星上，群星和月亮在向他们微笑！

“我的朋友们！”萨拉欢呼着拥抱了莱拉、金和塞勒姆。

“抱紧一些，小英雄们！”阿里奥说。“我希望你们每个人写下给你们带来希望的东西，然后和全世界分享。拿出一张纸，然后写下你心里的答案。”



于是，随着地球在他们下方转动，孩子们开始写出和画出那些给他们带来希望的东西。

“我妈妈研发疫苗。”萨拉说。

“我们的学校开学！”胡安喊道。

“我的朋友——那棵树上开花。”祖丝说。

“我意识到我很勇敢。”老虎说。

“唱歌。”萨沙说。

“爷爷给我讲故事。”塞勒姆说。

“我们所有的新朋友！”金欢呼道。

“没错。”阿里奥笑道。现在“现在，把你们的纸折成飞机、或一只鸟、或一颗星星——你们喜欢折成什么都可以！然后，把它从我们的卫星发送出去。我们会请太阳、星星还有月亮帮忙——看，他们正看着呢！”



于是，孩子们送出了他们的消息。当他们从天际落向家中时，那些消息变成了雨滴、雪花、花朵、落下的椰子，还有在横跨在沙滩上的彩虹。

阿里奥带着他们去看世界各地的孩子们重新回到学校，老虎惊奇地看着这一切。

“你看到了吗，老虎？”阿里奥说。“有时候，我们只需要让我们的朋友帮助我们找到希望——他们永远都在这里，我也是。”

阿里奥转向他的老朋友们。

“现在该是道别的时候了，但是我会一直倾听你们所有人的声音。”阿里奥说。

“你对我真的很重要。”萨拉说。

“你们所有人对我也很重要。”阿里奥说。“我们应该时时都这么告诉对方。”

阿里奥把老虎和祖丝抱进了自己的怀里，向天空飞去。

“我们现在可以回家去找我的男孩了吗？”老虎问。

“现在这听起来像是一场冒险了。”阿里奥笑着说。于是他们一起出发，心中充满了友谊——还有希望。



我们希望了解您是如何发现这个故事, 以及使用这本书的方法。请通过以下方式联系并告知我们: mhpss.refgroup@gmail.com 或在社交媒体上使用 [#myheroisyou](https://twitter.com/myheroisyou) (#你是我心中的英雄) 主题标签

更多相关材料链接

《你是我心中的英雄:孩子们如何抗击2019冠状病毒病!》(超过143种语言版本)

<https://interagencystandingcommittee.org/my-hero-is-you>

《你是我心中的英雄:孩子们如何抗击2019冠状病毒病!》多媒体改编作品与国家级倡议:

<https://interagencystandingcommittee.org/adaptations-my-hero-is-you>

《英雄行动:配合阅读〈你是我心中的英雄:孩子们如何抗击2019冠状病毒病!〉与儿童谈心的指南》




<https://interagencystandingcommittee.org/actions-for-heroes>

《我支持我的朋友:关于儿童与青少年如何支持处于困境中的朋友的训练》

<https://www.unicef.org/documents/i-support-my-friends>

谁在阅读阿里奥的故事?

此处地图展示了截至目前为止《你是我心中的英雄:孩子们如何抗击2019冠状病毒病!》提供官方语言译本的国家……

-  涵盖该国所有官方语言
-  涵盖该国部分官方语言
-  无

