

作者：

Kyle Horne

Erin Shields (CCLS)

Nicole F. Albers (LMFT, ATR-BC)



# 粗心的冠可尼： 警示性故事書

插畫創作者：

Rebecca Yeretian-Santana (ATR)



## 前言

新冠病毒流行疫情對每一個人來說都是一段令人害怕又感到迷惑的時期，而要對兒童說明這一個情況更可能是一項挑戰。現在 Children's Hospital Los Angeles 要協助兒童以他們可以理解的說法來面對這一個議題，這讓我感到很興奮。請將這本書用作一件工具去跟您的孩子們解釋、使感有能力，並開始對話。也請記得，我們彼此同舟共濟。

Natalie Portman

# 粗心的冠可尼： 警示性故事書

## 作者：

Kyle Horne  
Erin Shields (CCLS)  
Nicole F. Albers (LMFT, ATR-BC)

## 插畫創作者：

Rebecca Yeretian-Santana (ATR)



冠可尼新冠病毒一直不斷在世界各國旅行。大家都待在家裡，而且想避開他。嗯，幾乎是每一個人。有些人需要去工作，像在醫院工作的人、清潔人員、警察、消防隊員、製造還有銷售食物的人，還有支援我們，讓我們可以待在家中的人。所有的這些人都竭盡所能保護他們家人的安全。

冠可尼有好多不同的名字：



雖然看不見冠狀病毒，但他卻可以跑到任何一個人的身上，不論富或貧，大人或小孩。今天冠可尼在路上探訪了一個小朋友。





等等。  
你是誰啊？



我真是太沒有禮貌了！  
我是綠角冠可尼 19 世。  
但我的朋友都簡稱叫我冠可尼。

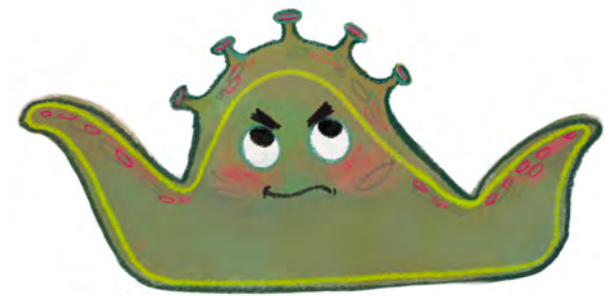




嘖嘖嘖。



怎麼了？不就是一些病菌嘛。  
大家看不到那些東西，  
可是我就藏在裡面喔。



我差點忘了。  
登入課程的時間到了！

欸！上課！



各位同學早安。今天我想告訴大家一些我們可以做的事，讓我們可以對抗新冠病毒，不論你是小朋友還是大人。



我知道現在這可能有點嚇人，但你可以做一些事情來幫你自己。





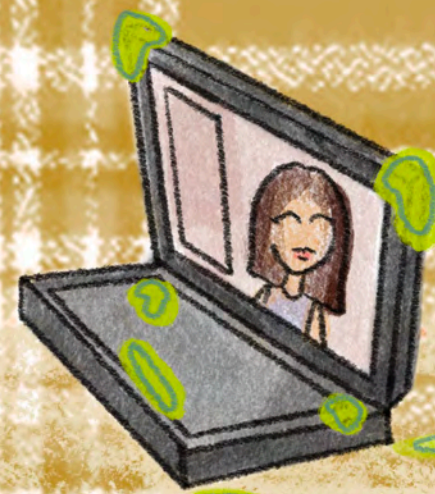
記得喔，雖然我們在不同的地方，  
但我們的心都在一起。



永遠都要  
在一起！

永遠都不要在一起！

還有不要忘記保持雙手清潔！



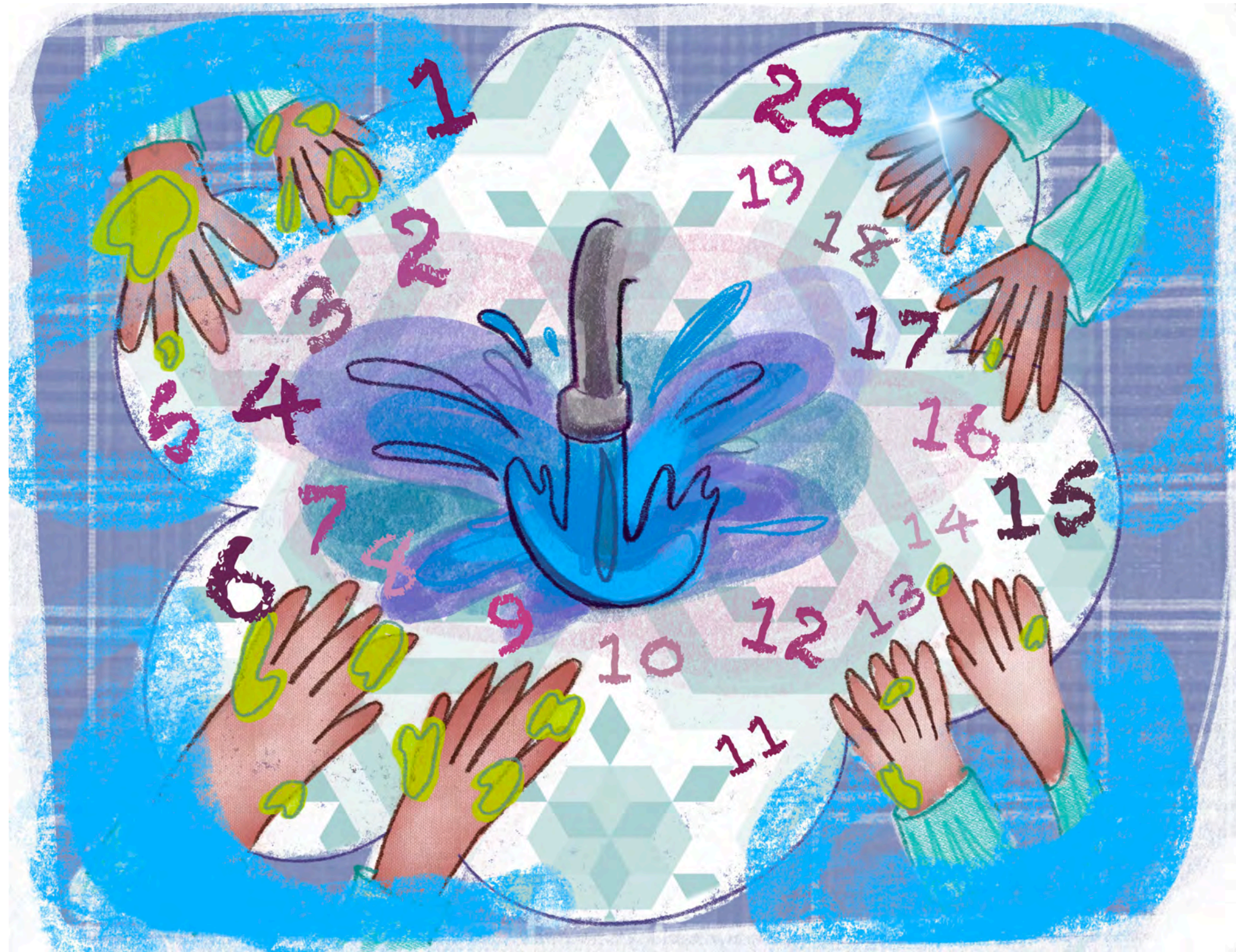
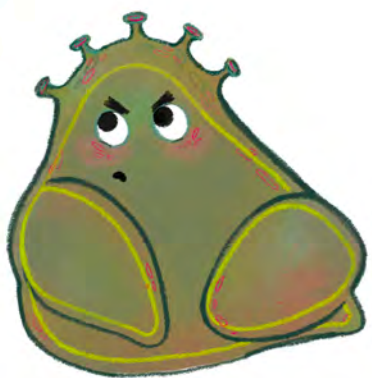




... 18、19、20!  
OK! 洗好了!

擊掌!

咦，我有這  
樣做嗎？





哇哦！哇哦！嘿，後退 6 尺。



你的腳還是我的呢？

嗯——要怎麼量這 6 尺呢？



1-2-3-  
4-5-6



啊...  
啊啊...

啊啊啊啊...  
啊啊啊啊啊啊...





哈哈秋秋秋秋秋秋秋秋秋秋秋秋秋秋秋秋



你打噴嚏時應該要用手肘遮住的。還好我已經有了一個 6 尺長的黏泥盾牌。



這可不是在開玩笑



鼻涕

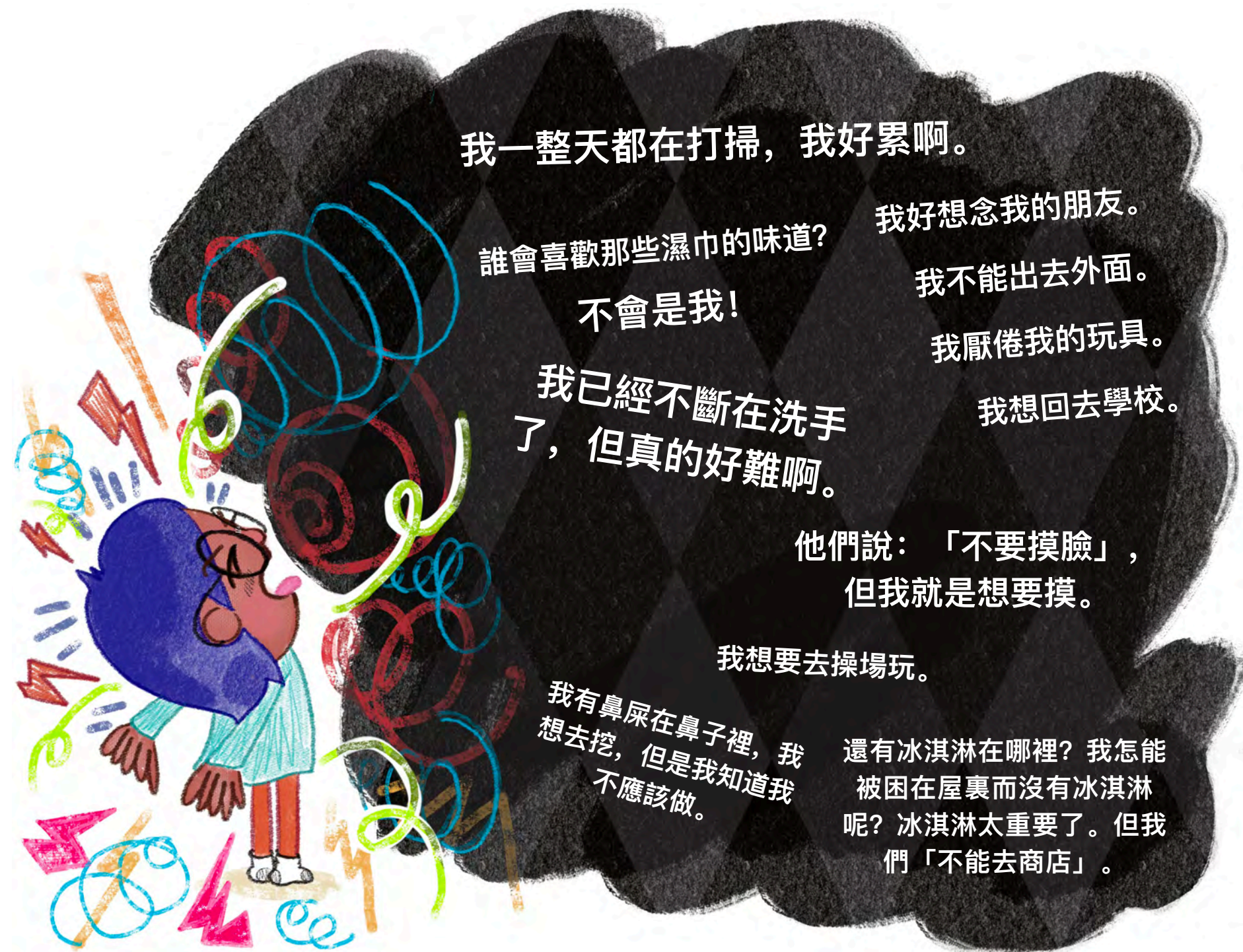
是好玩的鼻涕啦。





走開走開!

不。



我一整天都在打掃，我好累啊。

誰會喜歡那些濕巾的味道？

不會是我！

我已經不斷在洗手了，但真的好難啊。

我好想念我的朋友。

我不能出去外面。

我厭倦我的玩具。

我想回去學校。

他們說：「不要摸臉」，但我就是想要摸。

我想要去操場玩。

我有鼻屎在鼻子裡，我想去挖，但是我知道我不應該做。

還有冰淇淋在哪裡？我怎能被困在屋裏而沒有冰淇淋呢？冰淇淋太重要了。但我們「不能去商店」。

所有事都讓人感到不愉快，而且我真的好想念奶奶。



我聽到好多事。  
我好擔心。  
您生病了嗎？



乖，寶貝，你怎麼了？

沒有，寶貝。我和你一樣  
一直都待在家裡。

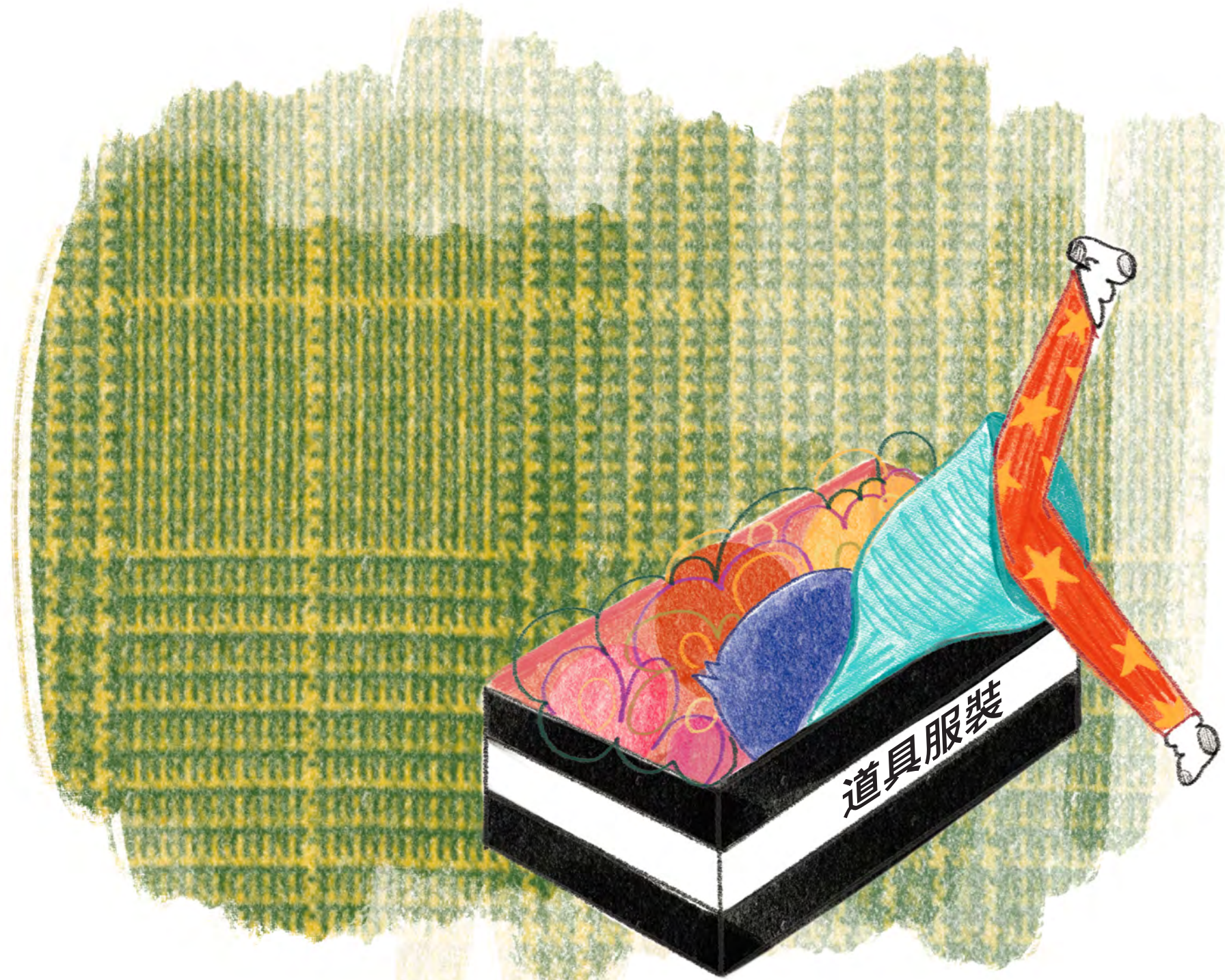
這樣啊。那如果我們還是生病了，怎麼辦呢？

大多數的人待在家裡後會變得比較好，但幸運地，如果他們需要去醫院，那裡有醫生和護士隨時可以幫忙的。而且我也準備好了。我為自己製做了口罩，萬一出外時就可以用上。

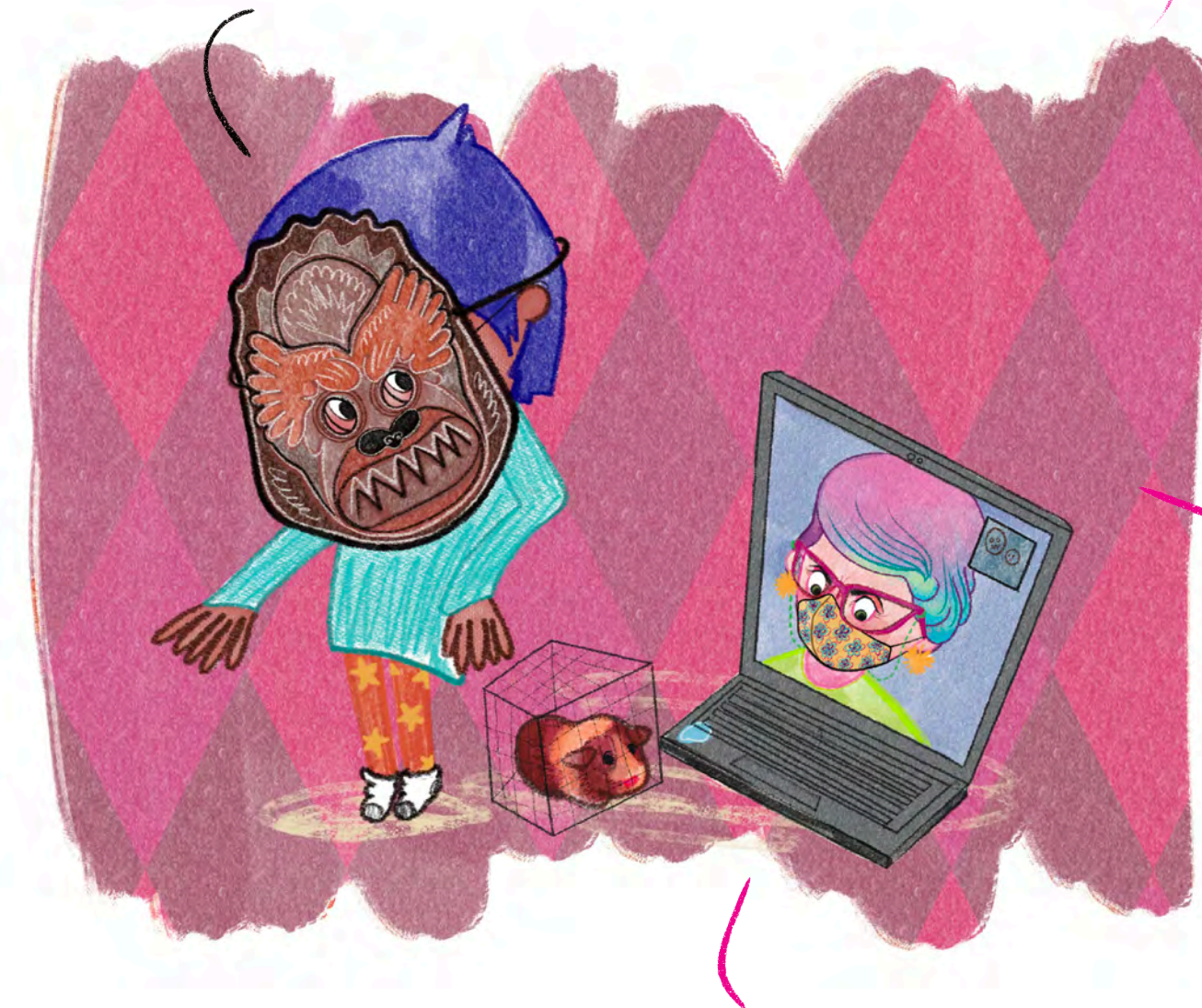


噢，等一下！我也有一個。





不，傻瓜！應是這樣的。  
那樣看起來很奇怪。



有比你那個猩猩的面  
具看起來更奇怪嗎？

現在什麼事看起來  
都好奇怪，而且也  
很令人害怕。

我想我們有很多人都感到害怕。但你真的很勇敢，  
而且情況不會一直都這樣的。奶奶向你承諾。



真希望現在可以抱一下你和  
讓情況變得更好。



我也想抱您。

我也想要。

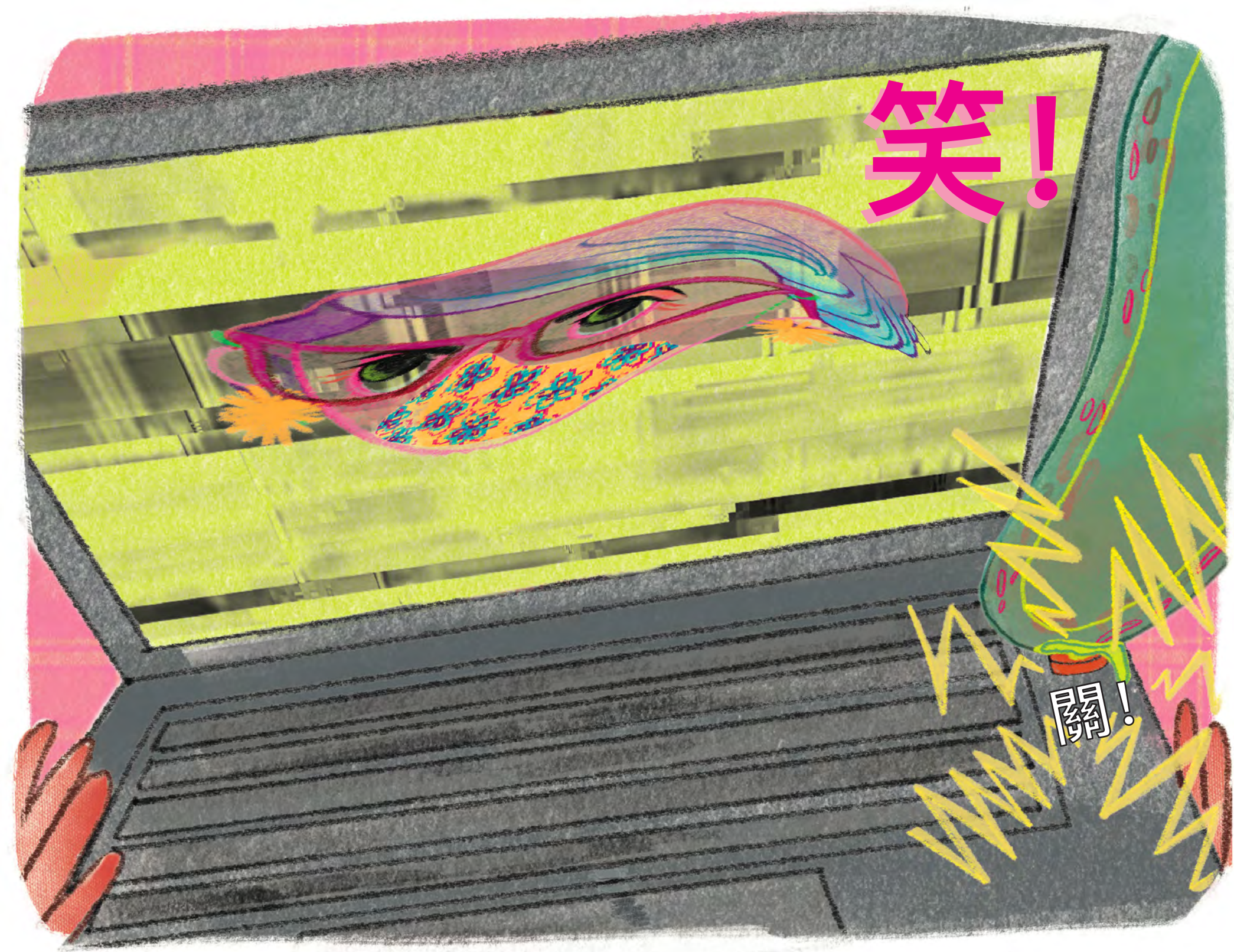


噢，不！  
我很好奇那個按鍵  
是做什麼用的？

不要碰！

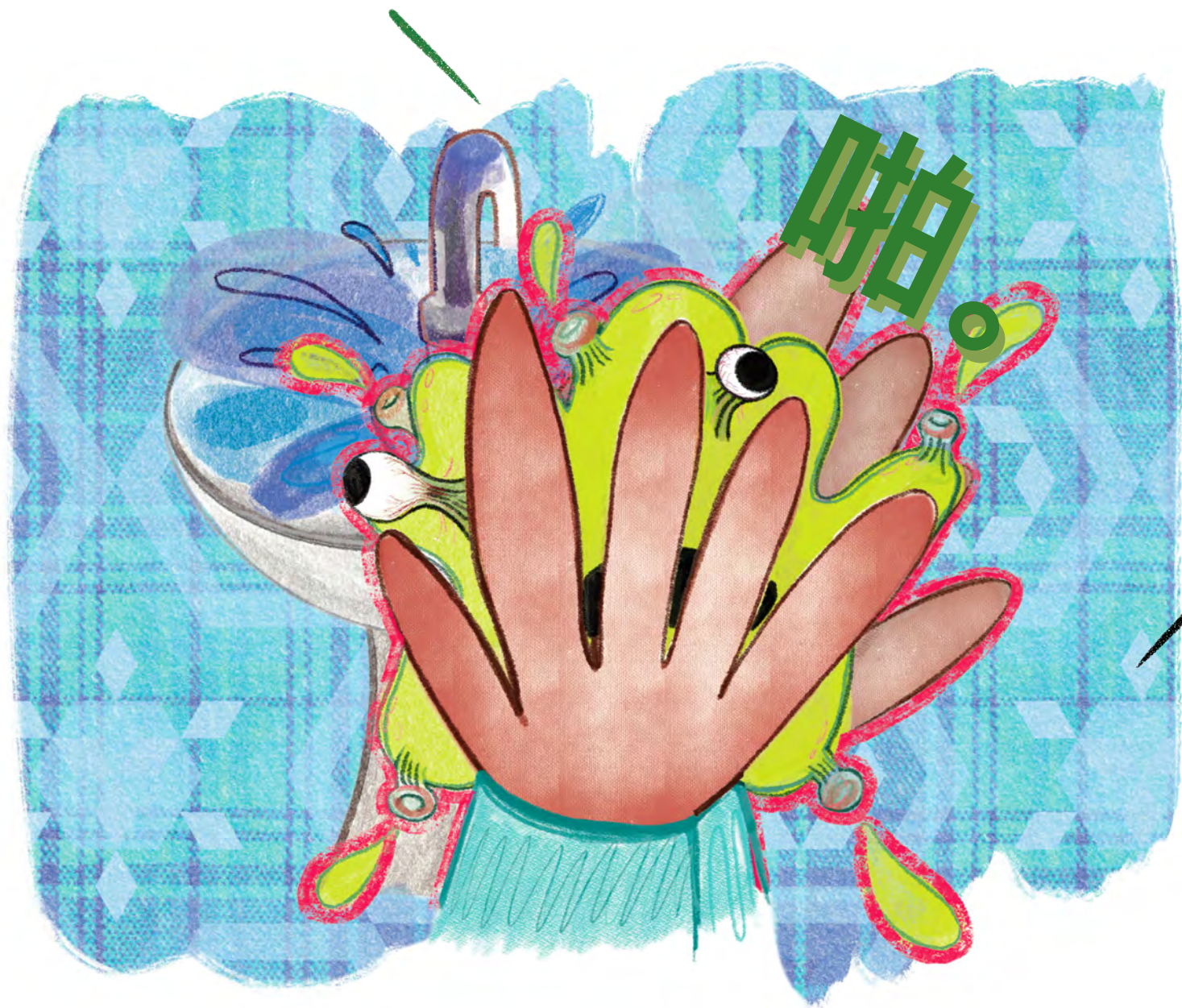








你又在洗手了？！



啾。

對，我在  
洗手。

1, 2, 3,  
4, 5, 6,  
7, 8, 9, 10,

不要忘記你的箱子喔。



砰！

11, 12, 13, 14, 15,  
16, 17, 18, 19, 20!



好耶！

成功了！  
真的有用耶！

現在他走了，我有時間做我想做的事了！

噢！我要打電話給奶奶向她要巧克力碎片曲奇的食譜！

噢，上學！

我還得想想明天要展示和演講的內容。你知道我還可以說另一種語言嗎？Hello! Hamster 和我一直都在練習。Hamster 是我的天竺鼠……

對了，我應該來做些黏泥！我相信一定可以在哪裡找到做法。

我希望我們有足夠的巧克力碎片。那些是重要的！我等不及和家人一起分享，和告訴我的同學我如何和告訴我的同學我如何做出來的。



擊掌！



現在去洗洗你的手吧。

結束。

goodbye!





## 作者的話

親愛的家長：

我們肯定您在之前已聽過這事；當我們述說時請聆聽，不論您感受如何，都完全是真的。現在是一個非常時期，不論您手上有多少資訊、您都可能不知道如何回答您的孩子向您詢問的問題，。對於一名照顧者來說，這會讓您感到不知所措。想要保護年幼的孩子是件很自然的事。然而，即使是好意，仍可能會變成一個問題。兒童往往會把事件想像得比實際很可怕。以清楚、誠實和堅定的語氣來和孩子溝通是很重要的。我們知道要將新冠病毒如此一道大議題解釋清楚是很困難的。我們希望這本書可以協助您，讓您和孩子的對話變得容易些。我們願它能加強讓您的孩子在如何為自己和其他人保持安全健康時、感到在有能力可以控制。

請記住，「我們有很多人都感到害怕。但你真的很勇敢，而且情況不會一直都這樣的。奶奶的承諾。」

作者： Kyle Horne、Erin Shields (CCLS) 、Nicole F. Albers (LMFT, ATR-BC)

## 即使是小小朋友都感到巨大的害怕。

您可能還未和您的孩子談到有關新冠病毒的事，但是他們可能已經有所耳聞，或是注意到家中的變化。下面是您可以與他們討論的方式：

- 提出開放式問題，例如：「告訴我你有什麼感受」或「你對新冠病毒知道的事有哪些？」
- 讓您的孩子知道有不一樣的感覺是沒關係的。他們可能感到很迷惑、害怕、心煩、生氣、不知所措、焦慮、無趣等。
- 給予他們安心感和肯定，每一個人（兒童和成人）在理解狀況時,都會經歷一段艱難的時刻；但他們不需要獨自面對。
- 協助孩子確認誰是值得他們信賴，當他們感到難受時可以交談的大人或同儕。為孩子找出可以聯絡那個人的方式（電話、視訊電話或寫信）。
- 因為從孩子的手上或玩具上看不到細菌，可能會難以讓他們了解為什麼一天必須洗幾次手。催促和提醒他們要把冠可尼沖下排水管。



## 奶奶的忠言

「奶奶」可以讓孩子感到安心並為他們釐清狀況。下列是幾段「奶奶的忠言」，您和您的孩子可以一起探索。

- **孩子對他人的顧慮可能會大於對自己的。**他們可能會擔憂其他從事健康照護的人、較年長的親戚或鄰居，或正在接受治療的手足或朋友。向他們確認這種擔憂沒有錯，然後發展出一個可關聯的計畫。
- **多數的患病者可以在家休息、補充水份然後康復。**但如果有人需要到醫院看診，醫生和護士會採取多種預防措施來保護他們的安全並照顧好他們。
- **如果有人患病，這並不代表那一個人是「壞人」或做錯了什麼事。**再次強調，小孩子的想法和成人的想法不一樣，因此可能會責怪自己。向他們澄清患病並非是他們自己（或他人）所造成的，這一點很重要。
- **告訴孩子開始感到生病時不要隱瞞，這一點很重要。**孩子常會隱瞞資訊不說，因為擔心會帶給他們麻煩。平靜地和孩子談論他們的感受，並提醒他們說，當他們感到自己生病時讓你知道是非常重要的。
- **我們始終保持學習。**孩子詢問很多問題。但說到新冠病毒時，我們並非知道所有的答案。對他們坦誠相告您並沒有所有的答案，並找出一個適合孩子年齡的方式來與他們溝通。最重要的一點是，向他們確保他們是安全的，而且你們會一起去了解問題。
- **您的孩子可能不懂告訴你他們感到壓力，但他們的行為會說話。**當孩子在表達壓力時，可能會變得比較跋扈、要求很多、暴躁不安、無禮或態度藐視。即使是一個完全獨立的孩子現在似乎都變得比較黏人而且比較怕黑。了解這些行為改變並不是因為孩子故意變壞，對成人來說是很重要的。因為孩子心中有很大的感受，而且不知道如何處理。為他們樹立榜樣並協助他們辨別出他們可能正產生的情緒。

## 隔離訣竅和招數

保持常態感、及由照護者訂出的界線，可為孩子在混亂時期提供安全感。

- **設定時間表並按表行事。**如此孩子便知道可以在一天中期待發生什麼事。記得保持一致的起床、午睡和晚上睡覺時間。
- **為孩子**在這段多出來的時間裡找些有創意和樂趣的事去做，例如：烤糕點、寫信、舞蹈、藝術創作、編故事、閱讀書籍、唱歌、尋寶遊戲、布偶秀。
- **思考花多少時間在螢幕上是適合您孩子的年齡，然後設定界限。**您可能需要幫他們倒數剩餘的時間。
- **可提高遊戲的時間或是在附近地區安全地步行（由大人陪同）。**
- **年幼兒童可能不知道如何在洗手的時候計時。**可以利用兒歌或是押韻詩來幫他們在洗手時計算 20 秒鐘。



「當大人在和小朋友討論他們度過難關的經驗時，這書是一個很好的方式。冠可尼的來訪有助於辨識孩子可能會產生的不同感受，在家隔離時和外界保持聯絡的方式，以及如何面對這些情況，和了解甚麼是新冠病毒，如何保持安全。《粗心的冠可尼》一書不僅提供病毒的相關資訊，也提醒小朋友和大人：他們有情緒是正常的，以及做哪些事將有助於讓心情變好。」

—Karen C. Rogers (PhD,  
Children's Hospital Los Angeles 臨床心理學家)

「作為一名健康護理行政人員和護士，我以醫學和健康護理的觀點經歷到這場疫情。我的兒子最近問我說：「媽媽，疫情何時會結束呢？」我以母親的身份告訴他說我不知道。我說：「可能會持續一段時間。」我們的孩子從他們的角度來聽聞、看見和經歷這場疫情。此書有助和孩子溝通、從以知道他們所了解的，和是甚麼讓他們擔憂或害怕。此書提供一個大好機會，用安慰的話語、解釋和愛使孩子更自信。

—Rhonda Foster (EdD, RN  
護理長暨病患照護服務副總，  
Children's Hospital Los Angeles)



[CHLA.org](http://CHLA.org)