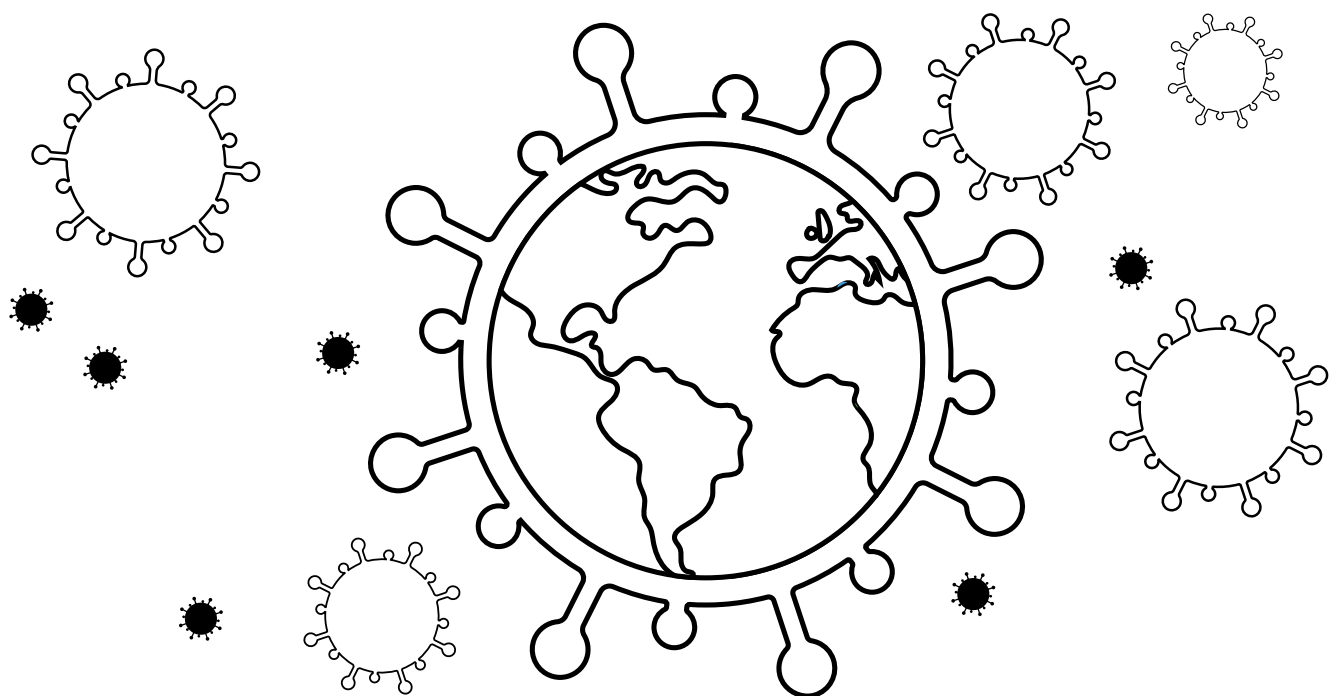


我的2020年 COVID-19 (新冠肺炎) 时间囊

我的



名子： _____

Mel Zachter • Jay Kestenbaum 联席主席 | David Mandel 首席执行官

2020年5月1日

亲爱的家长及老师们：

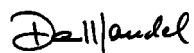
欢迎阅读‘我的2020年新冠肺炎时间囊’，由Long Creations创造，作者Natalie Long。这特版是犹太人社区OHEL修改好为您提供给孩子们或学生们一个机会去记录他们在这新冠肺炎疫情中自己的经历。当这疫情还没成为历史学教课书的一部分前，这项目将成为他们未来数年的纪念品。充满着有趣及有吸引力的内容，‘我的2020年新冠肺炎时间囊’能让家人共享着一个有意义而难忘的时间。这12页的时间囊具有多次的机会让小孩能表达对疫情的一些记忆和情感 – 能被保留着作未来数年后的纪念。

在记录他们自己一些情感的过程中，这时间囊能启发家人去分享有关精神健康的话题及他们遇到前所未有的挑战。这时间囊也让小孩在这历史上建立他们的观点。在对疫情中所造成损失的认知，同时保持专注在一些正面的教训及关注所有在危机中投身社区的援助者，这会增强小孩情绪上的抗逆能力。当邀请家人一起去参与时，这项目将能作为一个带有治疗性及互动性的工具。此外，这时间囊也可以在教室的课堂活动上完成。

OHEL建议是只需一天内完成1至2页来广泛对其的享受，并且体味着每一页所涌现的交谈。

OHEL继续为各家庭或学生提供援助包括资源，实用的提示，并且协助如何在这疫情中有效管理。请登陆网站www.ohelfamily.org/timecapsule去下载‘My 2020 COVID-19 Time Capsule’（我的2020年新冠肺炎时间囊）。如您认识某人在面临这具有挑战性时代中能从OHEL提供的诸般服务获得帮助，请登陆网站www.ohelfamily.org/covid19或致电1800-603-OHEL。

敬上，



David Mandel
首席执行官



Tzivy Reiter, LCSW
儿童福利服务主任

OHEL Main Office • 1268 East 14th Street, Brooklyn, NY 11230
OHEL Access • www.ohelfamily.org • access@ohelfamily.org • T. 1-800-603-OHEL • F. 718-851-2772

亲爱的朋友们，

欢迎阅览‘我的2020年新冠肺炎时间囊’，由LONG Creations创造，作者Natalie Long。这特版是OHEL修改为提供给学生们使用。这项目是帮助你去记录你在这新冠肺炎疫情中的经历。接下来的12页中具有数次的机会让你去填写自己的一些记忆和情感—能被保留着当你未来数年的纪念。

你正在经历着一个历史性时刻。当你成长成人并为人父母—这期间所带来的教训，感想，认知必会成为你永久的记忆。在这先时，这是给你未来的其中一个宝贵礼物。我们邀请你把这完成好的产品保存起来（即在阁楼，橱子，等）可望以后你能回顾这抱有希望的信息。

你正在经历一个历史性时刻。当你成长成人并为人父母—这期间所带来的教训，感想，认知必会成为你永久的记忆。在这现时，这是给你未来的其中一个宝贵礼物。我们邀请你把这完成好的产品保存起来（即在阁楼，橱子，等）可望以后能回顾这抱有希望的信息。

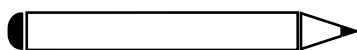
朋友此致，

OHEL 儿童福利与家庭服务
www.ohelfamily.org/covid19

你正在经历一个历史性的时刻

请花点时间填上这数页纸让未来的你去回顾。以下并包括这几个主意：

- 这期间的一些照片
- 任何你创造的美术
- 这期间的刊物
- 家庭的照片
- 当地有关的报章或剪报
- 特别的回忆品



在这里画上你和别人保持社交隔离之图



关于我的



我是

岁

我是

英寸高

我是

磅重

鞋号

我最喜欢的：_____

玩具 _____

颜色 _____

动物 _____

食物 _____

书 _____

活动 _____

地方 _____

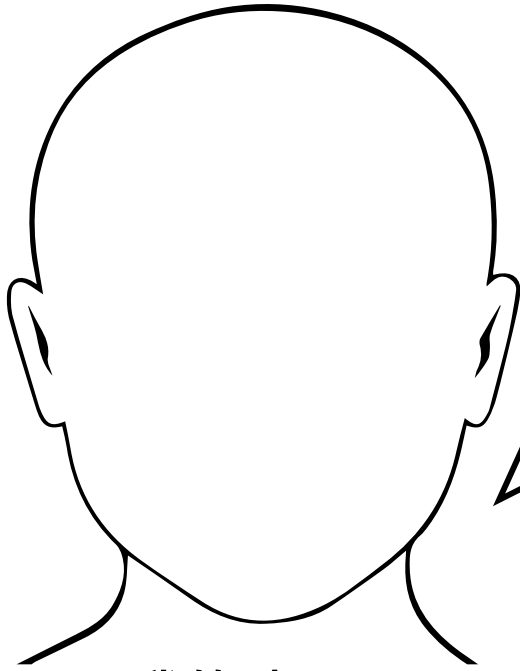
歌 _____

我最好的朋友：

我长大后想当：

日期：

我感觉如何



我的脸是：



描述自己的感觉：

从这经历我学到最多的是：

我最感恩的是：

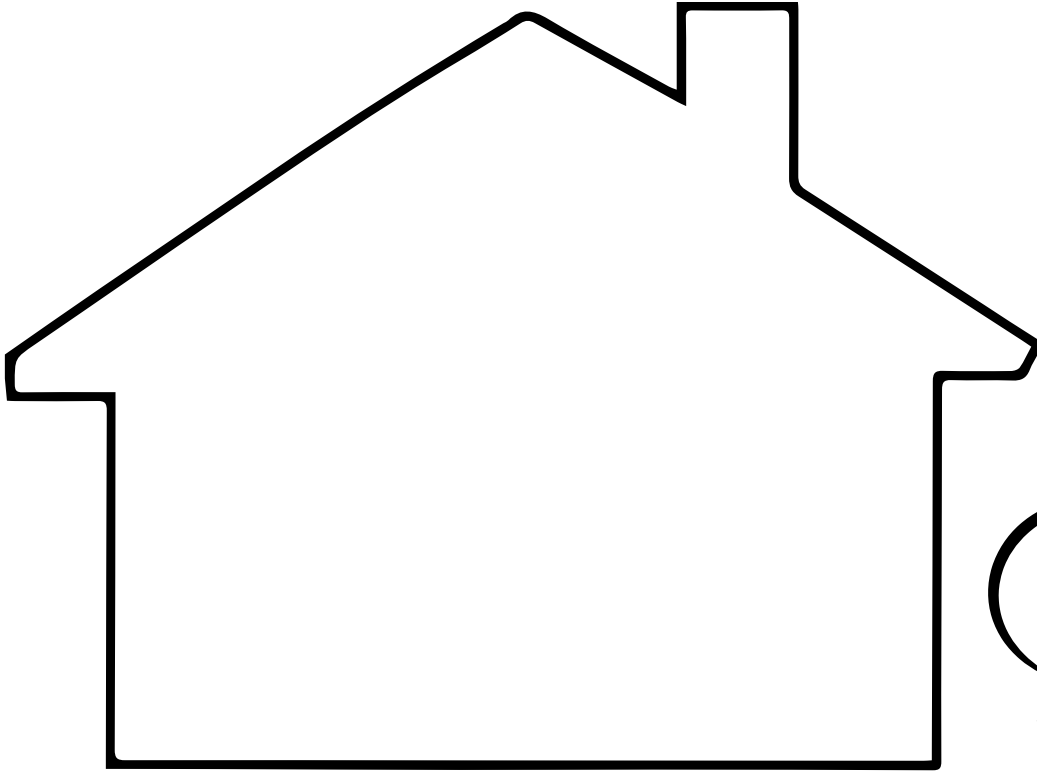
当这疫情结束后三样事让我最兴奋的：

1

2

3

我的社区



把这屋涂上像你屋的颜色

这期间我住在哪里：




你做些什么去和外面相连或到外面享乐（即贴心在窗口上，以粉笔写字在行道上，等）

你如何跟别人连结上？



你並不是困在家里，
而是在家里保持安全！



我做什么去保持
忙碌：

援助之手



描述自己及所有住在你家里成员的手。在每个手掌里写上所有协助过你
度过这疫情间的人（医生，紧急医疗服务，超级市场工作人员，
邮递员都是一些例子）

特殊节日

在这疫情期间你庆祝过什么节日？

把它们列在下面并包括做些什么去庆祝（即复活节，生日，周年纪念）

节日	日期	你怎样庆祝

给自己的信件

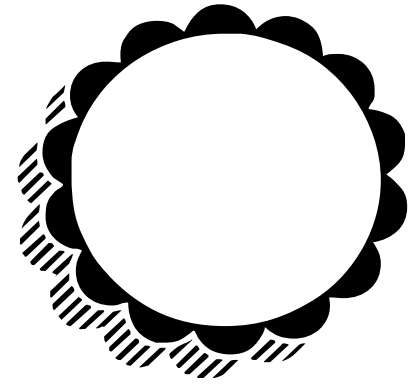
亲爱的

此致

访问你的父母亲

最大的改变是什么？

在家庭授课如何？



多少天呆在家裡？

你自己经历三大的时刻：

1. _____
2. _____
3. _____

你感觉如何？

你最喜欢做的一些活动或爱好？

你最感恩的是什么？

你发现在家里最爱做的活动是？

疫情过后想达到的一些目标：

最爱烘烤的食物是？ _____

一天中最爱的時間： _____

从父母亲的信

亲爱的

此致

一些笔记

我们怎样和（外）祖父，（外）祖母，
亲属在特殊节日如复活节保持联系：

學校关闭使我最想念的是？

教会关闭使我最想念的是？

在家隔離时最美好的是？

在家隔離时我帮助过的人是？

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

希望你享受完成这时间囊並且会不时的检阅。

如您家庭需要更多的资源，请登陆
www.ohelfamily.org/covid19

还有更多的儿童资源能登陆查询
www.ohelfamily.org/smileclub

欢迎您致电向我们质询更多的质料及掌握一些应付压力技巧或和我们工作人员交談谈



1-800-603-OHEL
www.ohelfamily.org