



我们是一件艺术品

# 健康和 幸福 行动

身体健康工具包



**WE ARE A WORK OF ART**

# 欢迎词

Cool Culture是一个由黑人、原住民和有色人种（BIPOC）领导的专注于社会正义的非营利组织，利用艺术和文化来增进家庭和社区的福祉。过去的每一年，我们都与来自五大区的五万多个家庭，还有来自450多家学校和早教机构的数千名教育工作者合作，这些家庭也反映了我们城市的多样性。我们与来自90家博物馆、历史学会、植物园和科学中心的数百名文化工作者协作。Cool Culture团队将来自各行各业的人聚集在一起，包括家庭和儿童、教育工作者和艺术家、博物馆员工和政府官员，建立跨文化的理解并倡导积极的社会变革。无论您是Cool Culture的新成员还是老成员，我们都很荣幸地欢迎您加入这个由纽约人组成的社区，致力于通过艺术创造一个更加公正和平等的城市。

面对今天不断变化的挑战和损失，我们知道新冠肺炎大流行病不成比例地伤害了黑人、原住民和有色人种（BIPOC）家庭。他们经常无法获得足够有质量的教育和医疗保健，更不用说艺术了。然而，我们的社区拥有悠久而丰富的文化传统，专注于在困难时期相互支持。我们带来快乐！

这是五个幸福工具包系列中的一个，旨在支持关于个人、家庭和社区健康和幸福的讨论，无论是在家里还是在学校、博物馆或其他社区空间。每个工具包都是通过与纽约市的家庭、教育工作者和我们的合作伙伴组成的Cool Culture网络的对话来获得信息。

让我们开始吧！

## 目录

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| 欢迎词                                              | 02 |
| 艺术、文化和家庭                                         | 03 |
| “我们是一件艺术品”<br>(WE ARE A WORK OF ART):<br>健康和幸福行动 | 05 |
| 身体健康                                             | 06 |
| 艺术制作活动                                           | 11 |
| 资源和补充阅读                                          | 12 |
| 特色合作伙伴                                           | 15 |
| 保持联系                                             | 16 |



## 为什么是艺术？

艺术是一项人权。它是一种自我表达的方式，能唤起快乐、痛苦、同情、希望和自由。通过艺术，我们传递关于我们的生活、价值观和传统的知识，超越我们文化之间的界限，并增加我们对话和理解的能力。每个人都可以实践艺术。它无处不在：在我们的家庭和文化机构中，在画廊的墙上也在大楼的外立面，在剧院中也在街区聚会上。艺术是治愈的。它会放大我们个人和集体的力量，帮助我们在现实中获得意义并创造我们的未来。



## 为什么是文化？

文化从根本上说是共享且不断变化的。它包括个人、家庭、社区和社会重视并选择为未来保留的艺术、机构、实践、语言和认识方式。就像我们呼吸的空气一样，它往往是看不见的，但却指导着我们的互动、价值观和最深的信仰。当来自不同背景的人有意识地走到一起，确定他们的共同理想并付诸行动时，它就会得到加强。



## 为什么是家庭？

家庭体现了文化、语言的传承、日常实践的制定，以及他们的孩子以正式和非正式的方式接受传统。他们是孩子们的老师和倡导者，他们的目标跨越了过去、现在和未来。家庭利用他们丰富的知识、洞察力、技能和经验，为他们的孩子和后代打下基础。



# 我们的团队

这场大流行病正在教给我们很多东西，让我们了解在我们的家庭、社区、城市，实际上就是这个世界，需要什么才可以变得繁荣。一些教训是深刻的个人教训，而另一些教训则提醒我们，我们的福祉是相互关联的。我们的团队一直在思考一个问题，这也正是我们想向由家庭、教育工作者、博物馆合作伙伴、艺术家和其他人组成的Cool Culture社区提出的问题：**这场大流行病唤醒了我们的什么？**



**CANDICE ANDERSON**  
执行主任

对于细微的时刻深表赞赏和感激：和家人一起吃一顿最可口的饭菜，在沙发上读一本好书，与邻居开心地笑谈，在纽约寒冷的空气中散步，同时期待着春天的到来。



**STANLEY DELVA**  
机构关系经理

我对自己的健康更加用心，更加注意如何对待和维护我与周围人以及我们所居住的世界的关系。在这场大流行病中，我经常被提醒，社区工作如何从自我关照开始。



**TRACEY GREENIDGE**  
发展总监

作为一名妻子和两个孩子的母亲，这场大流行病点燃了我内心深处的战斗精神。在生活中最艰难的时刻，我仍然能与家人的舞蹈比赛、游戏之夜和我的小手指在手机上制作的定格动画片中找到快乐。



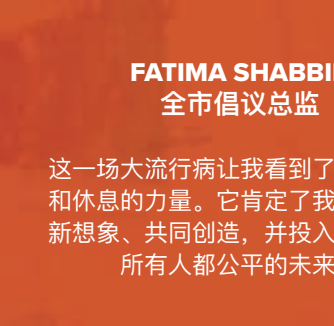
**ANNIE LEE**  
传媒总监

我正在学习给自己空间来处理悲痛。我变得更有意识去为快乐的事情留出时间，比如与家人一起做饭，或是用纸笔写信。



**TRA NGUYEN**  
项目经理

渴望以我梦寐以求的方式拓展和成长，发掘更深的自己，全身心地疗愈，放慢节奏，欣赏生活中的一切细微事物。



**FATIMA SHABBIR**  
全市倡议总监

这一场大流行病让我看到了集体关怀和休息的力量。它肯定了我们必须重新想象、共同创造，并投入一个对于所有人都公平的未来。



**ALEXANDRA SHONEYIN**  
项目协调员

这场大流行病让我意识到，我们需要对我们的地方社区投入更多，以保持我们的复原力、故事和创造力。



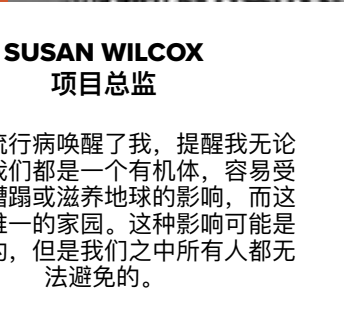
**KANIKA SRINIVASAN**  
运营与战略高级总监

与所爱的人联系的重要性，培养这些关系的意义，以及享受我们可以一起度过的时间。



**SUSAN WILCOX**  
项目总监

这场大流行病唤醒了，提醒我无论好坏，我们都是一个有机体，容易受到我们糟蹋或滋养地球的影响，而这是我们唯一的家园。这种影响可能是不平等的，但是我们之中所有人都无法避免的。





# WE ARE A WORK OF ART

## 健康和幸福行动

**健康和幸福行动**将使我们一起联系、创造、想象和行动，为了我们个人和集体的福祉，使我们的社区成员获得：

- **对我们当前的健康状况的更深层认识**：心灵、身体、精神和公民参与（以及我们的家庭和社区）
- **了解我们社区传统的和本土的养生方法**，我们家庭的传承和做法，以及西方医学实践
- **在社会层面对健康的意识**，以及我们的健康和幸福相互依存的性质
- **了解健康是一个社会正义问题**，并且知道如何获得健康和幸福以及公民参与的资源，包括传统的和现代的
- **我们自己（我们的家庭、我们的社区和我们的城市）的福祉愿景**，以及可以迈向这个未来愿景的第一步行动

# 身体健康

## 所有的身体都值得被爱

作者：布鲁克·哈里斯·贾拉德（BROOKE HARRIS GARAD）和莉·帕特尔（LEIGH PATEL）

### 关于作者



布鲁克·哈里斯·贾拉德（Brooke Harris Garad）是一名“学者母亲”，喜欢教学、阅读和吃辛辣的素食。她梦想有一天能和她的女儿们一起创作儿童文学。



莉·帕特尔（Leigh Patel）是一位作家、文化工作者和老年人护理员。在她梦想中的世界里，像医疗保健和饮用水这样简单的事物并不只是专属于某些人的。

### 这场大流行病唤醒了你什么？

布鲁克：“这场大流行病告诉了我，人类是有韧性的，但是人们不应该承受这么多的痛苦。我们需要做更多的工作来关心人们，特别是我们之中最脆弱的人。”

莉：“这场大流行病让我清楚地认识到什么能给我带来快乐，以及我们都需要给悲伤留出应有的空间。”

### 给照护者们的提示：

这个工具包将讲故事作为一种激发儿童和家庭成员身体健康的方式。花些时间一起读故事，或许在一个舒适的空间里，带着最喜欢的玩具或者舒适的毯子，这也是对我们的身体关怀的一种方式。这是一个关于一个名叫亚妮的小女孩的故事。在整个下午和夜晚，亚妮思考并讲述了很多关于她的身体、家庭成员的身体、动物的身体、水，甚至星星的事情。亚妮在她的世界里有很多的资源，帮助她和她的身体在一起并处理她的感受。她甚至还练习“说出来”的需要。

这个故事开启了一个机会，让我们可以与年幼的孩子讨论我们如何照顾身体，以及我们如何能够照顾多种形式的生命体。把这个故事分成几个部分来读可能会有帮助，这样你和你的家人就可以停下来讨论不同的生命体以及你如何照顾他们的健康。这个故事可以激发想象力，并鼓励与幼儿就一系列身体健康实践方式进行对话。



## 各种各样的身体

每天放学后，我在回家的路上都会从公园里的池塘边走过。这并不是回家最近的路，但我可以在水中看到建筑物和树木的倒影。我还知道那里有动物！我停下脚步，看着我在水中的倒影，并和我的动物朋友们谈论我在学校的一天。有时我也会和他们分享我对世界的疑问。

“嘿，鱼先生，你知道有各种各样的身体吗？”我说，

“塔齐老师说，所有的身体都是不同的，但又都是一样的。

有人类的身体，还有许许多多各种各样的身体。

你有一个身体！

我也有一个身体。”

我喜欢水在我手指间的温暖感觉。我看着鱼儿转圈游泳，并告诉他更多我所知道的事情。

“星星也是身体！但我不记得他们叫什么了”，我对我的鱼朋友说。

我试着说出我的老师说的那个词，好像是Suhlessschaaaalll...之类的。我喜欢sssss的声音在我的嘴里卷曲的感觉，所以我经常大声地说出来，练习一下。

“我记得它是关于星星的意思，”我告诉鱼先生，“我的老师说在晚上要抬头看天空，星星也是身体！鱼先生，所有的身体都在移动和变化。我在想，他们是否像我一样说话和思考？你觉得呢？”我一边说，一边用我的手指在水面上划过。

我在想，“塔齐老师说过，任何一种身体都没有错，因为身体是自然的一部分。有些是大的，比如大海，而有些是小的，比如我。”

“鱼先生，有时候我觉得我的身体很奇怪。我的意思是，它会发出声音，有时候甚至有很怪的味道……而且……嗯，我想水也是这样的。”我说。

去年，有人对我最好的朋友格蕾丝说她的身体太圆而眼睛又太小。她为此伤心了很久。他们也说我的皮肤颜色太深，

但我妈妈说我很美。另外，从来没有人说海洋太蓝或者池塘太圆。

“有的时候我只是不太了解人。”我说，“但是，你知道我了解什么吗？我知道我们必须照顾好各种各样的身体。这就是为什么我喝很多水，睡很多觉。”

水会睡觉吗？

呃……哦……妈妈在叫我了。金鱼先生，我现在要回家和我的家人一起吃晚饭了。

哎呀！我忘了问你是“他”还是“ta”。我的邻居琼斯女士说你要么是个男孩要么是个女孩，但是我们孩子自己知道我们是什么。有时候大人会把事情弄得一团糟。我打赌没有人告诉水它是男孩还是女孩。

亚妮向她的动物朋友们挥手告别，然后就回家了。

## 身体总是在变化

几乎每天晚上我都和我的奶奶、妈妈、爸爸和爷爷一起吃晚饭。披萨是我最喜欢的晚餐，但我们只是偶尔吃一次。

“今晚吃什么？”我一边说，一边跳进门来，并把鞋子放在垫子上。



**思考时刻：在你的家里，在你的学校里，或者在你的社区里，存在着那些有生命的身体？**

“小家伙，我们吃椰子饭和羊肉，”爷爷说，“我给你做的就像我小时候我妈妈给我做的一样。吃吧！这样你也会长大，变得更强壮。”

我把羊肉在盘子里移来移去，奶奶说：“来吧，吃一口，再吃一口。”我太忙了，脑子里太多想法，吃不下。妈妈说我是在做白日梦，但实际上我只是想知道大米是怎么来的。

“大米是从高高的树上的吗？椰子呢？”我问。

“不，不是树，小家伙，”爷爷笑着说，“椰子是长在树上，而大米是长在水里。”

“大米长在水里？！”我一定是说得太大声了，因为大家都开始笑了。

我看着我的家人大笑着，发出声音，伴随着肢体的动作。奶奶笑到眼泪滚落脸颊。爷爷笑得张大着嘴。他的声音太大，有时我在座位上会被吓一跳。他的笑声如此之大，几乎使我的身体震动。

“笑也是身体另一个奇怪的地方！”我自己在心里想，“我想知道水会不会笑。”当爸爸笑的时候，他的肚子会抖动。而我笑的时候，我呼吸得很厉害，几乎喘不上来气。

大家不再笑了之后，我看到奶奶现在居然在哭。她看起来似乎是难过而不是高兴。每当这种时候，我知道我应该走开，这样大人们就可以谈话了。我悄悄地拿起我的盘子，蹑着脚走到了厨房。我在门边停下来听。

“马尼什今天又摔倒了。”奶奶是在说爷爷。我的爷爷拄着拐杖走路。妈妈说他的头脑很敏锐，但是身体就很疼。她说他的身体比较迟钝，他的头脑决定想要做什么事情之后他的身体要花很长的时间才能反应！

当我想到爷爷摔倒时，我的肚子就开始疼了。而且我知道这不是因为食物。我深吸一口气，看了看爸爸放在冰箱上的情绪表。

愤怒？不是，我的肚子并没有生气。

悲伤？也许吧……

担忧？是的！我的肚子很担心。

知道我自己的感受让我感觉好了些，但还是很糟糕。

有的时候我会同时有两种感受。

“我担心拐杖并不能保证爷爷的安全，”我大声地对我自己说。

我溜到外面去找一个动物朋友。我必须把这事说出来。

## 身体可以有很多感觉

当我走到公园时，我听着树叶和树枝在我脚下碎裂的声音。我深吸一口气，让新鲜的空气充满我的肺部。

“你好，鱼先生。我回来了！”我喊道，“晚餐时发生了一件难事。我能和你说说吗？”

鱼先生，我担心我的爷爷。如果有一天他的拐杖帮不上忙了怎么办？

如果他摔倒了，而旁边没有人像奶奶为我做的那样去帮助他、拥抱他、给他一个创可贴，那可怎么办？我身体的感觉和我自己摔倒时的感觉不一样，更像是被吓到了。我只是觉得很重，就像我背了一个没有人可以看得见的又大又重的背包。

你有过这样的感觉吗？

有时候，当我的身体感到沉重时，我会假装自己是一棵树。我站在那里，无比静止。我做深呼吸，然后把我的双手举向天空。

你想试试吗？

塔齐老师说，树木最强大的部分是我们看不到那部分：树根。你觉得我也是这样的吗？没有人可以看到我的身体内部有多强大，但我知道这是真的。

塔齐老师说，如果我们对植物说好听的话，他们就会长大。所以，我也对我自己说好听的话。我对着镜子说：“你很美。我爱你。你很善良，也很聪明。”

我听不到你说话，所以我要继续看着你。漂亮的金鱼，我对你的照顾还好吗？

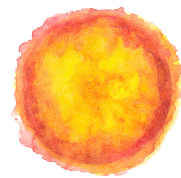
我不会问你为什么你看起来和我不一样，但是如果你开始觉得自己看起来不一样了，那我可能会问你是不是觉得累了或者不舒服，或者只是不想说话？这样可以吗？

我想知道如果我们照顾好了所有的身体，这个世界会是什么样？如果我们都问对方我们的感觉如何，又会怎样？

好了，我现在要去睡觉了。奶奶又在叫我了。如果你今晚看到星星的身体，请代我向他们问好。塔齐老师又说了一遍这个词，我把它记在手心里了：C-E-L-E-S-T-I-A-L。



**思考时刻：你笑的时候，你的身体会有什么反应？当你的感到悲伤或快乐时，你的身体会有什么反应？**



# 关爱我们的身体

“亚妮！到睡前故事时间了！快穿上你的睡衣！”奶奶对我叫道。

耶！我最最最爱睡前故事时间了！我最喜欢我的睡衣，胜过其他任何东西，甚至我的那双只有在很多人来家里的特别日子才会穿的闪亮的黑皮鞋。

每当睡前故事时间，我都会躺在奶奶的怀里。在这里我感到安全和温暖。她抱着我，同时打开着书。我可以感觉到她的身体。我的头随着她的呼吸在她的胸前上下起伏。不要告诉她，有时我要求她从头开始重新讲，只是因为我喜欢我的头随着她的身体上下起伏的感觉。我可以从她的口中和她的胸口听到她说的话。

我睡着了，想着水、想着星星、想着肚子里的感觉。明天我有很多事情要和我的鱼朋友分享。



**思考时刻：如果你必须大声说出让你感到担心或害怕的事情，你可以和谁说？**



# 艺术制作活动：

## 两颗高大的树



所需材料：  
纸  
笔、蜡笔或彩色铅笔



将一张纸纵向对折，  
就像一个热狗面包那  
样。然后再把底部的三  
分之一折起来，最后把  
纸展开。



现在这张纸被分成了四  
个部分。

在左右两侧各画一棵  
树，在折痕的下方画上  
树的根。

画上你认为可以帮助这两  
棵树生长的任何东西，  
比如：

- 水
- 土壤
- 落叶
- 太阳
- 在地下相互连接的树根

相互分享你们的画，  
并提问：

- 你认为一棵树通过他们的树  
根对另一棵树说了什么？
- 他们可能会问对方什么问  
题？
- 他们可以通过地下的树根给  
对方提供什么？



# 激发健康的资源

在“我们是一件艺术品”（We Are a Work of Art），Cool Culture会分享由我们的家庭、教育工作者、艺术家、博物馆合作伙伴和其他社区领袖组成的网络所确定的资源。这些资源的选择是为了引导你在需要的时候可以获得支持和信息，以及疗愈的机会。

## 儿童保育和照护者支持：

- **婴儿咖啡馆（Baby Cafe）**

母乳喂养母亲的支持小组，由位于布朗斯维尔、东哈林和特雷蒙的纽约市健康与精神卫生局邻里健康行动中心主办。 [www1.nyc.gov/site/doh/health/neighborhood-health/neighborhood-health-action-centers.page](http://www1.nyc.gov/site/doh/health/neighborhood-health/neighborhood-health-action-centers.page).

- **纽约市儿童照护网络（NYC Child Care Connect）**

了解由纽约市卫生局和纽约州儿童和家庭服务办公室监管的不同类型的免费和低价托儿所。 [www1.nyc.gov/site/doh/services/child-care.page](http://www1.nyc.gov/site/doh/services/child-care.page).

- **托儿所招生**

纽约市教育局为所有4岁的儿童提供免费的普及型托儿所，并为3岁的儿童提供一些三岁班名额。点击这里进入招生邮件列表了解更多信息：

[www.schools.nyc.gov/enrollment/enroll-grade-by-grade](http://www.schools.nyc.gov/enrollment/enroll-grade-by-grade).

- **真正的父亲俱乐部（Real Dads Club）**

为父亲和父亲形象提供的每周小组活动，以相互支持他们的情感关系和对于孩子的抚养。由非营利性的机构“真正的父亲网络”主办。 [www.realdadsnetwork.org](http://www.realdadsnetwork.org).

## 滋养身体：

- **声音的空间：蕾娜·阿娜克维（Rena Anakwe）的声音疗愈**

蕾娜·阿娜克维（Rena Anakwe）是一位运用声音、视觉媒体和气味工作的跨界艺术家、表演者和治疗师。通过对于传统的治疗方法、灵性和表演的交叉探索，她在Cool Culture的家庭节上创造了的基于感受的体验活动。在SoundCloud上聆听她的声音疗愈作品： <https://soundcloud.com/djladylane/a-breath-in-two-parts-side-a>.

- **Black Food: Stories, Art, and Recipes from Across the African Diaspora（《黑人食物：来自非洲裔移民的故事、艺术和食谱》），布莱恩特·特里（Bryant Terry）著**

本书有来自全球一百多位黑人文化名人的贡献，通过各章节探讨黑人经历的各个部分，从故乡到移民、从精神到黑人的未来，并提供美味的食谱、动人的文章和诗歌，以及精美的艺术品。

- **卡伦·洛德社区健康中心（Callen-Lorde Community Health Center）**

该中心为纽约的女同性恋者、男同性恋者、双性恋者和变性者群体提供敏感、优质的医疗保健和相关服务，不论种族背景，也不论他们是否有能力支付费用。为了推进这一使命，该中心推进健康教育和健康，并倡导LGBTQ健康议题。 <https://callen-lorde.org>

- **GirlTrek**

GirlTrek是美国最大的针对黑人妇女和女孩的公共卫生非营利组织。拥有一百万会员，GirlTrek鼓励妇女将步行作为激励其健康生活、家庭和社区的起点。随着妇女们组织步行小组，她们动员社区成员支持每个月的宣传工作，并领导一场受民权启发的健康运动。

[www.girltrek.org](http://www.girltrek.org)

- **Healing Herbal Soups (“疗愈草药汤”)**，由Rose Cheung和Genevieve Wong制作的烹饪书和博客

一对母女编写制作的烹饪书和博客，使用天然食物的概念来建立个人的健康，并加入了传统中医知识，着重于提高免疫力并抵御季节的变化。一本草药百科全书，还有50多份食谱，将草药与肉类和蔬菜混合在一起，做成具有疗愈作用的汤。 <https://healingherbalsoups.com>

- **玛雅·菲勒营养学 (Maya Feller Nutrition)**

玛雅·菲勒 (Maya Feller, MS, RD, CDN) 是一名注册营养师，为管理和降低非传染性疾病的风险提供医疗营养治疗。玛雅认为在提供营养教育时要避免偏见，以病人为中心，且对文化敏感。有关营养咨询和健康食谱的更多信息，请访问 <https://mayafellernutrition.com>。

- **NYC Care**

通过纽约市卫生和医院公司为纽约人提供低价或免费的医疗服务。请致电646-NYC-CARE或访问 [www.nyccare.nyc](http://www.nyccare.nyc)。

- **NYC Well**

一个免费和保密的精神健康和药物滥用支持连接，可通过谈话、短信和聊天全天候提供。

<https://nycwell.cityofnewyork.us/zh/>

- **“美国健康” (Salud America!) 组织**

“美国健康” (Salud America!) 组织是一个以拉丁裔为重点的全国性组织，创造与文化相关和基于研究的故事和工具，激励人们为拉丁裔儿童和家庭推动政策、制度和环境的健康变化。 <https://salud-america.org/>

- **塑身纽约市 (Shape Up NYC)**

在五个区都有免费的团体健身计划，有室内和室外的活动，还有适合家庭的活动。许多活动同时适应年轻和年长的参与者。 [www.nycgovparks.org/events/shape-up-nyc](http://www.nycgovparks.org/events/shape-up-nyc)

- **SOMOS社区护理**

一个由纽约市2,500多名医疗服务提供者组成的网络，他们共同确保为联邦医疗补助 (Medicaid, 白卡) 成员提供更好的医疗服务。他们有一个按医生专业寻找保健医生的工具，提供英文、西班牙文和中文。

请致电 833-766-6769 或访问 <https://somoscommunitycare.org/info>。

## 为儿童提供的资源：

- **Baby Loves the Five Senses (《宝宝爱五感》)**，露丝·史碧罗 (Ruth Spiro) 和艾琳·陈 (Irene Chan) 著  
这套书探讨了听觉、视觉、味觉、触觉和嗅觉的科学，配有适合婴儿到三岁儿童的彩色插图和文字。
- **Eyes That Speak to the Stars (《对着星星说话的眼睛》)**，乔安娜·何 (Joanna Ho) 著  
当学校里的一个朋友画了一幅伤人的画，一个小男孩向他的家人寻求安慰。他意识到自己的眼睛可以升上天空，与星星对话，像阳光一样闪耀，并且能看到前人留下的光的轨迹。
- **Hair Love (《苏丽的头发》)**，由马修·A·切尔瑞 (Matthew A Cherry) 制作的一部短片和一本书  
《苏丽的头发》是一部动画短片，围绕着一位黑人父亲、他的女儿和她的头发之间的关系而展开。  
[www.matthewacherry.com/hair-love](http://www.matthewacherry.com/hair-love)
- **Hair Twins (《头发双胞胎》)**，拉奇·米尔尚达尼 (Raakhee Mirchandani) 著  
一对拥有特别发型的锡克教父女自豪地发扬并分享家庭传统。
- **I Am Perfectly Designed (《我是完美的》)**，卡拉莫·布朗 (Karamo Brown) 著  
一个男孩和他的父亲在城市中快乐地散步，发现他们对于对方在任何方面都是完美的。
- **Listening to My Body (《聆听我的身体》)**，佳比·加西亚 (Gabi Garcia) 著  
这本图书指南帮助儿童了解他们的感受和感觉之间的联系，以便他们能够更好地弄清和表达他们的需求。

请注意今年春天Cool Culture围绕心灵、身体、精神和公民幸福而推出的工具包为家庭和教育工作者提供更深入的资源清单和活动。

作为“我们是一件艺术品”(We Are A Work of Art) 健康和幸福行动的一部分，它们将包含评估福祉的框架，同时提供艺术制作活动，以激发围绕不同福祉和疗愈形态的对话。

# 特色合作伙伴

纽约市的哪些文化机构正在激发我们处理我们的健康状态，并且激发我们现在围绕心灵、身体、精神或公民参与的活动？

随着天气转暖，阳光明媚的白天也越来越长，你的家人可以考虑去往位于布朗克斯区的纽约市植物园，呼吸新鲜空气，并锻炼身体。在那里，探索他们在2022年6月推出的以食物为主题的新展览。你和你的家人可以使用Cool Culture家庭通行证免费参观纽约市植物园和其他近90家博物馆、植物园和动物园。请在我们的文化伙伴参观门户上查看最新的参观指南：<https://bit.ly/VisitCoolCulturePartners>。

## 纽约市植物园 (NEW YORK BOTANICAL GARDEN)

2900 Southern Boulevard  
Bronx, NY 10458-5126

**餐桌之上：关于我们所热爱的食物的故事**

2022年6月4日——2022年9月11日

[www.nybg.org/event/around-the-table-stories-of-the-foods-we-love/](http://www.nybg.org/event/around-the-table-stories-of-the-foods-we-love/)



“食物是生命中许多最重要事件的中心。当我们聚在一起吃饭时，我们分享的菜肴往往讲述了一个故事，同时我们也会分享一些关于自己的情况。在这个多面的、引人入胜的展览中，探索我们所吃的食物的丰富文化历史，研究食物的制作和使用方式以及食物传统的艺术和科学。从全球主食，如大米、豆类、南瓜和玉米，到辣椒、绿色蔬菜和西红柿所提供的区域性香料和风味，发现世界各地为美食而种植的植物的多样性及其带来的美。”

——纽约市植物园

请你的孩子进行反思：

**你用什么样的物理空间来运动，或者收集或释放能量？**

**漫步在植物园，你有什么感觉？你看到哪些类型的食物和植物会滋养你的身体，给你带来能量？**

# 保持联系

## 加入我们

Cool Culture与Title 1学区内的小学 and 早教中心合作，与家庭和教育工作者共同创建项目和活动，以激发我们的情感、智力和政治想象力。

通过与Cool Culture的合作，家庭通过他们的学校或早教中心注册，以使用家庭通行证（Family Pass）。该通行证提供一系列艺术和文化活动，可以免费进入近90个博物馆、植物园和动物园，包括布鲁克林博物馆、El Museo del Barrio、中央公园动物园和更多的地方！

捐款以支持我们的工作：  
[www.coolculture.org/donate](http://www.coolculture.org/donate)

## 谢谢！

Cool Culture的项目是由像您这样慷慨的捐赠者实现的。作为一个501(c)3非营利组织，我们依靠公共和私人捐款，为超过50,000个家庭、教育工作者伙伴和博物馆工作人员建立在机构内部和外部联系、创造和集体发展艺术和文化的能力。

COOL CULTURE INC.由以下捐赠者支持：

Cooper Family Foundation Inc; Morris and Alma Schapiro Fund; New York City Department of Cultural Affairs与The City Council的合作; PHILLIPS Auctioneers LLC; The Bay and Paul Foundations; The Cornelia T. Bailey Foundation; The Emmanuel Baptist Church Mission and Benevolence Fund; Fisher Brothers Foundation; Go City; The Hyde and Watson Foundation; Laurie M. Tisch Illumination Fund; Charles Kaplan Fund of the Mayer and Morris Kaplan Family Foundation; National Endowment for the Arts; New York City Department of Youth and Community Development; The New York Community Trust; New York State Council on the Arts; Verizon; Cool Culture慷慨的董事会成员，以及无数个人捐赠者。

### 董事会

Candice Anderson（执行主任），Dixie Ching, Jared Cooper, Cathy Elkies  
Samantha Gilbert, Christopher John Godfrey博士, Rob Krulak, Risa Meyer, Edwina Meyers,  
Lynne Toye, Jonathan VanAntwerpen, Ahmed Yearwood

Cool Culture设想一个公平的社会，重视、拥抱所有的文化并使之更加丰富。我们的使命是放大家庭的声音，通过文化机构内外的艺术和文化，增强历史上被边缘化的社区的力量。



80 Hanson Place  
Brooklyn, NY 11217  
[www.coolculture.org](http://www.coolculture.org)

#WeAreAWorkofArt  
@CoolCulture  
联系我们: [family@coolculture.org](mailto:family@coolculture.org)