

COOL
CULTURE

我们是一件艺术品

健康和 幸福 行动

心理健康工具包



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” (WE ARE A WORK OF ART): 健康和幸福行动	05
心理健康	07
激发健康的活动	11
资源和补充阅读	14
特色合作伙伴	18
保持联系	20



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。



SAMANTHA COPÉ
传媒协调员

这场大流行病提醒我，要有意识地利用我的时间并追求我的目标。无论是建设社群、阅读更多的书，还是搬家去另一个州，我都不需要等待就能开始取得进展。

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。



SHELDON FISHER
发展经理

过去几年让我认识到自我照顾的重要性。专注于情感和心灵健康对于我继续为他人而工作至关重要。



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，或是用纸币写信。



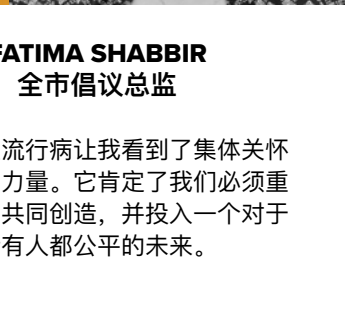
TRA NGUYEN
项目经理

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，欣赏生活中的一切微小事物。



ANNALLYCE RODRIGUEZ-THOMAS
项目助理

这场大流行病加深了我对学习不同的社区如何适应并利用故事叙述的艺术来保持其文化活力的兴趣。



CASSANDRA ROSSER
发展助理

这场大流行病使我认识到，一个人必须继续为自己的目标或梦想而奋斗，无论是简单的像获得并保持健康，还是更大一些的如改变职业。



FATIMA SHABBI
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。



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

个人、家庭和社区的心理健康

作者：陈声河 (Daniel Tanh)



关于作者

陈声河 (Daniel Tanh) 是一名持证临床社会工作者，在社区心理健康和非机构环境中工作，以反压迫的视角提供治疗并建设社群。从与儿童相关的志愿服务和社会工作实习，到对青少年和成年人提供关怀和支持，Daniel将文化和创意媒体（如：艺术、音乐和游戏）纳入他的实践，并强调家庭作为福祉的一部分的作用。

这场大流行病唤醒了你什么？

我所经历的或协助他人经历的所有离别都让我感受到了前所未有的脆弱和无助。这场大流行并也让我充分认识到了我的优势，无论是基于特权还是来自逆境，它都激励我更有意识地与我的各个社群相联系。

心理健康

在过去的两年里，我们面临着在全球大流行病中生活的挑战和创伤。孩子们在课堂上遇到了适应困难，而照护者们也经历了多种生活角色的倦怠。整个家庭都遇到了经济、住房和健康方面的挑战，而社会和种族的不平等更是加重了这些挑战。然而，我们中的许多人也见证了人性的力量、坚韧和在面对极端动荡时团结一致相互支持的能力。

作为一名专门从事心理健康工作的持证临床社会工作者，我有机会通过社群健康运动引导人们利用一系列的资源，并认识到可以支持个人和集体福祉以及治愈创伤的因素。随着将心理健康护理的概念扩大到专业服务和处方药物之外，我想分享一些健康策略，可以帮助家庭通过温和、宽慰、滋养、意义和自由等支柱找到平衡。

温和：承认我们的挣扎

2020年初，纽约市和全国其他地区因COVID-19大流行病而进入长期的封锁状态，同时也在“黑人的命也是命”运动中呼吁种族正义，并提高当地社区对于反亚裔和反犹太主义仇恨犯罪的认识。大流行病和对种族不公正的主流关注对你的生活有什么影响？他们如何影响了你与他人的关系和日常，包括你的家庭？孩子们开始在家上课，照护者们在不断变化的现场工作和远程工作需求中挣扎，整个家庭在食物或住房不安全感中挣扎。在充满挑战的环境中寻求安全的同时，很多人经历了与无望、孤独、恐惧、焦虑，甚至思觉失调（一个医学术语，用于描述可以影响某人的思想、身体和行为的状态，这些状态与他们平时的自我不同，通常在别人看来也是不寻常的）。

承认我们的挣扎可以让我们慢下来，允许我们对自己有耐心和理解。这种温和的态度和认可会以不同的形式延伸到我们的家庭和社群中。以下是一些我们可以做到这一点的例子：

- 认可成年人和儿童的哭泣和非暴力的愤怒表达。这有助于接纳人的痛苦，并提供温暖和空间来解决可能在传统上被污名化的问题。
- 考虑向你自己或你照护的儿童表达这些话语，以营造温和的环境去处理并治愈：
 - “你可以感到悲伤或不安。”
 - “我爱你，你需要的时候我在这里。”
 - “现在是哪些事情给你带来压力或紧张？”
 - “你想谈谈你的感受吗？”

通过引入温和的态度，我们创造了一个空间，可以采用一些实践来帮助我们缓解思想、身体和精神方面的紧张。



思考时刻：哪些家庭成员或朋友和你一起创造温和的空间？你使用了什么样的语言或者姿势？

宽慰：寻找个人的安慰和支持



你孩子的学校、你的工作场所，或者你的社区中心是否有社会工作者、心理咨询师，或者其他可以提供支持或转介给可以提供帮助的人的心理健康资源？作为一名在亚裔美国人家家庭长大的柬埔寨难民的儿子，在我的社区中过去和现在都有关于心理健康的文化烙印的信息空白。我们的长辈们并不经常公开谈论他们的挣扎，也没有机会获得那些现在越来越多的服务和支持。随着人们对心理健康认识的不断提高，以及有色人种的从业人员越来越多，来自各种文化背景（包括我自己）的许多成年人和儿童现在都更公开地谈论寻求心理健康支持，并且越来越多地将过去是禁忌的话题正常化。

当你想到心理健康服务时，你的期望是什么？我们中的一些人求助于有指导的帮助，通过各种形式的治疗来激发宽慰，例如谈话、舞蹈/运动、音乐和表达性艺术疗法。我们中的其他人可能会练习正念、冥想、引导式呼吸或其他从美国以外引入的做法。针灸、阿育吠陀、灵气疗法、传统中医和瑜伽是源自东亚和南亚的疗法。我们很幸运有这些宽慰方式的从业者和老师作为纽约市多元化健康社区的一部分。

对于我们之中有心理健康问题需要药物治疗的人来说，与一位支持性的医生合作，发现哪些药物对你有效，这可以使你的生活发生很大的变化。如果你担心保险或负担能力的问题，您可以了解一下NYC Care，这是纽约市卫生和医院公司的一个公共保健计划，提供低价和免费的医疗服务，且不论移民身份如何。



思考时刻：考虑那些帮助你在内部和外部压力下找到庇护的人和活动。你想更有意识地采取哪种做法，为自己或你照护的人带来宽慰？

通过家庭获得滋养



照护者经常分享说，从整体上照顾某人的健康包括不一定要大声说出来但在心里感觉得到的姿态。你或者你的孩子们对以下这些情景是否有共鸣？

- 父母为他们的孩子切水果
- 朋友和邻居一起玩游戏
- 叔叔阿姨们帮助做作业
- 兄弟姐妹和朋友们一起做指甲
- 孩子们和大人一起用压力球或毛绒玩具
- 家人一起制作音乐播放列表

所有这些行动都可以滋养、自我舒缓，并激发创造力、好奇心和快乐，帮助我们在那个空间里感觉到身体或精神上的放松。

心灵的滋养和身体的滋养是相辅相成的，例如与土地的联系或是我们选择什么样的食物。观察一个善于照顾植物的人，看他们的身体在与植物联系时是如何表现出温和、宽慰和放松的。关于我们的胃和大脑之间的关系也是一个不断发展的科学研究领域，这让我想起了我母亲的草药茶。它们是由我叫不出名字的植物组合而成，但他们的香气和味道把我带回了一个充满安全、支持和爱的地方。



思考时刻：是什么滋养了你的心灵、身体和精神？来自厨房还是商店，是故事还是祷告，是具体的活动还是习惯？为你自己和你关心的人制作一份滋养来源的清单。

意义与自由：与社区一同进步

如果你不确定要如何回答到目前为止提出的一些问题，那是完全正常的。我们中的大多数人发现，由于我们繁忙的生活，我们很难暂停和思考。维持我们个人和集体的福祉涉及到我们做决定的方式，我们从哪里获得灵感，以及我们如何采取有意义的行动。

所有支持我们福祉的需求都是相互关联的，而我们自己无法满足所有这些需求。在我们的社区中，我们可以在哪里培养健康又尊重的关系？我们如何面对种族主义和其它形式的压迫，从而在不同的文化和身份中创造一份安全感和归属感？对我来说，这意味着加入多个亲和团体，其中包括亚裔美国人和其他有色人种，以了解共同的痛苦，并分享幽默、故事和智慧。为了克服代际和历史创伤的各个方面，我们可以通过寻找并提升那些看起来像我们一样、听起来像我们一样、像我们一样斗争和庆祝的人和其他具有共同身份的人的历史和故事来获得自由。对于有年幼孩子的照护者来说，你们可能看过《魔法满屋》、《心灵奇旅》或《青春变形记》。这些故事和历史对所有年龄段的人来说都是令人难以置信的肯定。除了这些资源（以及其他在本工具包最后列出的资源），参与和组织你的社区可以提供另一种途径的支持，以加强心理健康和福祉。

实现自由意味着我们从仅仅基于个人生存的行动转变为基于在社区中与他人一起带着快乐、爱和希望发展繁荣的行动。本节之后的愿景板艺术活动是一个机会，确定可操作的步骤，以实现我们自己和社区的幸福愿景。当我们分享我们的困难和快乐时，我们就会更接近我们个人和集体的身份。维持我们的心理健康和福祉是一种微妙的、不断发展的平衡，做那些给我们带来意义的事情，温和地尊重我们自己作为人的身份，并在我们的社区内和社区成员一起追求宽慰、滋养和自由。



思考时刻：哪些社区团体支持了你个人和家庭的健康？你可以参与什么行动来支持你社区的心理健康？

激发心理健康的活动

与露兹·艾玛·卡尼亚斯（Luz Emma Cañas）一起进行家庭瑜伽课程

作为“我们是一件艺术品”（We Are A Work of Art）：健康与幸福行动的一部分，来自节奏与呼吸瑜伽工作室（Rhythm and Breath Yoga）的露兹·艾玛·卡尼亚斯为Cool Culture社区准备了这个适合家庭的瑜伽课程。她引导我们了解昆达利尼瑜伽，这是一种起源于古埃及的瑜伽和冥想，在印度得到发展，然后被带到了西方。昆达利尼瑜伽会运用mantra（真言，也就是声音投射），以及mudra（手印，是手部姿势），还有pranayama（呼吸控制）和kriya（体式，是一种练习，对你的身体的某些部分施加压力，以释放创伤、疾病并激发疗愈）。找一个舒适的空间，跟着我们的视频一起进行吧！



<https://bit.ly/HandWfamilyyoga>



关于露兹·艾玛·卡尼亚斯：

露兹·艾玛·卡尼亚斯是一名跨界艺术家、苏菲派诗人和治疗师、武术家和瑜伽师。她以最高荣誉毕业于加州大学圣巴巴拉分校奇卡研究系，曾在加州大学洛杉矶分校世界艺术和文化系担任研究员，同时还获得了舞蹈运动疗法的硕士学位。她获得了昆达利尼研究院（KRI）的昆达利尼瑜伽认证，并且是一位已在Shadhiliyya派践行超过16年的苏菲派治疗师和诗人。她曾在哥伦比亚大学、哈林医院、美国航空公司和布鲁克林博物馆举办研讨会，并与各种客户合作，从尚未开口说话的婴儿到录音艺术家。

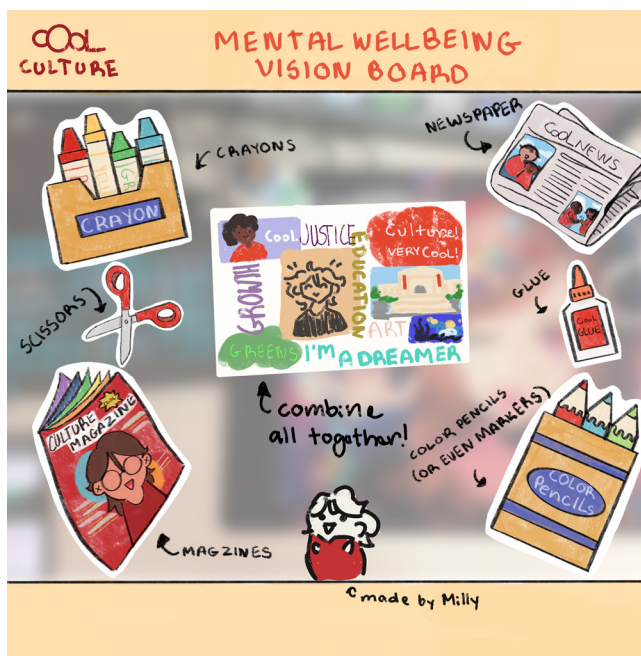
福祉愿景板

愿景板可以通过视觉化的方式强有力地表现你的目标。对于年幼的孩子来说，这项活动有助于他们识别那些可以帮助自己或照护者维持健康的物品，他们也可以协助你把你选择的图像贴到板子上。



材料：

- 杂志和报纸
- 马克笔、蜡笔或彩色铅笔
- 剪刀
- 胶水或固体胶
- 一张海报板或大块硬纸板



第一步：

翻开杂志和报纸，找出可以帮助你弄清自己的喜好、目标和维持心理健康的意图的文字和图像。

第二步：

剪下这些文字和图像，并考虑将它们分成对你有意义的类别。你可以包括温和、宽慰、滋养和自由这几个支柱，或者按照个人、家庭和社区的影响进行分组。

第三步：

将文字和图像排列在板子上。如果你愿意，写下不同的类别。用胶水或固体胶将纸片贴在板子上。现在你就有了一个视觉化的提醒，可以提醒你维持心理健康的意图和目标。

第四步：

找个地方把你的心理健康愿景板挂起来！这是对你自己和你的家庭成员的一个提醒，你的心理健康和福祉是一个优先事项。

试着在三个月后、六个月后，或者一年后为你自己或和你的亲人一起重复这个活动，看看会有什么不一样的！

激发心理健康的资源

作为“我们是一件艺术品”（We Are A Work of Art）：健康与幸福行动的一部分，我们分享由我们的家庭、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。

滋养心灵

- **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。

- **大善科学中心（Greater Good Science Center）**

大善科学中心致力于培养和平、有同情心且快乐的家庭。《大善》（Greater Good）在线杂志提供大量的为父母和家庭准备的文章和视频，帮助他们在自己和孩子身上培养感恩、宽恕、坚韧和慷慨等品质。

https://greatergood.berkeley.edu/?_ga=2.220049438.665855718.1649699198-2070216353.1649699198

- **乔普拉（Chopra）**

乔普拉网站提供了三种适合儿童的冥想，并说“给孩子们提供工具，帮助他们抵御消极的想法和行为，建立自信，集中精力，并以尊重和欣赏的态度对待他人和自己。这是他们可以享用一生的财富。”

www.chopra.com/articles/3-kid-friendly-meditations-your-children-will-love

- **Colorín Colorado**

“Colorín Colorado”这个名字来自于西班牙语国家经常在故事结束时说的一句俏皮话。在英语里并没有相应的说法，但这句话类似于“就这样了，伙计们！”这句话唤起了许多不同国家的几代人对讲故事和阅读的童年记忆。请查看“支持你孩子的社会情绪健康”，还有其他资源，专供学前班至12年級的英语学习者（ELL）的家庭和教育工作者使用。

<https://go.colorincolorado.org/supporting-social-and-emotional-health>

- **由常识媒体（Common Sense Media）提供的适合儿童的冥想App清单**

常识媒体（Common Sense Media）是一个帮助家庭和儿童浏览数字世界的非营利性技术和娱乐资源。他们说：“所有年龄的孩子都可以利用技术收获冥想和正念的好处。事实证明，即使每天只有几分钟的冥想也能减轻压力、提高免疫力、帮助记忆和集中注意力、减少抑郁和焦虑，甚至让你更有同情心。”他们提供了一个按照年龄段整理的适合儿童的移动App清单。

www.commonsensemedia.org/lists/meditation-apps-for-kids

心理健康与保健

- **亚裔心理健康组织 (Asian Mental Health Collective)**

AMHC的目标是使亚裔社区的心理健康正常化并去污名化，同时提供便利的资源和治疗，帮助认识到心理健康与文化基础的关联。该组织在Facebook上主持一个免费的非公开支持小组@subtleasianmentalhealth，专注于育儿话题。 www.asianmhc.org

- **每日健康 (Everyday Health) 的#BlackHealthFacts系列视频**

在这一系列的短视频中，精神科医生帕特里斯·哈里斯 (Dr. Patrice Harris) 谈到了与精神疾病相关的污名、被视为黑人女强人的压力，以及过去阻碍美国黑人获得适当支持的其他因素。她着眼于如何使心理健康和身体健康变得一样重要。 www.everydayhealth.com/black-health-facts/mental-health

- **Bridges心理健康中心**

Bridges是一个供亚太裔美国人 (APISA) 放下羞耻，讨论、应对和寻求文化响应式心理健康护理的一个中心。 www.bridgesmentalhealth.com

- **Fountain House**

Fountain House在曼哈顿和布朗克斯以及全国各地开展活动，为受精神疾病影响的人改善健康、增加机会，并结束社会和经济孤立。在纽约市，他们与一个治疗性社区及成员合作，结合临床支持、住房和护理管理。 www.fountainhouse.org/services

- **愈合正义心理健康教育 (Healing Justice Mental Health Education)**

Fireweed Collective通过愈合正义的视角提供心理健康教育和互助服务。他们的工作旨在打破虐待和压迫系统带来的伤害，往往由心理健康系统造成。他们设想了一个世界，其中所有社区都能自我决定他们的护理、医药和健康的来源。 www.Fireweedcollective.org

- **包容性治疗网络 (Inclusive Therapy Network)**

这是一个寻找以社会正义为导向的心理健康服务提供者的工具，以黑人、原住民和有色人种 (BIPOC) 以及LGBTQ+社区需求为中心。他们的心理健康活动日历提供免费或低价的研讨会和同伴支持空间。 www.inclusivetherapists.com/events

- **拉丁裔治疗 (Latinx Therapy) 播客**

拉丁裔治疗是一个旨在通过免费的双语播客和文化适应的从业人员名录来消除拉丁裔社区心理健康污名的社区。你可以通过Apple或其他网站收听他们的播客：
www.latinxtherapy.com/podcast

- **纽约市所有人的精神健康 (NYC Mental Health for All)**

包括幼儿心理健康网络，为担心孩子情绪或行为的家庭提供支持，专为刚出生至5岁的儿童及其家庭设计；以及家庭咨询，帮助改善沟通并与双语治疗师建立更牢固的关系。请致电1-888-692-9355或访问 mentalhealthforall.nyc.gov。

- **NYC Care**

纽约人可以通过纽约市卫生和医院公司获得低价或免费的医疗服务，无论其移民身份或支付能力。请致电646-NYC-CARE或访问 www.nyccare.nyc。

- **NYC Well**

一个免费且保密的精神健康和药物滥用支持链接，提供200多种语言全天候的服务请致电1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355) 或发送短信到 65173，还能在<https://nycwell.cityofnewyork.us/zh>进行实时网络聊天。

A promotional graphic for NYC Well. It features a large orange speech bubble on the left containing the text "NYC WELL" in white, "Talk. Text. Chat." in orange, and "24/7" in white. To the right of the speech bubble, the text "Call 1-888-NYC-Well", "Text WELL to 65173", and "Chat nyc.gov/nycwell" is displayed in blue and white. Below this, a white box contains the text "NYC Well offers free, confidential mental health support. Call, text or chat online any time." At the bottom left is the hashtag "#NYCWELL" and at the bottom right is the "THRIVE NYC Health" logo.

NYC WELL
Talk. Text. Chat.
24/7

Call 1-888-NYC-Well
Text WELL to 65173
Chat nyc.gov/nycwell

NYC Well offers free, confidential mental health support. Call, text or chat online any time.

#NYCWELL

THRIVE NYC Health

- **全国心理疾病联盟纽约市分会 (NAMI-NYC) 主办的同伴支持小组**

这是由全国心理疾病联盟 (National Alliance on Mental Illness) 纽约市分会主办的同伴支持小组，每月举行两次线上会议，分享共同的经验和应对技巧，获得自我主张的技能，并为面对精神健康挑战的个人和他们的照护者和家人找到社区。同伴小组包括：Black Minds Matter、Familiares y Amistades、儿童和青少年家庭、55岁以上中老年，LGBTQ+，和灵性之声等。

www.naminycmetro.org/support-groups

为儿童提供的资源

- **《魔法满屋》 (Encanto)**

这部动画片以哥伦比亚山区的一个神奇的地方为背景，讲述了马利加家族的故事。这个家族的每个成员都被赋予了独特的Encanto（魔法力量），除了一个叫米拉贝的孩子。当这个家族的魔法力量处于危险之中时，她开始了一段了解长辈们流传下来的故事、历史和传统的旅程，而这个家庭也开始从代际间的创伤中恢复过来，并学会接纳那些能力不同的人。

- **《头脑特工队》 (Inside Out)**

喜悦、恐惧、愤怒、厌恶和悲伤等情绪被视为生活在年轻的莱莉头脑中的五彩球。当她的家人因为父母一方的工作而搬到一个新的州时，这些情绪各自负责或相互配合，重新平衡莱莉对家庭和学校周围变化的反应和适应。这部影片鼓励儿童和所有观众认同、感受和表达我们所有的情绪，作为寻求平衡和健康的一部分。

- **Listening to My Body (《聆听我的身体》)，佳比·加西亚 (Gabi Garcia) 著**

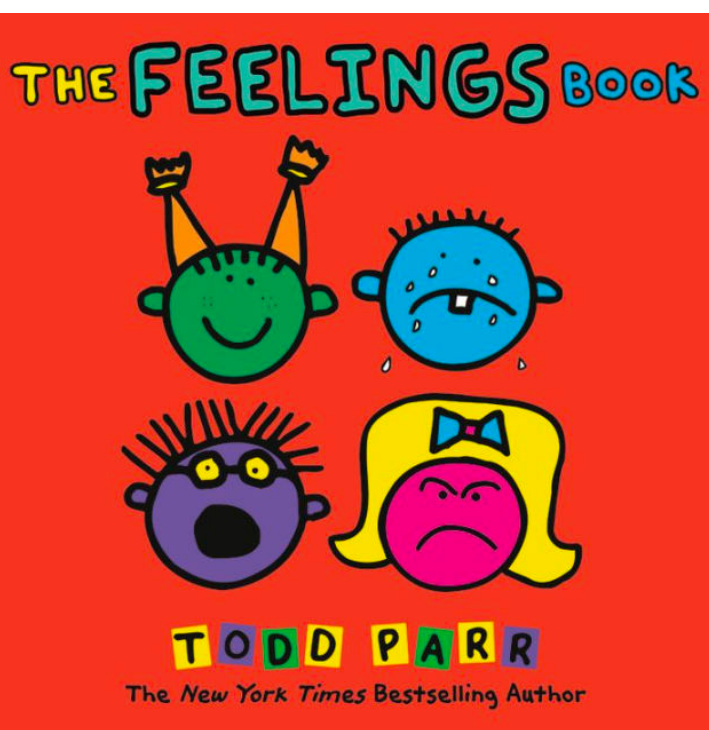
这本图书指南帮助儿童了解他们的感受和感觉之间的联系，以便他们能够更好地弄清和表达他们的需求。

- **The Feelings Book (《感觉之书》) 和 The Goodbye Book (《告别之书》)，托德·帕尔 (Todd Parr) 著**

生动且充满想象力的插图帮助小读者们在第一本书中识别一系列的感觉，再通过第二本书中一条宠物鱼失去了它的同伴的故事讲述处理失去的过程。在这里可以看到带有美国手语翻译的The Feelings Book (《感觉之书》)：www.youtube.com/watch?v=jdzeyomWiac.

- **《青春变形记》 (Turning Red)**

所有年龄段的电影观众都可以和李美玲一起，在中学时代应对变化、友谊和家庭关系的挑战。当她的的情绪激动时，她会变成一只红色的熊猫！这是一个关于成长、自我接受和亲子关系演变的有趣而温和的故事，这部电影可能会激发人们与亲人谈论他们自己的经历。



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？

你和你的家人可以使用Cool Culture家庭通行证免费参观纽约市近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>

“幸福实验” (“THE HAPPINESS EXPERIMENT”)

纽约科学馆 (New York Hall of Science)

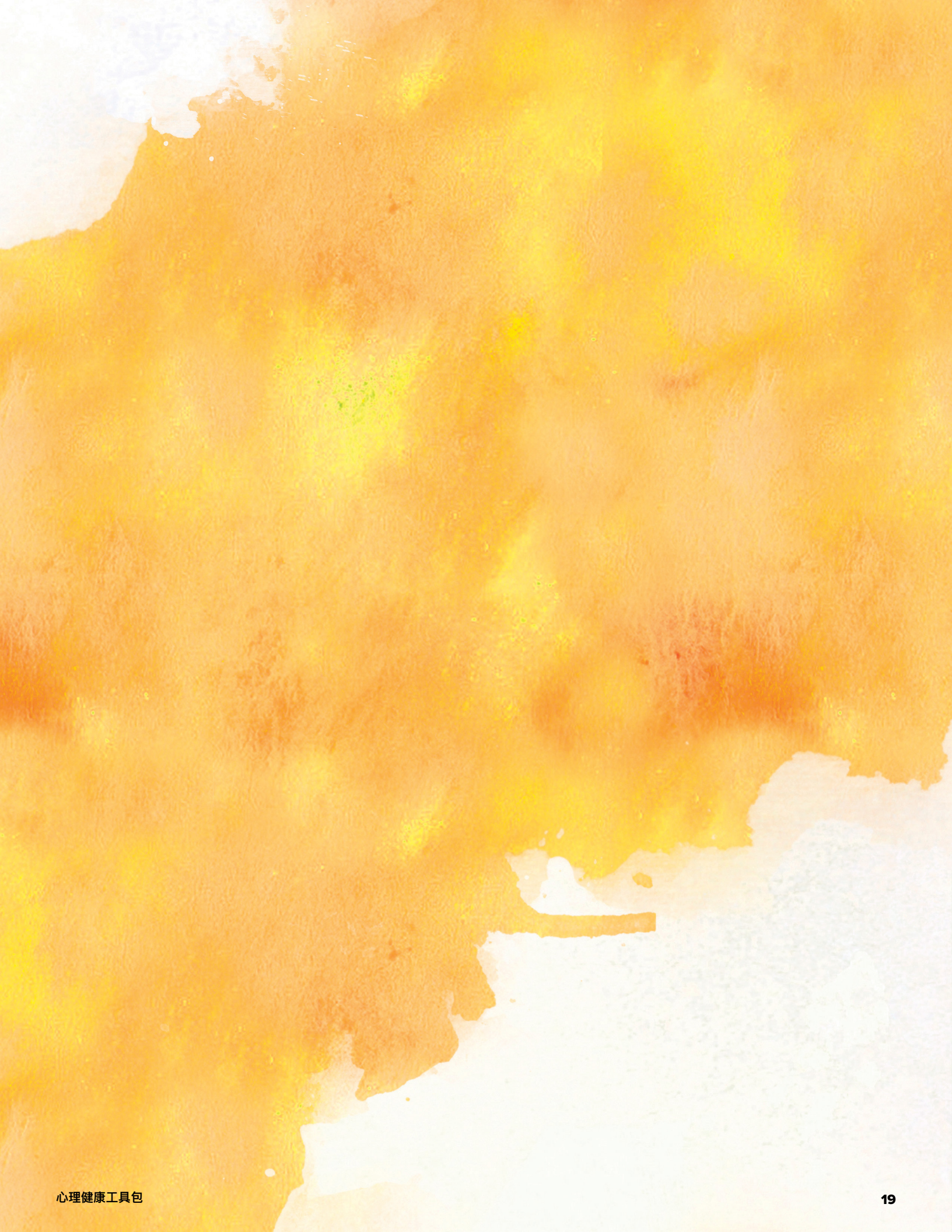
47-01 111th Street, Corona, NY, 11368



如果你拥有终极的超能力——控制你自己的幸福——会怎么样？幸福不只是一种感觉，它是个人的，是独特的，并且可以在不同的时间和强度下体验。通过一系列有趣的、沉浸式的领域深入研究与幸福相关的神经科学和社会科学，发现它是如何影响我们所有年龄段的，以及我们如何将更多的幸福带入我们的生活。

请你的孩子进行反思：

在镜子墙边跳跃或在彩色窗边跳舞等活动前后，你的身体感觉是怎样的？当你在玩耍、行走或静止时，你的情绪有什么样的变化？



保持联系

加入我们

Cool Culture与Title 1学区内的小学和早教中心合作，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

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

#WeAreAWorkofArt
@CoolCulture
联系我们: family@coolculture.org