

新型冠狀病毒病 (COVID-19) 抗疫期間可為殘障兒童的家長和家庭提供的資源

編制人：



世界各地正在應對一場前所未有的公共衛生危機——2019 新型冠狀病毒病 (COVID-19)。為應對這一危機，[俄勒岡州州長凱特·布朗 \(Kate Brown\) 下令全州學校於 3 月 16 日 \(週一\) 至 4 月 28 日 \(週二\) 期間關閉](#)。儘管停課為我們帶來了巨大的挑戰，但這是遏制疫情、減慢傳播速度和保障俄勒岡州居民生命的最佳方式。

我們理解當前情形引發了一些問題，但我們向您保證，整個社區正在與您並肩作戰，並努力為您提供資訊、資源和支援。我們與您同在，並且我們將一起戰勝難關。

目錄

本資源指南分為與以下類別相關的幾大資源：

[膳食](#)

[兒童保育和暫顧](#)

[健康與安全](#)

[心理健康](#)

[娛樂](#)

[繼續學習](#)

[有關冠狀病毒的資源](#)

家庭資源

膳食

資源	如何/為何有幫助	連結或聯絡資訊
您所在的本地學區	州長的停課聲明中包含一項任務：學校系統要在停課期間規劃好繼續分發膳食。	俄勒岡州所有學區 GreatSchools 清單 俄勒岡州教育部《俄勒岡州學校名錄》
在線申請補充營養援助計劃 (SNAP) 補助	營養補充補助計劃提供營養補助，以增加貧困家庭的食品預算，使他們可以購買健康食品並實現自給自足。	資格指南 在線申請 SNAP 補助
俄勒岡州食品銀行	俄勒岡州食品銀行致力於消除飢餓及其根源.....因為沒有人應該挨餓。為此，他們透過由 21 個地區食品銀行及大約 1,200 個食品援助站點構成的全州網絡分發食品，服務範圍覆蓋整個俄勒岡州和華盛頓州克拉克縣。	俄勒岡州食品銀行網站 俄勒岡州食品銀行電話號碼：503-439-6510
Community Action	Community Action 將為華盛頓縣的任何居民提供應急食品箱。食品箱供應時間：週一至週五下午 5：30 - 晚上 9 時；週末上午 9 時 - 晚上 9 時。	食品援助網站 致電 503-640-3263 預約領取食品。
211info	211info 是一個由俄勒岡州和華盛頓西南部的州和市政合同、基金會、United Ways、捐贈和社區合作夥伴資助的非營利組織。211info 透過幫助人們識別、導航並關聯到他們所需的當地資源，為俄勒岡州和華盛頓西南部的社區提供支持。他們可以提供食品、住所、衣物、兒童保育和公用設施等幫助。	211info 網站 聯絡 211info： <ul style="list-style-type: none">● 致電 211 或 1-866-698-6155● 將您的郵政編碼透過短信發送至 898211 (TXT211)● 發送電子郵件至 help@211info.org 以英語或西班牙語提供幫助。

兒童保育和暫顧

資源	如何/為何有幫助	連結或聯絡資訊
您的典型兒童保育機構	<p>目前，俄勒岡州尚未在全州範圍內關閉所有托兒所和保育設施。請與您的兒童保育機構確認該機構是否開放。</p> <p><i>如果可以，請將孩子留在家中，以避免病毒傳播，並為需要他們的家庭節省可用的日托名額。</i></p>	已更改
ARCH 國家暫顧網絡和資源中心	ARCH 可以幫助家庭在社區中找到暫顧和危機護理服務。	暫顧
俄勒岡州人類服務部發育障礙服務辦公室 (ODDS)	所有獲得居家支援服務且未滿 18 歲的兒童原本應當在學校上學，如有需要，可以在全州學校停課期間使用在他們當前的兒童需求評估 (CAN) 中確定的夏季時刻表。	社區發育障礙計劃 (CDDP) 聯絡資訊 ODDS 更新的政策允許使用夏季時刻表

健康與安全

資源	如何/為何有幫助	連結或聯絡資訊
俄勒岡州衛生局 (OHA)	俄勒岡州衛生局 (Oregon Health Authority) 已在此資訊網頁上提供了有關近期法規備案、醫療運輸公告、表格、行政法規手冊和補充指南的資訊。	前往醫療預約

心理健康

資源	如何/為何有幫助	連結或聯絡資訊
美國疾病控制與預防中心 (CDC)	2019 新型冠狀病毒病 (COVID-19) 的爆發可能給人們帶來了壓力。對疾病的恐懼和焦慮或許會壓倒一切，讓成年人和孩子有強烈的情緒波動。直面	管理壓力和焦慮 幫助孩子應對緊急事件

	壓力能使您、您關心的人和您所在社區變得更強大。CDC 提供了這些資源，以幫助您向孩子傳達有關該病毒的資訊。	與孩子們談論 2019 新型冠狀病毒
Zero to Three	對居家隔離期間自我照護的建議，以及給孩子們的建議。	COVID-19 爆發期間幼兒在家：自我照護的重要性
全國兒童創傷壓力網絡 (NCTSN)	NCTSN 已為提供了許多有關疫情準備、響應和幫助兒童應對疫情的建議，內容豐富全面。	幫助家庭應對 2019 新型冠狀病毒的家長/護理員指南
心理健康技術轉移中心 (MHTTC) 網絡	MHTTC 提供了有關危機期間保證心理健康的一系列資源。他們還組織了一個 Youtube 線上研討會，會議重點在於瞭解風險溝通的重要性，以便減輕災難期間心理健康問題，回顧與心理健康相關的災難的多個階段，並概述面臨災難的個人和社區的風險和保護因素。	應對突發公共衛生事件 (資源收集) 災難帶來的社會心理影響：協助社區領袖 (MHTTC 西北線上研討會)
藥物濫用和精神衛生服務管理局 (SAMHSA)	SAMHSA 發布了四個包含保持社交距離、隔離檢疫和隔離期間行為健康小貼士的 PDF 文件。	在傳染病爆發期間注意您的行為健康：保持社交距離、隔離檢疫和隔離的小貼士 英語 西班牙語 在傳染病爆發期間如何應對壓力 英語 西班牙語 預防和管理壓力：給災難應對人員的小貼士 英語 西班牙語 與孩子交談：感染病爆發期間給護理員、家長和教師的小貼士 英語 西班牙語

資源	如何/為何有幫助	連結或聯絡資訊
Manuela Molina	Manuela Molina 編寫了《COVIBOOK》，使孩子們可以討論當前狀況引起的各種情緒。這本冊子不是科學資訊類書籍，而是幫助兒童處理個人情緒的工具。	適合 7 歲以下孩童閱讀的 COVID-19 社會故事（有 17 種不同語言版本）

娛樂

資源	如何/為何有幫助	連結或聯絡資訊
娛樂孩子的簡單方法	使孩子開心的一系列小創意，包括「夜光保齡球」、「自然藝術創作」和「製作漫畫」。	學校停課期間在家可以做的 100 件事
亞特蘭大憲報 (AJC)	有些家長希望孩子們能在冠狀病毒爆發期間保持積極快樂的心態並接受教育，為了滿足他們的心願，作家兼插畫家 Mo Willems 會在每天下午 1 點主持每日塗鴉直播課，希望能夠幫助到你們。	作家兼插畫家 Mo Willems 將在上午十點（太平洋標準時間）為停課在家的孩子們主持「Lunch Doodles」直播
Psychology Today	Psychology Today 提供了一些幫助安排學生的生活時間的小貼士，以減少焦慮並促進形成健康的應對機制。	應對 COVID-19：孩子在家時可以做些什麼？
Business Insider	Business Insider 列出了 8 項方便在家操作的簡單科學實驗，如「瓶中的龍捲風」和「玻璃中的彩虹」。	在家也能做的 8 項科學實驗

繼續學習

資源	如何/為何有幫助	連結或聯絡資訊
Khan Academy	Khan Academy 是一種可供家庭、教師和學生使用的免費資源，可在學校停課期間提供遠程學習支持。	Khan Academy
Scholastic	Scholastic Learn at Home 為孩子們提供了眾多每日課程，以保證他們獲得充足的閱讀、思考和成長。每日課程包含圍繞故事或視頻組成的四種獨立的學習體驗。	Scholastic Learn at Home
TEDEd - 值得分享的課程	TedEd 提供了大量的教育視頻，涵蓋從「像編碼員一樣思考」到「維京符文」等各類內容。	TED-Ed
Google Arts & Culture	Google Arts & Culture 帶您免費「虛擬遊覽」世界各地的各式博物館。	Google Arts & Culture - 全球博物館虛擬遊覽之旅
Code at Home	Code at Home 提供可輕鬆訪問的課程，以教導孩子們編碼的基本知識。	Code at Home
Skype a Scientist	Skype a Scientist 可讓學生與各個領域真正的科學家互動。	Skype a Scientist
美國國家海洋與大氣管理局 (NOAA)	NOAA Ocean Explorer 提供了大量課程、短期活動和大量精彩的水下潛水視頻，激發了人們對海洋科學的興趣。	NOAA Ocean Explorer

有關冠狀病毒的資源

資源	如何/為何有幫助	連結或聯絡資訊
全國公共廣播電台 (NPR)	一部旨在為兒童提供簡單易懂的資訊的漫畫，方便他們理解什麼是冠狀病毒、如何進行預防以及為什麼我們要採取預防措施。	僅供孩童閱讀：介紹新型冠狀病毒的一部漫畫

資源	如何/為何有幫助	連結或聯絡資訊
美國疾病控制與預防中心 (CDC)	CDC 提供了有關識別症狀、預防兒童感染 COVID-19 及如何為疫情爆發做好準備的資訊。	冠狀病毒病 (COVID-19) 與兒童 疫情爆發準備：面向個人及家庭的常見問題解答
School Closures	School Closures 為學生家庭提供了一系列的資源，包括有關停課、膳食發放地點、心理援助以及其他居家學生指引的最新資訊。	COVID-19 爆發學校停課期間給學生家庭的資訊
Ariadne Labs	COVID-19 防疫期間保持社交距離的相關資訊和指引。	保持社交距離