



FAMILIES

*Special
Olympics*



青少年兄弟姐妹参与
计划指南



【我哥哥】是我生命中对我影响最大的人。他教会我怜悯，坚持不懈，宽容，还有许多。他是我的动力和标杆。”

乔伊斯
马塞诸塞州特奥会



”对我来讲，她是我的一切。我们是最亲密的姐妹，特奥会帮助我们这样。”

Sydney
南达科塔特奥会



“我很幸运，因为我看到了我的母亲和我的姐姐罗斯玛丽，遭受了难以忍受的拒绝...我的家人的爱和遭拒的痛苦经历两个因素帮助我建立了自信，我需要相信我能往一个积极的方向做出改变。”

尤尼斯·肯尼迪·施莱佛
特奥会创办人

青少年兄弟姐妹参与计划指南

本指南适用于智力障碍人士的青少年兄弟姐妹。它提供有关特奥会，智力障碍和兄弟姐妹参与的信息。本指南的主要目的是概述兄弟姐妹参与特奥会的所有机会。我们希望兄弟姐妹通过阅读这个指南了解他们对特奥会的意义。不管兄弟姐妹是什么年龄，有什么兴趣，这个指南适合他们每一个人。



1. 什么是智力残疾？



如果你的兄弟姐妹有智力残疾...

也许你的兄弟姐妹的智力残疾 (ID) 对你和你的家庭来说是完全陌生的领域。或者它是你 的整个一生的一部分。无论哪种方式，你可能很难理解你的兄弟姐妹的障碍。特奥会在这 里支持你！以下信息会帮助你理解智力残疾。

如果你的兄弟姐妹有相关的问题，你可以使用这个信息。你越了解这些信息，你就能更好地帮助那些想了解此类信息的其他人。

>> 智力残疾

智力残疾 (ID) 用于在一个人有某种障碍时的一个术语。这些障碍导致日常活动有各种困难。他们在沟通，社交和照料自己这些方面面临重重困难。智力障碍的孩子有可能在 学习和发育的程度上跟其他孩子有所不同。

智力障碍过去被称为智力迟钝(白痴))。但是，这个用词变得愈发排他和冒犯性。“智 力障碍”是现在的官方术语。

>> 智障的等级

有智力障碍的人士面临着不同的挑战。他们的障碍的严重性也不同。更为严重的障碍者可 能需要更多的支持才能在学校和社区中生活。轻度残疾者可能需要的支持会少一些。

>> 智商 (IQ)

智商 IQ 测试衡量一个人的学习能力，理性能力，问题解决能力等。测试分数低于 70-75 是智力障碍的标志。智商 IQ 不是唯一影响一个人未来成功的因素。努力，动力和自律也 会指引成功。

>> 什么是智力障碍？

特奥会使用美国智力发育障碍协会对智力障碍的定义，它规定如果一个人符合所有以 下三个标准，他们就属于智力障碍：

- 智商低于 70-75;
- 自适应区域有两处或两处以上的明显缺陷(生存、工作以及参与社区活动必需的技能，如交流或自我照顾)和
- 18 岁之前这些状况就已表现出来



智力障碍的原因

对于许多儿童而言，他们的智力障碍都是由不明原因造成的。伤害，疾病，或脑部的问题都会导致障碍。一些成因可能发生在出生前，出生过程中，或刚刚出生时期。这些可能包括遗传病，怀孕期间感染或缺氧。其它导致智力障碍的原因直到儿童长大以后才产生。这些可能包括严重头部伤害、感染或者中风。



智力障碍人士的社交影响

智力障碍人士不会因为遇到不同的挑战而犯错。一些社区不能有效地支持智力障碍人士，这可能使智力障碍人士很难融入社区生活。例如，对患有唐氏综合征的学生的诊断表明他/她并没有残疾。她的学校课程假设所有学生都以相似的进度学习并具有相似的能力。如果她的学校提供适当的支持和调整，她将在学业上取得成功因此。反之，她学校的课程对她无效的。

当你的兄弟姐妹正在为完成功课而困扰时，试着找出他/她的问题。问问自己这些问题：我或我的社区可以做什么来帮助我的兄弟姐妹？我们怎样才能让这项功课适应智力障碍人士的需求？

不要止步于此！

如有更多问题，你可以

➤ 询问你的父母

➤ 与您当地的特奥组织 家庭协调员 [联系](#)！



➤ 阅读更多 [这里](#)！





2. 打破谬误

谬误

事实



智障人士不能从事体育



如果有机会和进行适当的调整, 智障人士可以克服障碍和从事体育运动。



智障人士无法学习



智障人士可能学习方式不同, 但他们仍然可以学习。他们每个人以自己的进度进行学习



智障人士不能工作



大多数智障人士都能够从事工作并为社区做出贡献。他们是否具备工作的能力取决于他们所需要的支持程度。



我导致我的兄弟姐妹有了智力残疾。



智力残疾不会传染或由其他人造成。它们是由遗传, 受伤或接触疾病引起的。



当我的兄弟姐妹长大后或取看精神科医生后他们的智力残疾将被治愈。



智力残疾是慢性的, 意味着它们终生存在。然而, 有智力障碍的人仍然可以在他们的一生中学习和成长。



打破有一个智力残疾的兄弟姐妹, 是对我们这个家庭因现在或过去的生活中犯下的罪行所受的惩罚。



智力残疾不是一种惩罚形式, 不是由家庭的行为或孽缘引起的。它们是生物学的结果



如果我有孩子, 他们也有可能会有智力障碍。



只有某些类型的智力残疾可以遗传。询问您的父母或医生您的兄弟姐妹的智力障碍是否具有遗传性, 以及您是否可以进行基因检测。



我不能谈恋爱, 因为我有太多的责任需要照顾我的智力障碍的兄弟姐妹。



许多智力障碍人士的兄弟姐妹都能够谈恋爱。让你的生活伴侣接受您有智力障碍的兄弟姐妹, 他们可以为您提供额外的支持。



为了照顾我的兄弟姐妹未来的生活, 我必须牺牲自己未来想要的东西。



在未来的照顾方面, 您可以采取许多角色, 以满足您和兄弟姐妹的需求。

3. 什么是特奥会？

>> 任务

特奥会的使命是为智力障碍人士提供全年的体育训练和比赛。这使他们有机会变得健康，表现出勇气并感受到快乐。他们可以与家人，其他特奥运动员和社区分享天赋，技能和友谊。

>> 背景



参加在南非约翰内斯堡举办的非洲区特奥会兄弟姐妹和家庭研讨会的参会者们合影留念

由尤尼斯·肯尼迪·施莱佛女士于 1968 年创立。尤尼斯·肯尼迪·施莱佛女士的姐姐罗斯玛丽是一位智力障碍人士。她和罗斯玛丽一起与其他家庭进行体育活动，一起成长。在那些日子里，智力障碍人士没有很多活动项目。尤尼斯开始举办特奥会，为智力障碍人士提供“运动的机会，竞争机会和成长机会”。

全世界大约有 2 亿名智力障碍人士。我们的目标是为他们每个人和他们的家人提供服务。特奥会通过训练，比赛，健康检查和筹款活动进行宣传。我们还为家庭，社区成员和其他人创造机会，让他们相识和参与。每个人都可以改变态度，共同支持特奥运动员！

特奥会依靠志愿者。我们为兄弟姐妹，父母，其他家庭成员和朋友的参与提供许多活动机会。家庭是我们最有力和最宝贵的自然资源！

4. 什么是兄弟姐妹参与?



当智力障碍人士的兄弟姐妹积极融入其他兄弟或姐妹的生活时,兄弟姐妹就已经参与进来了。他们是兄弟姐妹特奥之旅的积极参与者。他们一起玩耍,学习,进步和工作。他们在这个过程中建立了更深厚的关系。这些兄弟姐妹们是一个相互促进和互相支持的团队。他们努力实现共同的个人目标

通过参加特奥会,兄弟姐妹的收获是相互的。你的兄弟姐妹会感恩你时间投入帮他们达成目标。**兄弟姐妹参与可以为您提供:**

- 为自己和兄弟姐妹感到骄傲
- 提升自信
- 专业的发展技能
- 解决问题的技巧
- 领导能力的培养和提高
- 宣传技能
- 和其他兄弟姐妹建立友谊
- 加强和你的兄弟姐妹亲情纽带
- 对他人具有有更强的忍耐力和接受能力
- 更加和睦的家庭关系
- 个人和运动技能成长的机会

5. 我该如何加入? // 参与方式

特奥会提供了兄弟姐妹参与该计划的完美平台! 寻求以下选项:

支持

- 为你的兄弟姐妹 加油

参与

- 幼儿运动员计划
- 融合运动
- 大学计划
- 成为特奥会教练

健身

- 融合健身俱乐部
- 健身家庭
- 特奥健身

志愿者

- 成为当地特奥会 的志愿者
- 运动员健康计划
- 成为特奥会裁判

联络

- 家庭支持网络

倡导

- 全校倡导
- 融合青少年领袖力
- 特奥组织领导力



FAMILIES

青少年兄弟姐妹参与 计划指南

**Special
Olympics**



6. 我如何参与? // 活动指南

详细了解特奥会可以为您提供的所有机会!

>> 支持

为训练和比赛中的兄弟姐妹加油!



示例:

索菲亚和她的家人前去观看她的兄弟马泰奥参加特奥游泳比赛。她举起了她为马泰奥制作的海报,并在比赛时为他加油

参与方式

>> 支持

时间投入

可以每隔几周或每周参加一次训练或比赛

年龄

所有年龄

资源

了解有关成为家庭支持者的更多信息 [这里!](#)



>> 作为当地特奥会训练和比赛的志愿者

特奥会对志愿者的需求是一直存在的!志愿者的角色根据你所服务的不同类型 活动而有所不同。



示例:

萨博上周在他兄弟参加的田径运动会做志愿服务。比赛时,他负责使用秒表为每位运动员计时。他喜欢这种给予他的责任感,并且他还能够观看他的兄弟 Zain 参加比赛!

参与方式

>> 志愿者

时间投入

一次性活动或者每周/每月活动中担当志愿者

年龄

8+

资源

了解更多有关志愿工作的信息 [这里!](#)





FAMILIES

青少年兄弟姐妹参与 计划指南

**Special
Olympics**



>> 运动员健康计划

特奥运动员健康计划使用医疗保健专家提供的志愿服务。他们为运动员提供免费的健康检查。如果您是医疗专业人员或学生，请作为志愿者参加我们的健康活动。



示例:

Yui 是一名医科学生，并在当地的特奥运动员健康计划活动中做志愿者。她告诉特奥运动员为什么多吃水果和蔬菜对身体好。当她经过她的智力障碍妹妹坎娜的筛查站点时，和妹妹做了一个掌击，并将妹妹介绍给她一起做志愿者的新朋友们认识。

参与方式

» 志愿者

时间投入

一次性活动或每隔几个月提供志愿服务

年龄

18+

资源

了解有关成为运动员健康计划志愿者的更多信息 [这里!](#)



>> 成为特奥会裁判员

裁判员是运动比赛中不可或缺的部分。裁判员可以是体育裁判或裁判员。裁判确保运动员遵守运动规则。裁判员根据他们的竞争成绩对运动员进行评分。这些职位非常适合有特殊运动经验或兴趣的兄弟姐妹!



示例:

加布里埃尔和他的妹妹伊莎贝拉玩着篮球一起长大，她是智力障碍人士。他希望利用自己的篮球技巧担任特奥会的志愿者角色。他获得了特奥会篮球裁判的认证。现在加布里尔主持他所能参加的每一场比赛。

参与方式

» 志愿者

时间投入

每月一至两天加上一个周期的培训包括完成裁判认证和 10 小时的观察期

年龄

18+

资源

了解有关裁判认证要求和成为特奥会裁判的更多信息 [这里!](#)





>> 幼儿运动员计划

幼儿运动员计划是一项体育和游戏计划，适用于有和非智力障碍的儿童。此计划是专为年龄在 2-7 岁的儿童设计。孩子们学习基本的运动技能，发现有趣的健身方式，并与兄弟姐妹和朋友建立深厚的关系。孩子们通过几十个有趣的游戏学习平衡，跳跃，投掷，踢等技能！



示例:

Meredith (5 岁) 和她的弟弟 Jonah (6 岁) 每周一起参加幼儿运动员计划。他们喜欢在障碍课程中追逐，这样他们可以互相比赛。他们甚至喜欢在家里建立自己的障碍课程！

参与方式

>> 参与。

时间投入

每节课 45 分钟至 1 小时，每三天一次

年龄

2-7 岁

资源

有关幼儿运动员计划更多信息 [这里!](#)



>> 融合运动®

融合运动使智力障碍和非智力障碍人士加入到同一个队伍中。融合运动的理念来源于一个简单的原则：在一起训练和参与运动是一种增加友谊、促进互相了解的快速方式。融合运动团队由具有年龄相似和能力相当的人组成。对所有人来说，这使训练更有趣，使比赛具挑战性和刺激性



示例:

Zaila 的姐姐 Glory，是一名智力障碍人士。她们都加入了学校的融合运动队并每周一起练习。Zaila 和 Glory 决定成为融合运动的伙伴，从那时起姐妹俩感觉更亲密了

>> 参与。

时间投入

每周 1-2 天

年龄

8+

资源

了解有关融合运动的更多信息 [此处!](#)





FAMILIES

青少年兄弟姐妹参与 计划指南

**Special
Olympics**



>> 大学/学院的参与

加入到全球成千上万个名大学生行列中, 为特奥会做出贡献。参加你学校所举办的特奥会俱乐部/社团/学生团体。



示例:

Symone 想要持续支持她的智力障碍的兄弟欧文。在她开始上大学后却不知道该怎么办。在她的大学入学培训期间, 她了解到特奥会俱乐部。她很高兴成为了俱乐部的会员。现在她在当地的活动中担当志愿者, 并在校园内为像欧文一样的智力障碍人士进行宣传 and 倡导。

参与方式

>> 参与。

时间投入

可以参加每周/每月的俱乐部会议或举办一次性活动

年龄

在校大学生/大专生

资源

详细了解如何参与特奥会大学项目 [这里!](#)



>> 成为特奥会教练

Oliver 在高中时曾参加足球队。现在他的小妹妹 Charlotte 参与特奥足球项目。他决定成为当地特奥会的足球教练。现在他可以为 Charlotte 和其他特奥运动员教授自己最喜欢的运动项目练。



示例:

Oliver 在高中时曾参加足球队。现在他的小妹妹 Charlotte 参与特奥足球项目。他决定成为当地特奥会的足球教练。现在他可以为 Charlotte 和其他特奥运动员教授自己最喜欢的运动项目练。

参与方式

>> 参与。

时间投入

每周一到两天加上一个训练周期

年龄

16-18+

资源

了解更多关于成为特奥会教练的意义!



了解如何成为教练的更多信息 [此处!](#)





FAMILIES

青少年兄弟姐妹参与 计划指南

Special
Olympics



>> 融合运动健身俱乐部

融合健身俱乐部是一项全年计划，为融合体育活动提供机会。普通和智力障碍人士每周或每两周一次进行步行训练。他们通过追踪自己参与的体育活动获得促进。俱乐部非常适合那些愿意参与但不想参与比赛的兄弟姐妹。对于那些想要增加体育运动量的人来说，这也是个好方式。



示例:

Kwame 比他的智力障碍的兄弟 Zane 年长 10 岁。他希望与 Zane 一起做更多事情但是不确定如何跨越他们的年龄差距。他们加入了当地的融合健身俱乐部，现在他们一起走路，每周都在融入彼此的生活。

参与方式

➤ 提升健康

时间投入

至少一周一次并持续不断进行。

年龄

8+

资源

了解更多有关融合健身俱乐部 [这里!](#)



>> 健康家庭

对于运动员及其支持者（家庭成员或其他人）来说，健康家庭是一项为期 6 周的健身挑战。该计划提供了家庭互动和健康的机会。



示例:

Aditya 和 Arjun 是兄弟并且在成长过程中始终保持着竞争。现在，他们都有改善健康的目标，所以他们加入了健康家庭计划。他们一起互相追踪彼此的健康成就，并相互促进获得更好的健康状况。

参与方式

➤ 提升健康

时间投入

6 周

年龄

8+

资源

了解有关健康家庭计划的更多信息 [此处!](#)





>> 特奥健身模式

特奥健身模式是一个为期 8 周的鼓励参与者积极互动的融合项目。它还教授参与者健康保健常识。



示例:

丹妮拉和她的智力障碍的妹妹米娅每周参加健康课程。她们学习关于饮食, 日常锻炼和生活习惯的选择。她们互相支持, 致力于实现个人健康目标。丹妮拉希望每天锻炼30 分钟。米娅想要每晚冥想。

参与方式

提升健康

时间投入

8 周

年龄

8+

资源

了解有关特奥健身模式的更多信息 [此处!](#)



>> 家庭支持网络

特奥会家庭支持网络连接着特奥家庭成员们。它在家庭需要帮助时提供支持和信息。为家庭网络举办家庭论坛, 为家庭成员分享想法, 经验和建议提供机会。论坛涵盖了与特奥会有关的许多主题。



示例:

Fahima 的弟弟 Armeen 被诊断出智力障碍时, 她才 12 岁。她加入了家庭支持网络去了解什么是智力障碍, 并且很惊讶地遇到了和她一样的其他兄弟姐妹。通过家庭网络, 她学会了如何支持 Armeen 并认识了一群新朋友。她的朋友们很理解作为智力障碍人士兄弟姐妹的感受。

参与方式

联络

时间投入

每次会议一到两个小时

年龄

8+

资源

亲情网资源来了!

联系您所在国家的特奥会成员组织, 了解参与的机会 [这里!](#)





>> 全校倡导

用你的声音告诉你的同龄人智力障碍人士的能力。在您的学校举办宣传活动！



示例:

Ayu 的学校正计划举办一场社交活动。她知道这将是与她的朋友们分享包容理念的绝佳机会。她和她的姐姐迪尔, 是一位智力障碍人士, 在她的学校支持下她们搭起了宣传摊位, 分发特奥会宣传册并与他人分享经验。

参与方式

>> 宣传

时间投入

三到五周的计划加上为期一天的活动

年龄

8+

资源

详细了解特奥会如何改变态度 [此处!](#)



>> 融合青少年领袖

融合的青少年领导力适用于各种能力的年轻人。它使青年人能够在学校和社区中引领他人。领导力活动帮助年轻人发现自己的声音并成为变革推动者。融合青少年领导力的例子包括在青少年促进委员会任职, 协助青少年峰会, 担任融合运动队的队长, 以及规划幼儿运动员活动等。



示例:

塞巴斯蒂安几年来一直担当志愿者并与他的妹妹艾米莉娅一起玩地滚球, 他妹妹是智力障碍人士。有一天, 他觉得是时候让他的参与更进一步了。去年, 他决定在他的学校组建融合地滚球队。今年, 他在当地的青少年促进委员会任职。明年, 他计划举办一次关于宣传融合的学校集会。

参与方式

>> 宣传

时间投入

能够参加每周/每月委员会会议; 组织每周或一次性活动

年龄

8+

资源

了解有关融合青少年领袖力的更多信息 [这里!](#)





FAMILIES

青少年兄弟姐妹参与 计划指南



>> 特奥成员组织领导力

特奥成员组织领导力使年龄较大的青年和成年人能够在社区中引领特奥项目的发展。成员组织层面的领导力包括举办运动员领导力培训, 以及担任董事会成员。其他例子还包括担任工作人员, 担任地方特奥成员组织总监或家庭协调员, 以及管理融合青少年促进委员会等。



示例:

Jamilah 一直很享受成为特奥运动的领导者。她一直是她姐姐的融合伙伴, 是当地幼儿运动员项目的领导者, 以及青年促进委员会的成员。现在她已经长大了, 她希望将她的领导力提升到一个新的水平。由于她有青少年参与和领导经验, 她正在申请成为当地特奥会办公室的融合运动经理。

参与方式

» 宣传

时间投入

可以是全职或参加每周/每月会议

年龄

18+



FAMILIES

青少年兄弟姐妹参与 计划指南

**Special
Olympics**



7. 兄弟姐妹计划参与途径

作为一个兄弟姐妹,你的一生可以通过很多方式参与特奥会。您在特奥会中的角色将随着时间的推移而变化,具体取决于您的兴趣,目标和时间投入。下面的图示提供了您可以采取的许多参与途径的一些示例。使用参与类型图表和活动指南来帮助创建自己的理想途径!联系您所在地区的特奥会成员组织参与其中!

示例途径 1



示例途径 2





通过我们的博客了解特奥会 的新闻和故事
<https://medium.com/specialolympics!>



**Special
Olympics**



與合作夥伴關係



**Samuel Family
Foundation**