

## 兄弟姐妹参与途径

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。特奥会永远为您开放一席之地!

以下是您在参与过程中可能的收获:



有关兄弟姐妹参加特奥会的更多信息,请查“[青少年兄弟姐妹参与指南](#)”!

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。这使他们有机会提升健康,展示勇气并体验快乐。他们可以与家人、其他特奥运动员和社区分享天赋、技艺和友谊。

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



## 兄弟姐妹参与



合作伙伴



FAMILIES



# 兄弟姐妹参与



兄弟姐妹参与是智力障碍人士的兄弟姐妹积极融入彼此的生活。他们是智力障碍兄弟姐妹特奥旅程中**积极参与者**。他们一起玩耍、学习、成长和合作。并在这个过程中增进了彼此之间的关系。兄弟姐妹是一个**相互激励和相互支持**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均能从中获益。你的兄弟姐妹会很感激你为了达成他或她的目标所投入的时间。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
- › 专业性发展技巧
- › 解决问题的技巧
- › 领导力技巧和机会
- › 社交技能
- › 和其他兄弟姐妹建立友谊
- › 和你的兄弟姐妹 加强亲情纽带
- › 更高的包容度和接纳度
- › 更加团结的家庭氛围
- › 个人和运动技能提升

特奥会为兄弟姐妹的参与提供了完美的平台！

以下参与途径供您选择：

## 支持

- 为练习和比赛中的兄弟姐妹加油！

## 志愿者

- 成为当地特奥会活动的志愿者
- 协助运动员健康计划的®健康检查和宣传
- 在特奥会体育赛事中担当裁判

## 参与

- 参加或引导为 2-7 岁儿童举办的幼儿运动员计划活动
- 成为您的兄弟姐妹或其他残障运动员的融合运动®伙伴
- 加入你所在大学的特奥俱乐部/社团/学生团体
- 成为特奥会教练

## 健身

- 加入融合健身俱乐部，与运动员和支持者一同保持健康
- 参加为期 6 周的健康家庭挑战赛
- 加入 SOfit, 这是一个为期 8 周的教授健身和身心健康的融合课程

## 联结

- 加入特奥会家庭和兄弟姐妹支持网络，与其他兄弟姐妹和家庭成员分享想法和经验

## 宣传

- 作为融合青少年领袖，在您的学校或社区中宣传融合
- 成为特奥组织的领导人



通过参与特奥会改变了我对智力障碍人士的看法，有了更多的**同情和尊重**。许多运动员，包括我的姐姐，让我意识到如果我**坚持下去**，我的梦想一定能够成真。”

法瑞丝  
巴基斯坦特奥会



“我很幸运我目睹了我的母亲和我的妹妹罗斯玛丽遭受的难以忍受的排斥……我的**家人的爱**和遭受拒绝的刺痛两个因素帮助我建立了信心，我需要相信我能就此**做出积极的转变**。”

尤尼斯·肯尼迪·施莱佛  
特奥会创始人