

# THE PARENT LETTER



About Our Kids:  
A Letter for Parents by the  
NYU Child Study Center

第五冊，第六期

2007年2月

## 如何讓您的孩子參與社區活動

當今許多家庭的成員之間很難保持彼此聯繫。家長和孩子去往不同的方向 – 去上學、去上班、去參加體育活動和社會活動以及其他許多活動。統計數據顯示，美國人每週實際僅花 40 分鐘的時間和他們的子女一起玩耍，而孩子們將越來越多的時間花在校外活動上 – 體育、愛好、俱樂部 and 宗教指導。隨著每個人的日程變得越來越繁雜，家人能夠共度的時間就越難找到。彼此保持聯繫的一個方式就是父母和子女一起志願參加社區項目。除了義志願活動夠為得到幫助的人和組織帶來明顯裨益，參加社區項目還能為家庭帶來若干積極裨益。

- 父母以身作則，讓孩子學會相信幫助他人的價值所在以及回饋社會的重要意義。
- 家庭作為一個團隊一起努力工作，致力於一項任務，就會形成一種凝聚力。
- 孩子和青少年在發現自己的所作所為所帶來的成效的同時，會獲得自尊和以及變得更加自信。

## 孩子會學到很多東西

孩子不但能夠從志願活動中獲得滿足和自豪感，還能夠得到很多十分重要的學習體驗。除了瞭解個人對社區和他人的責任，他們還能：

- 對生活方式的多樣性獲得更寬廣的認識 - 他們學會尊敬不同背景、能力、種族和收入階層的人。
- 學會如何作出和遵守承諾 - 如何守時和完成任務。
- 在各種環境中獲得實用技巧 - 政府、醫院、診所、學校和俱樂部。
- 學會團隊合作以及承擔領導角色。
- 認識到個人在社區中的相關利害。
- 瞭解他們能夠掌控自己生活以及自己所在社區中所發生的事情。
- 通過向他人貢獻自己的時間和財物，對自己的生活有切合實際的感受。

## 父母如何提供幫助

以身作則，積極參與社區生活。參與您的孩子的生活 - 參加體育和其他活動、家長會以及參與各種社區活動。如果在孩子所生活的家庭中，每個人都對家庭福祉以及家庭功能有所貢獻，則孩子的表現就會最出色。志願活動將這些態度和素質擴展到整個世界。讓孩子參與慈善活動越早越好 - 教幼兒分享玩具，過節時讓您的孩子陪同您將自家作的糕點帶到鄰居家一起分享，鼓勵您的孩子參與校外活動 - 這些活動都能讓孩子欣賞自己所擁有的東西，理解他們做人的價值所在，並讓他們意識到他們有能力對全世界作出有益的貢獻。

## 現在就行動起來

聯繫各種社區機構，如醫院、診所、宗教組織、男孩俱樂部和女孩俱樂部以及慈善團體。很多本地社區還有志願活動調度中心，而且互聯網也會列出很多志願活動機會。考慮一下實際問題，如您的孩子的興趣和能力、您自己的興趣和能力、地點、可用的時間、交通方式以及其他後勤問題。鑑於您的孩子將會瞭解工作道德和責任，所以您應當避免成為負面樣板以及作出不切實際的時間承諾。比如，較小的孩子所需的時長可能要比十幾歲的孩子所需的時長短。考慮一下您的孩子的個人脾氣秉性。害羞的孩子可能行動遲緩，而精力過度旺盛的孩子可能需要管理才能作出最佳表現。

儘早行動起來。孩子與其他人及其所在社區的積極的早期經歷，會構成將來孩子對更廣闊社會的越來越多的認識的基礎。家庭和孩子可以一起志願參加一些工作 - 幫助清理操場或沙灘，在低收入家庭做些簡單的修理，在針對老年人的社區食品周濟所工作，登門慰問出門不便的人，在動物庇護所作幫手，或者為籌資活動承擔家庭糕點製作。如果您的孩子有某項特殊興趣，則您可以藉此激發其參與志願活動。例如，喜歡動物的孩子可能會喜歡在動物保護協會作幫手。

各個年齡段的孩子都可以參與社區服務項目和計劃。年少以及小學初年級的孩子喜歡取悅他人且願意分享。他們會從短期的、一次一項的、面向行動的任務和項目中受益（這些活動要求活躍而非靜坐不動）。在監督之下，您的孩子可以種植花草來美化校園或公園，幫助為病弱而不便出門的人遞送食品，為緊急救助收集食品和衣物，或者清理操場。

初中學生熱情很高，願意對某項事業作出貢獻；儘管他們能夠作出計劃，但依舊需要成年人的某些指導。這個年齡段的孩子可以輔導更年幼的孩子，縫紉、製作或修理本地庇護所所需的項目，或者為他們所選擇的慈善事業籌資。

高中學生能夠以更加成熟的方式對他人的問題和需求作出分析和響應，其所能參與的活動也更寬廣。他們能夠識別社區需要並制定行動計劃，照料孩子，教兒童和成年人如何閱讀，以及在學校、俱樂部和各種社區機構中工作。

如要瞭解各種服務項目的建議和意見，請瀏覽 [www.servenet.org](http://www.servenet.org) 和 [www.networkforgood.org](http://www.networkforgood.org)。

## 小結

通過積極參與其所在社區的活動，兒童以及青少年能夠學會關愛和分享以及給與和索取，而這又會形成一種對家庭以及更寬廣社區的歸屬感。根據哈雷西奧·阿爾格協會(Horatio Alger Association)所做的一項調查，與得到廣泛公佈的某些年輕人以自我為中心和物質主義態度形成對比的是，當今很多十幾歲的孩子聲稱，他們所夢想得到的並非只是「物質上取得成功的事業」。他們渴望「在自己的生活中，他們的情感需求在一種家庭環境以及朋友和鄰里社區環境中得到滿足。同時，當今的學生希望回饋社會[並且]他們尋求繼續教育的最大的動機因素[是]有能力作出貢獻，讓事情朝好的方面發展。」

由紐約大學兒童研究中心的哲學博士阿尼塔·古萊恩（Anita Gurian）撰寫。

## 關於紐約大學兒童研究中心

紐約大學兒童研究中心致力於研究、預防和治療兒童及青少年的精神障礙。中心為有各種障礙（其中包括焦慮、抑鬱、注意渙散/多動症(ADHD)、學習或注意力困難、孤獨症、飲食紊亂以及與創傷和壓力相關的症狀）的兒童和青少年提供評估和治療。

我們免費為特定症狀和年齡段人群提供有限的幾項臨床研究。要瞭解您的孩子是否適合其中某項研究，請致電 (212) 263-8916 或瀏覽 [www.aboutourkids.org/research/studies.html](http://www.aboutourkids.org/research/studies.html)。

如您或您的孩子需要緊急協助，請致電 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)，心理健康專業人士每週 7 天、每天 24 小時隨時恭候，這是紐約市心理健康協會的一個項目。中心以數種語言提供幫助：西班牙語：1-877-298-3373，中文：1-877-990-8585。如使用其他語言，可要求提供譯員。

如欲瞭解兒童心理健康和子女養育問題等方面的詳細資訊、準則及實用建議，請訪問紐約大學兒童研究中心的網站：[AboutOurKids.org](http://AboutOurKids.org)。

AboutOurKids.org

Giving Children Back Their Childhood

NYU Child Study Center

577 First Avenue

New York, NY 10016

《父母必讀》得到了 Joseph Healey 的慷慨支持。