照護者專訪系列

# 為公益奔跑：一位母親如何將個人淵源化作對兒童與家庭的支持

【看中國記者 Sarah Shao 採訪報導】「照護者集體訪談系列」分享了家庭、照護者、倡導者以及社區專業人士的故事，他們為處於不同人生階段的人提供支持。無論是兒童、老人，還是殘障人士及其他需要照護或協助的人群，本系列著重展現個人經歷、實用資源，以及那些致力於讓日常生活更安全、更有保障、聯繫更緊密的人們。

對安妮特·拉福斯（Annette Laffosse）來說，跑步不僅是一項個人挑戰。過去一年裡，跑步也成了她支持自己看重的公益事業的一種方式。

安妮特是兩個孩子的母親，在軍隊服役，同時也是一名警察。跑步成了她的愛好。隨著她開始參加距離更長的比賽，她找到了為殘障兒童和成年人籌款的機會。

今年早些時候，安妮特帶著孩子們跑了一場 5 公里賽，支持新澤西州特奧會（Special Olympics）。她的下一個挑戰是 4 月的倫敦馬拉松（London Marathon）。屆時她將為 Sense 慈善機構籌款而跑。Sense 總部位於倫敦，支持患有複雜殘障的人群，包括：盲聾人或患有多重殘障的人。

安妮特入選代表 Sense 參賽，籌款目標是 2400 英鎊，約合 3300 美元。僅僅五天後，也就是她生日那天，她就達成了目標。

她沒有就此止步，而是鼓勵人們繼續捐款。

「我生日的時候，我只是請大家繼續給我的慈善機構捐款，因為這不光是我自己的事。」她說：「雖然我非常想跑馬拉松，但這不光是我自己的事。這也是為了那些孩子、他們的家庭，還有那些支持。」

## 與公益事業的個人淵源

安妮特並不直接與特殊需求家庭打交道，也不直接與 Sense 打交道。她通過籌款參與其中，但她與這項公益事業有著個人淵源。

安妮特有一個 12 歲的兒子，她形容兒子的特殊需求相對較輕。撫養兒子的經歷讓她明白，家庭可能需要多少支持，尤其是當孩子學習或處理信息的方式與眾不同時。

新冠疫情期間，兒子大約 5 歲。在家上學讓一家人更近距離地觀察到了他的學習方式。

「我們能看出他的短板在哪裡，知道該怎麼幫他，怎麼提供最好的協助。」她說。

她也目睹了朋友們在孩子身上應對更重大的挑戰，其中一位朋友的兒子患有自閉症，無法開口說話。

「每個家庭的情況都會不一樣。」安妮特說。

這些經歷塑造了她對家庭需求的理解。

「做普通父母，不管怎樣，你都需要大家幫忙，但如果孩子有特殊需求，你需要的多一點點，還需要理解你的人。」

## 從跑步到籌款

對安妮特來說，慈善籌款是伴隨跑步自然而然發展起來的。特奧會比賽要求籌款，而倫敦馬拉松則允許她選擇一家自己覺得有意義的機構。

她向幾家慈善機構提交了申請，被其中三家選中。她最終選擇了 Sense，因為該機構為複雜殘障人士所做的工作引起了她的共鳴。

「我挑選了那些我覺得對我很重要的慈善機構。」她說。

儘管籌款是獲得倫敦馬拉松參賽名額的條件之一，安妮特卻沒想到這麼快就能達成目標。

「我沒指望馬上達到目標，我以為我還會掙扎一下，到 4 月分才能達到目標。」

結果，朋友、家人和其他人支持了她的行動，讓她在五天內就達成了目標。

現在，她正在為 26.2 英里的倫敦馬拉松備戰，這是她的首場全程馬拉松。她知道，這需要的不僅僅是跑步。

「你必須有適當的營養，適當的訓練。」她說：「你必須遵循一個計畫。你必須做力量訓練，只是為了確保你的身體準備好承受你施加給它的衝擊。」

## 同情心、善意與理解

安妮特希望自己的經歷也能鼓勵人們，對撫養殘障兒童的家庭抱有更多同情心。

她說：「我只是覺得人們總體上需要有更多的同情心，教你的孩子要善良。教他們要友善，尊重別人。」

她見過像她兒子一樣的孩子，因為處理信息較慢而遭到誤解或嘲笑。

「我兒子其實很聰明，只是他需要一點時間來處理。」

在安妮特看來，孩子們在學習或溝通方式上的差異，不應成為欺凌或排斥的理由。可以教導孩子們去尊重他人，即使他們並不完全瞭解另一個家庭的處境。

「對一個家庭來說可能正常的事情，對另一個家庭來說就不正常。」她說。

她相信，簡單的善舉也能帶來改變。

「有時候，比如，嘿，希望你今天過得愉快，這些小事能起很大作用。」

## 尋找支持並尋求幫助

安妮特鼓勵父母和照護者記住，尋求幫助，並不是失敗的標誌。

「哭出來沒關係。覺得自己在失敗也沒關係，因為你並沒有，你正在盡你所能，沒有人能全都搞對。」

她鼓勵家庭去尋找自己信任的人，去更多地瞭解自己的孩子，並對那些有過類似經歷的人提供的支持保持開放心態。

「不要害怕尋求幫助。」她還認為，支持應該傳遞下去。得到過指導或鼓勵的人，日後可以把這些提供給面臨類似挑戰的其他家庭。

「一旦你得到了，也把它給別人。」安妮特說：「繼續這個循環就好。」

儘管已經達成了倫敦馬拉松的籌款目標，安妮特仍在繼續請人們支持 Sense，因為對她來說，這份努力不僅僅是為了跑完一場比賽。

安妮特說：「你永遠不知道別人此刻正經歷著多糟糕的事情，我覺得，這些差不多都是連在一起的，比如：同情心、尊重、善良。」

