



帮助我们为蒙哥马利县、华盛顿特区和巴尔的摩的数千名儿童和家庭提供紧急粮食援助和免费课外活动。

—— So What Else 食物救援银行 ——

# CAN WE DO TO HELP? 我们能帮忙做什么?



联系我们: 301-887-3808

info@sowhatelse.org



## 请加入我们的志愿服务“彼此相爱 —Love One Another Challenge”挑战计划吧!



### JOIN OUR SERVICE CHALLENGE:

1. RECORD YOURSELF VOLUNTEERING (ANYWHERE WHERE HELP IS NEEDED!)
2. SHARE YOUR POST ON SOCIAL MEDIA USING #LOVEONEANOTHERCHALLENGE

◦ TAG US: @SOWHATELSEHELPS + TAG 2 FRIENDS

OPTIONAL:

◦ DONATE TO OUR SERVICE CHALLENGE PAGE FOR CHANCE TO WIN SO WHAT ELSE SWAG!



### 彼此相爱服务挑战是什么?

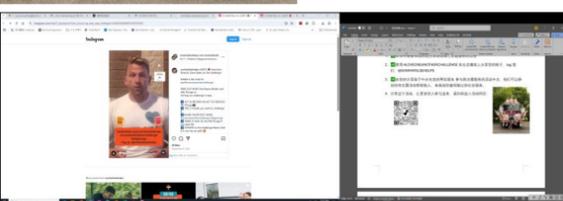
我们邀请参与者挑战他人服务,并在社交媒体上发布带有标签的帖子,分享他们的服务体验。这个活动的意义是我们努力创建一个和平、文明和服务的行动,不仅遍及华盛顿特区地区,还包括整个国家。人们可以在全国范围内挑战他人,用行动传播爱与和平。我们的慈善组织呼吁大家直接或者间接的参与。参与活动的方式如下:

1. 在任何需要帮助的地方录制你自己志愿服务的过程
2. 使用 #LOVEONEANOTHERCHALLENGE 在社交媒体上分享你的帖子,tag我们:@SOWHATELSEHELPS
3. 在你的分享帖子点名您的两位朋友 参与到志愿服务的活动中去,他们可以参加任何志愿活动帮助他人,来挑战你曾经做过的社会服务。
4. 分享这个活动,让更多的人参与进来,请扫码进入活动网页:

您也可直接参与捐赠,以帮助人们度过饥饿和食品缺乏的难关,如果您募捐超过300\$,将会收到“彼此相爱—Love One Another” T-shirt 一件证明您的捐赠可以帮助我们赞助一个家庭一整年的食物。



中文翻译:华府青年CYOC  
小记者 Ruichen Feng  
校正:Joy Wu



## 快来参加 Metro Move Fest!

2025年5月18日 上午11:00 - 下午3:00  
Bethesda Chevy Chase 高中 - 户外跑道

地址:4301 East-West Hwy  
Bethesda, MD 20814 United

加入 So What Else 参加 Metro Move Fest,这是一场为所有年龄段和健身水平设计的高能量健身节!无论你是经验丰富的运动员,还是仅仅想找一个有趣的方式来锻炼身体,这个活动都有适合每个人的内容。Metro Move Fest 不仅仅是一个节日,它是一种运动,创造了一个关于健康、联系和影响力的年度传统。来和我们一起运动,帮助让2025年的 Metro Move Fest 成为一个难忘的健身、乐趣和慈善的日子!

- 赛跑与团队挑战 - 测试你的速度、耐力和团队合作能力!
- 瑜伽和锻炼示范 - 尝试新的锻炼和运动技巧。
- 有趣的健身活动 - 参与互动挑战和游戏。
- 社区与健康 - 与当地健身专家和组织建立联系。
- 带上你的活力,系好运动鞋,来参加我们充满运动、动力和社区乐趣的一天吧!



中文翻译:华府青年CYOC  
小记者 Ruichen Feng  
校正:Joy Wu

## 如何参与志愿者

### So What Else (SWE) 志愿服务:为孩子和青少年开启成长之路

在 So What Else(SWE),我们相信,志愿服务不仅是回馈社会的方式,更是帮助青少年自我成长的重要工具。通过参与我们的志愿活动,孩子们能够提升多项关键生活技能,这些技能将在他们的一生中发挥重要作用。

#### 为什么志愿服务对青少年至关重要?

志愿服务为青少年提供了独特的机会,去影响社会、学习新技能并与不同背景的人交流。通过参与社区活动、辅导同伴或慈善捐赠,青少年不仅能为他人带来积极影响,还能发展软硬技能,增强自我认知。

#### SWE 志愿服务中的关键生活技能

参与SWE的志愿活动,青少年会培养出多种未来生活和职业中必备的技能,包括:

#### 1. 领导能力

增强自信:志愿服务帮助青少年培养领

导自信,担任团队或项目负责人,学会承担责任。

决策与问题解决:志愿服务提供了面对挑战和解决问题的机会,锻炼决策能力。

#### 2. 沟通能力

与人互动:志愿者学会倾听、清晰表达,理解肢体语言,并与不同背景的人交流。

团队协作:在团队中共同合作,分工合作,提升协作能力。

#### 3. 时间管理与组织能力

优先级管理:通过平衡学业与志愿服务,青少年学会高效管理时间。

完成任务:许多志愿任务有时间限制,帮助孩子学会如何规划与按时完成任务。

#### 4. 同理心与社会意识

体察他人:志愿服务让青少年理解并关心他人的困境,培养社会责任感。

关爱精神:通过帮助他人,青少年学会带着爱心做事,成为更有贡献的人。

#### 5. 职业道德与责任感

承担责任:志愿者培养承诺和责任感,学会努力工作,体会坚持带来的成功。

工作价值:亲身体验的劳动让青少年明白努力的重要性。

#### 6. 解决问题与批判性思维

创新思维:志愿活动锻炼孩子解决复杂问题的能力,提升创造力。

灵活应变:面对变化和挑战时,青少年学会保持冷静,快速做出决策。

#### 7. 跨文化素养

多元文化:志愿服务让青少年接触不同文化,提升跨文化理解与尊重差异的能力。

#### 志愿服务与学业成长

志愿服务不仅提升生活技能,也能促进学业发展。通过将课堂知识与实际服务结合,青少年能更好地应用到学到的知识,增强学习动力,提升学业表现。

#### 志愿服务的情感益处

志愿服务不仅促进技能提升,还能增强情感健康。青少年通过志愿活动能获得成就感、自尊心提升,并且有助于缓解压力和抑郁。SWE鼓励家庭一同参与志愿服务,这不仅帮助孩子学会同理心、责任感和团队精神,还能增强亲子关系。

#### 结语:通过志愿服务开创光明未来

在SWE参与志愿服务,不仅是回馈社会,更是为孩子和青少年未来的投资。通过服务,他们获得的技能将帮助他们成长为有责任感、自信和有爱心的成年人。我们鼓励每一个孩子和青少年积极参与,体验志愿服务带来的力量。

全家都能参与的公益之旅,等你来开启!加入志愿者请扫码:

