

成長季節 (Seasons for Growth)

成人計劃



Seasons for Growth為正在適應生命轉變、失落和悲傷的成人增強情感與心理安康。

Seasons for Growth適合哪些人？

適合因以下經歷而受到轉變、失落和悲傷影響的成人：

- 家庭分離或離婚
- 失去所愛的人或物
- 遷居異地
- 生病
- 家庭工作生活的變故
- 在囚人士
- 自然災害和COVID-19的衝擊

計劃如何運作？

Seasons for Growth是一個結合心理學、教育和朋輩支援的小組計劃，採用以人為中心的學習方法。參與者了解到轉變和失落是生命的一部分，他們並不孤單。計劃旨在幫助參與者認識到自己的經歷是正常的，增強保護因素（包括建立個人韌力和社交技能），同時減少影響心理健康和安康的風險因素（包括孤立）。

成果

Seasons for Growth為成人提供支援，讓他們：

- **了解**不同人如何應對轉變、失落和悲傷
- **明白**體驗各種悲傷反應是正常的
- **探索**應對生命裡的轉變、失落和悲傷的新方法
- **建立溝通**、決策和解決問題的技能
- **參與**朋輩和成人的支援網絡
- 將新學到的知識**融入**與家人、朋友和其他人的關係中。

“

悲傷就像身處迷霧中：你看不清，
也不知道別人是否能看見你。
Seasons for Growth幫助你
驅散了迷霧。

Seasons for Growth成人參與者



計劃如何進行？

受過培訓的「同伴」帶領「Seasons for Growth 成人計劃」的以下部分：

探索悲傷的季節以4-8節進行，是小組（4-7名參與者）形式的悲傷和失落應對計劃。

理解轉變、失落和悲傷是3小時的研討會，適用於最多25名參與者的各種情境，幫助小組和個人深入了解轉變、失落和悲傷。

「同伴」可能是機構員工、受認可的義工或其他適合的成人。他們需參加為期兩天的培訓工作坊。

證據與評估

自1996年以來，多項審查和評估證實Seasons for Growth在各種環境中提供正面的體驗和有益的成果。最新的評估反思了Seasons for Growth計劃的目標，總結該計劃：

- **建立**對於處理轉變、失落和悲傷的認知及技能。
- **改善**參與者的情感安康。
- **讓**參與者表達自己的觀點、想法和感受。
- **增強**參與者的社交和支援網絡。



“

參與者獲得了對於轉變、失落和悲傷的知識、技巧和理解，以及應對當前和過去問題的工具。

新南威爾斯州心理健康協會
(Mental Health Association NSW)

更多資訊

癒合季節計劃 (Seasons for Healing Program) 為澳洲原住民及托利斯海峽的成年人提供文化上安全的支援，結合教育、文化和治療方法，幫助失落與悲傷的癒合。

實用支援連結：

保持精神健康支援目錄 (Keeping Spirit Strong Support Directory) 為經歷失落和悲傷的原住民家庭及社區提供支援。

Seasons for Growth 兒童和青少年計劃
(Children and Young People's Program)

聯絡我們

1300 379 569 | info.seasons@mackillop.org.au

