

成长季 (Seasons for Growth)

成人计划



Seasons for Growth旨在为正在经历生活中的变故、丧亲和悲伤的成年人提供支持，增进他们的心理和情绪健康。

Seasons for Growth的服务对象是谁？

受变故、丧亲和悲伤影响的成年人，他们可能遭遇以下经历：

- 家庭分离或离婚
- 失去所爱之人或珍视之物
- 迁居异地
- 生病
- 家庭工作生活的变化
- 个人入狱
- 自然灾害和COVID-19的冲击。

该计划如何运作？

Seasons for Growth是一个结合心理学、教育和同伴支持的小组计划，采用以人为本的学习方法。参与者将了解到变故和丧亲是生活的一部分，他们并不是孤立无援地应对这些经历的影响。该计划旨在帮助参与者认识到自己的经历是正常的，并增加保护因素（包括建立个人韧性和社交技能），同时最大限度地减少影响心理健康和幸福感的一些风险因素（包括孤立）。

结果

Seasons for Growth为成年人提供以下支持：

- **了解**不同的人如何应对变故、丧亲和悲伤
- **理解**经历一系列的悲伤反应是正常的
- **探索**新的方法来应对生活中的变故、丧亲和悲伤
- **培养沟通**、决策和解决问题的能力
- **参与**同龄人和成年人的支持网络
- 将所学知识**融入**到与家人、朋友和其他人的关系中。

“

陷入悲伤就像身处浓雾之中：你看不清外部世界，也不知道别人是否能看到你。Seasons for Growth帮助你驱散迷雾。

成人参与者，Seasons for Growth



如何开展？

受过培训的“同伴”将推进“成长季成人计划”的一个或两个要素：

探索悲伤时期，开展4-8次课，是一个小组形式（4-7名参与者）的悲伤和丧亲应对计划。

理解变故、丧亲和悲伤，这是一个3小时的研讨会，适合多种情况，最多25名参与者，帮助小组和个人加深对变故、丧亲和悲伤的一般理解。

同伴可能是机构工作人员、认可的志愿者或其他合适的成年人，他们将主持为期两天的培训讲习班。

证据和评价

自1996年以来，众多评论和评估证实，Seasons for Growth在各类应用场景中都能带来显著的积极体验，取得积极成效，达成了既定目标。最近的评估结果显示，Seasons for Growth能：

- **建立**对变故、丧亲和悲伤的认知和管理技能。
- **改善**参与者的情绪健康。
- **提升**参与者自主表达观点、想法和感受的能力。
- **加强**参与者的社会支持网络。



“

参与者增进了有关变故、丧亲和悲伤的知识、技能和认知，还掌握了有助于管理当前和以往问题的工具。

Mental Health Association NSW
(新南威尔士州心理健康协会)

进一步的信息

“康复季计划” (Seasons for Healing Program) 为成年的原住民和托雷斯海峡岛民提供具有文化保障性的支持，采用教育、文化及治疗相结合的方式，帮助他们从丧亲和悲伤的情绪中恢复过来。

有用的链接：

“保持精神坚韧支持目录” (Keeping Spirit Strong Support Directory) 为那些正在经历丧亲和悲伤的原住民家庭和社区提供支持。

Seasons for Growth 儿童和青少年计划
(Children and Young People's Program)

联系我们

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