

# Seasons for Growth<sup>🍁</sup>

## (成長季節)

### 兒童和青少年計劃



Seasons for Growth為正在適應生活中的轉變、失落和悲傷經歷(例如死亡、分居和離婚)的兒童和青少年加強社交和情緒健康。

#### 甚麼是成長季節？

成長季節是一項循證教育計劃，利用季節的意象讓兒童及青少年明白並妥善應對轉變、失落和悲傷的經歷。

兒童和青少年了解轉變和失落是生命的一部分，他們並不是唯一要應對這些經歷的影響的人。他們也學習溝通、決策和解決問題的技巧，以支援他們適應新環境。

#### 計劃對象是哪些人？

生活受轉變和失落影響的 6 至 18 歲兒童和青少年。生命會出現很多轉變，例如：

- 失去你所愛的人或事物
- 父母或家人分離
- 疾病的影響
- 家庭工作與生活的轉變
- 搬到新地方
- 朋友可能會來來去去。

無論兒童和青少年有甚麼不同的需求、身份和文化背景，所有計劃都提供了安全空間讓他們可以找到自己的聲音、作出選擇、施加影響並共同努力。參與者與其他面臨類似情況的人建立聯繫，並建立歸屬感和連結感。



#### 它是如何運作的？

Seasons for Growth是一個將心理學和教育與朋輩支援結合的小組計劃，採用以人為本的學習方法。計劃使用了季節轉變作比喻以探索悲傷的循環本質，並以William Worden的悲傷任務為基礎。

兒童和青少年計劃(Children and Young People's program)包含適合發展階段的討論和活動。Seasons for Growth使參與者的經驗正常化，並可以增加保護因素(包括增強個人適應能力和社交技能)，同時盡可能減少一些影響心理健康和安康的風險因素(包括孤立)。該計劃還支援溝通、決策和解決問題技能的發展。





## 小組如何進行？

計劃分為 8 節，每組 4-7 名參與者，並由受過培訓的成年人（稱為「同伴」）負責協調。教師、輔導員、心理學家、社會工作者、牧師和醫護專業人員經其學校或組織認可後，參加為期兩天的培訓研討會以實行計劃並符合資格成為同伴。

參與小組的兒童和青少年獲得學習、分享和反思的安全空間，並得到創意活動和插圖豐富的參與者日記作為支援。

## 計劃成果

成長季節為兒童和青少年提供支援和空間，讓他們：

- **學習** 不同人如何面對改變、失落和悲傷
- **了解** 經歷一連串悲傷反應是正常的
- **探索** 應對生命裡的轉變、失落和悲傷的新方法
- **建立** 溝通、決策和解決問題的能力
- **參與** 朋輩和成年人的支援網絡
- 將新學到的知識**融入** 與家人、朋友和其他人的關係中

無論參與者有甚麼不同的需求、身份和文化背景，所有計劃都提供了安全空間讓他們可以找到自己的聲音、作出選擇、施加影響並共同努力。參與者與其他面臨類似情況的人建立聯繫，並建立歸屬感和連結感。

## 「成長季節確實是一個適合我們所處時代的計劃。」

— 成長的季節同伴

## 證據和評估

到目前為止已經進行過大量的審查和評估，結果一致報告說這些計劃非常正面，受到熱烈歡迎，對兒童和青少年有益。最近的評估得出的結論是，該計劃在以下方面特別有成效：

- 建立管理轉變、失落和悲傷的理解和技能
- 改善參與者的情緒安康
- 使參與者能夠表達他們的觀點、想法和感受
- 加強參與者的社交和支援網絡

此外，新南威爾斯州研究影響 (2019) (Research Impact NSW (2019)) 讚賞這些計劃「促進復原力和自尊感，使悲傷正常化，建立朋輩支援並培養積極的應對策略。」

成長季節兒童和青少年計劃 (Seasons for Growth Children and Young People's Program) 得到了州教育心理健康循證心理健康計劃選單的認可，並被列入澳洲家庭研究所、兒童協調合作夥伴社群循證計劃 (Australian Institute of Family Studies, Communities for Children Facilitating Partner Evidence-Based Programme Guidebook) 指南中。

麥基洛普季節 (MacKillop Seasons) 培訓和支援專業人員在學校和社區組織中執行我們的小組計劃。



麥基洛普家庭服務中心(MacKillop Family Services)  
感謝我們服務的每個社區的傳統監護人和他們的長輩。



我們的Seasons for Growth小組計劃擁有多元和包容，確保所有兒童 — 無論是什麼殘疾、學習需求、性別、文化背景或有原住民傳統 — 都能充分參與並茁壯成長。