

優質教育基金
(適用於不超過200,000元的撥款申請)
乙部 --- 計劃書

計劃名稱 「尊重生命，逆境同行」(「好心情@學校」微型計劃)	計劃編號 2016/0779 (修訂版)
-----------------------------------	-------------------------

基本資料

學校／機構名稱：

圓玄學院妙法寺內明陳呂重德紀念中學(協作機構：香港童軍總會童軍知友社學校社會工作服務 (駐校社工機構))

受惠對象

- (a) 界別: 幼稚園 小學 中學 特殊教育 (請別選，可別選一項或多項)
- (b) 學生: (1) 初級預防活動 約 329人 中一至中三級
(2) 次級支援活動 約 20人 中一級
- (c) 老師: 約 62人
- (d) 家長: 約 600人

計劃書

(I) 計劃需要

- (a) 請簡要說明計劃的目標，並詳述建議計劃如何影響學校發展。
(例如: 透過講故事、唱歌和話劇，增加幼稚園學童對閱讀的興趣。)
1. 及早識別及支援抗逆力低之初中學生；
 2. 有別於現行各種「初級預防」(Primary Prevention) 計劃，即對所有學生作一般性預防，本建議計劃以問卷篩選有需要的學生，並提供點對點到校「次級支援」(Secondary Intervention)活動；
 3. 提升學生抵抗及處理逆境能力及各種促進精神健康的保護因素；
 4. 提高支援學生成長人士(家長及老師)對學生的抗逆力的認識及掌握跟進輔導技巧。
- (b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。
(請別選適當空格，可別選一項或多項)
- 提升學與教，以促進學生在科目／學習範圍／共通能力發展上的知識
- 促進學生的社交和情感發展
- 促進學校管理／領導，以及老師的專業發展／健康
- 其他(請列明)：提升學生抗逆力，增強正向生命能量
- (ii) 請提供相關的背景資料以論證(b)(i)中所提及的需要。
(請別選適當空格，可別選一項或多項)
- 學校發展計劃：本校輔導工作，旨在發揮輔助的效能，以達至教育的最終目標，增進學生的個人發展，具體而言，輔導工作的目標如下：
1. 幫助學生加深對自己的了解；

2. 培養理想的學習及社交習慣；
3. 推行發展性及預防性的工作；
4. 及早識別問題的所在，並給予適切的輔導；
5. 協助學生建立積極的人生觀。

調查結果：

1. 根據2015至2016 全港情意及社交問卷調查報告顯示，本屆中二學生在在「自我概念」的情意調查中表現較全港數據差，所有副量表的數據均低於全港學生；「人際關係」的量表中，本校數據結果與全港學生表現比較顯示，而表現顯著較差的為本屆S2及S3，本屆S2大部分副量表的數據均低於全港學生；「對學校的態度」量表中，本校數據結果與全港學生表現比較顯示，本屆S2、S4及S6大部分副量表的數據均低於全港學生，而本屆S3級所有副量表的數據均低於全港學生。綜觀各級情況，本校學生除了「成就感」及「經歷」的數據普遍較全港學生稍高外，其他部分與全港學生比較稍低，尤其是「負面情感」、「機會」、「社群關係」及「師生關係」的副量表數據，情況值得關注。本校老師及駐校社工均表示，情意及社交較全港差的情況會影響學生的抗逆能力
2. 根據學校社工在2017度(9/2016-8/2017)的個案數字為79，其中初中級佔47個，初次評估問題性質為情緒/心理健康為12個，可見初中級同學面對成長的挑戰，倘若為他們提供預防活動和次級支援活動有助及早辨識及增強初中學生的正向生命能量。
3. 根據老師及校社工與學生面談時發現，部分學生面對學業及人際關係等問題時常感到壓力，影響學生的精神健康，其中中二級部份學生有抑鬱傾向，個別學生曾有自殺意念或企圖行動，情況應予以高度關注。
4. 有見及此，希望及早關注學生的情緒健康問題，故選擇於中一級進行次級支援活動。

- 文獻研究綜述: 香港青少年精神健康問題普遍。高達11.32%的青少年患有臨床診斷標準的精神健康問題（如，抑鬱症和焦慮症）(Lam et al 2015)。近期三個大型獨立調查用非臨床診斷工具發現，40%到60%的香港青少年有抑鬱症狀，較國外多一半（美國：28.7%；墨西哥：14.8%）

青少年抑鬱是預測自殺意念和自殺行為的最重要的因素之一。高達70%到90%死於自殺的青少年在生前被診斷出精神健康問題(主要為抑鬱)(Esposito & Clum 2002)。外國研究指，約十分之一的抑鬱症患者最後以自殺結束生命（American Association of Suicidology 2014）。

次級支援旨在篩查出需要提高精神健康的人群，並對這些有需要的人士進行有針對性的干預，從而減少患病風險。相較於初級預防，次級支援具有高效益低成本的優越性。研究已經顯示，對青少年抑鬱的次級支援項目的效果比初級預防項目顯著(Horowitz & Garber 2006)。目前，全世界有很多針對青少年抑鬱的次級支援項目已被開展。例如，The Penn-Resiliency Program (PRP; Gillham et al., 1990) 篩查出高抑鬱傾向的學生，為他們作出干預，並改變他們對負面生活經歷的看法，以及這些事件所引發的情緒問題。該項目有效提高了青少年面對負面生活經歷的抗逆力及預防了抑鬱症狀。香港尚未開展此類項目。

以往研究顯示，自尊、自我效能感、社會支持、積極情緒、積極的壓力和情緒應對策略與低抑鬱水平有顯著的相關性（Brown et al 1986； Gerber et al 2013； Muris 2002）。這些都是青少年抗逆力的來源和預防精神健康問題的保護因素，也可用來預測和預防青少年抑鬱情況。

- 學生表現評估: 透過識別工具(建議修訂HKSIF)，邀請抗逆力較低、危機

因素較高之學生參加「抗逆力培訓」計劃。

- ☑ 相關經驗: 本計劃將參考過去已驗證之中學(社會福利署)、小學(教育局)「成長的天空」之學生需要篩選問卷和活動程序、

成長的天空計劃(中學) 於2001至2004年間把計劃推展至小學，團隊成功制訂出「香港學生資料表格」的評估工具以識別青少年的發展需要，及發展出一套全面的成長輔導訓練計劃。現時，成長的天空計劃(小學)每年於超過200多間小學進行，並由超過20間社福機構提供支援。研究顯示計劃能提升學生的抗逆力、自尊、學習熱誠等保護因素。

- ☑ 其他(請列明): 學生面對社會、家庭、學校及朋友等多重的逆境和挑戰，精神健康易受影響；教師工作沉重，疲於照顧不同背景學生的各種需要；學校缺乏足夠資源，難於邀請合適社福的機構提供專業服務支援。此外，現有的學生支援計劃以「初級預防」為主，甚少透過「次級支援」針對學生低抗逆力的情況，提升精神健康的認知和促進正向學校文化。

(c) 請詳述如何以創新的意念或實踐方法來提升、調適、配合及/或補足學校現行的做法，以促進學校發展，滿足其獨特需要。

(例如: 話劇及音樂能有效刺激學生對閱讀的興趣，並有助他們的多元智能發展。)

1. 初級預防 (Primary Prevention) 與次級支援 (Secondary Intervention)

多年以來，不少本地及外國學者均強調「初級預防」和「次級支援」，兩者必須並重，同時實施。及早進行「初級預防」可照顧較多學生，但支援較普遍，未能有效針對性學生的需要。國際文獻已指出「次級支援」成本效益遠高於治療式及補救式的工作，避免個人因問題產生後所造成可能永不磨滅的創傷。「次級支援」亦為提升學生抗逆力、促進正向認知、正面思維及享受生活等，提供新的方向，並建立正面文化。

2. 抗逆力 (Resilience)

過去本地應用以CBO (Competence, Belongingness, Optimism) 作為發展及培養抗逆力的框架，但經過多年實踐，現時所提出之計劃將更新有關概念為 CBB (Competence, Bonding, & Belief)，更加入提高抗逆力的元素，如“Self-esteem”，“Self-efficacy”，“Family support”，and “Positive affect”；同時亦利用「認知行為訓練」(CBT)的手法提升學生抗逆力，以有效解決他們成長及精神健康的困擾。

- i. 個人能力與技巧 (Competence) - 通過「培訓/訓練」(Experiential Learning and Training)來裝備/提升個人能力來處理減低或克服逆境帶來的損害
- ii. 內在個人正面及積極的信念與力量 (Belief) - 利用「整理經驗」(Experience consolidation)在不同活動歷程中對個人之反省及檢視，以建立個人/未來的信念
- iii. 外在的支持及資源 (Bonding) - 透過「策略」(Strategically network building)以協助建立不同的支援系統，包括：家庭/家人、社區/社區人士、學校/老師、同學/朋輩等等

(II) 計劃可行性

(a) 請描述計劃的設計，包括：

- (i) 方式/設計/活動(申請人宜提供計劃/活動的安排，或提供教學的內容。)

(例如: 計劃採用戲劇教育的策略, 並利用受歡迎的歌曲, 以有趣和互動的方式喚起學生對閱讀的興趣。)

1. 由校長帶領學校推行校本計劃, 對應學生加強抗逆力及精神健康的需要。
2. 計劃將由學校與社會服務機構(NGO)共同協作推展, NGO會提供充足人力資源。
3. 以成長的天空(UAP)為藍本, 更新篩選工具 (Screening Tool)及具實證的校本程序, 可於2017-2018 學年初提供予參加學校及NGO使用。
4. 活動項目將參考UAP設計, 以積極向上、富趣味性的形式呈現和開展。過去及現時不少NGO 社工有提供相關服務計劃的經驗, 包括中、小學的成長的天空及共創成長路, 前線社工均具備具體執行計劃的基本能力及技巧。NGO將為負責計劃的社工提供相關培訓, 確保服務質素及成效;
5. 由於計劃包括初級預防及次級支援的工作, 根據過去的經驗所得, 推展計劃時可減低對參加學生的標籤效應, 有助有需要的學生接受及參與計劃。
6. 由本計劃聘用的人員將出席所有計劃活動。該等人員應與學校保持溝通, 與學校輔導團隊及/或學校社工及/或教育心理學家推展計劃下的各項工作, 以確保計劃能達到目標, 並切合協作學校的需要, 以及辦學信念及使命。
7. 為使計劃的成效得以加強及延續, 申請人將在計劃完成後, 提交前測和後測的實證和數據, 以便學校跟進。
8. 潛危學生(如需要個別輔導的學生)將轉介校內輔導人員如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家作即時跟進。
9. 申請人須負責計劃參與者的安全, 採取安全措施, 以及遵守教育局(戶外活動指引)和其他相關安全指引。
10. 由本計劃聘用的人員將使用多種數據蒐集方法例如校內其他活動的問卷, 老師及工作員的觀察等, 以辨識低抗逆力的學生。

(ii) 主要計劃推行詳情

計劃時期:(10月/2017年)至(9月/2018年)

日期	計劃活動	具體內容及 預期學習成果	對象、人數及 挑選準則	時數/日數	負責人員 (請例明資歷 及參與程度)
10 月 /2017年	學生需要調查 (HKSIF1.1)	內容: 派發學生需要調查(HKSIF1.1)讓學生填寫問卷。 預期成果: 以問卷篩選有需要的學生(20名), 並提供「次級支援」活動	中一級	4節共2小時	老師
10月 /2017年	學生正面思維講座(中一至中三)(各級1節)	內容: 培養學生積極、欣賞自己的態度, 學習在逆境與挫折當中, 仍能保持希望, 以正面、樂觀的心情來迎接困難。 鼓勵學生向能夠信任的人尋求協助, 並於講座中提供相關社區支援熱線的資料。 中一: 提升自信、善用長處, 並鼓勵學生	中一至中三級學生 (初級預防活動)	中一至中三各級1節 3節共3小時	講者資歷: 具有多年推行生命教育講座的機構同工

		<p>向能夠信任的人尋求協助，並於講座中提供相關社區支援熱線的資料。</p> <p>中二：建立健康情緒 中三：建立正向人生、培養積極思想</p> <p>預期成果：學生能夠學到至少一個應對逆境的方法。</p>			
12月/2017年及3月/2018年	家長培訓工作坊(中一至中三家長)(2節)	<p>內容</p> <p>1. 如何面對子女成長的蛻變(待定) 2. 如何支援情緒受困的孩子(待定)</p> <p>於工作坊的部分時間，會以分組討論形式，將同一級別家長分成不同小組，在一同分享及討論個別年級學生的需要。</p> <p>預期成果：家長對活動效度的同意超過七成。</p>	<p>對象</p> <p>中一至中三家長約30人 挑選準則：特別邀請已篩選有需要的學生家長</p>	2節共4小時(每節2小時)	<p>業內知名的學者/臨床心理學家/精神科醫生/社工等主講</p> <p>講者資歷：擁有3年以上輔導經驗(青少年工作/家長工作)</p>
2月/2018年	家長培訓講座(全校家長)(1節)	<p>如何提升孩子抗逆力(待定)</p> <p>預期成果：家長對活動效度的同意超過7成。</p>	講座: 全校家長	1節共1小時	<p>業內知名的學者/臨床心理學家/精神科醫生/社工等主講</p> <p>講者資歷：擁有3年以上輔導經驗(青少年工作/家長工作)</p>
11月/2017年	如何辨識學生情緒和壓力教師培訓工作坊	<p>內容：辨識有情緒需要的學生。</p> <p>預期成果：1. 加強老師與潛危學生的溝通技巧及預早辨識有情緒需要的學生；2. 老師對活動效度的同意超過七成。</p>	學生訓育及輔導組老師15位	1節共2小時	<p>業內知名的學者/臨床心理學家/精神科醫生/社工等</p> <p>資歷：擁有3年或以上工作經驗</p>
4/12/2017年	推動正向生命教師培訓工作坊	<p>內容：1. 認識正向心理學的重點及應用；2. 增加老師的正面力量的方法；3. 提昇自我狀態管理的技巧。</p> <p>預期成果：1. 老師能夠協助提昇學生的正能</p>	全校老師	1節共3小時	<p>業內知名的學者/臨床心理學家/精神科醫生/社工等主講</p> <p>講者資歷：</p>

		量；2. 老師對活動效度的同意超過七成。			擁有3年以上輔導經驗(青少年工作/家長工作)
11月/2017年	逆境同行挑戰計劃「迎新啟動禮」	內容：1. 讓學生了解計劃的目的、內容及認識負責的老師及社工；2. 讓學生互相認識，鼓勵學生及其家長積極參與計劃中各項活動；3. 提升學生對此計劃的歸屬感並建立關懷及支持的氣氛。 預期成果：學生能夠承諾出席之後的活動及完成當中的訓練。	已被篩選有需要的學生中一級學生20名	1節共1小時	負責老師和聘用的社工、家長
12月/2017年至1月/2018年	逆境同行挑戰計劃「成長小組」	內容：1. 加強學生的溝通合作能力，從而強化他們的效能感；2. 透過活動，學生了解個人的優缺點，強化他們的樂觀感；3. 培養學生對校園的歸屬感，並由此延續抗逆文化； 預期成果：學生能了解至少一個自己的優點。	已被篩選有需要的學生中一級學生20名	6節共9小時	技能導師及聘用的社工
12月/2017年	逆境同行挑戰計劃「宿營訓練」	內容：提升學生正面思維；提升學生抗逆力。 預期成果：學生能以正面的思維來面對困難。	已被篩選有需要的學生中一級學生20名	營前會、2日1夜宿營 5節共14小時	帶領活動：營地活動導師出席活動學生訓育及輔導組老師和聘用的社工
3月至4月/2018年	逆境同行挑戰計劃「傷健共融義工服務及籌備」	內容：透過傷健共融義務工作訓練及實踐，使學生認識何謂義工及傷健人士之特性，藉著為學校及社區上有需要的人士提供服務，關心社區，並能發揮自己所學，貢獻社群。 預期成果：通過活動，學生能明白逆境向上，積極面對人生。	已被篩選有需要的學生中一級學生20名	4節共4小時	負責老師和聘用的社工
3月/2018年	逆境同行挑戰計劃「親子歷奇活	內容：1.提供機會予參加者作親子間的互動及合作；2. 讓參加者	已被篩選有需要的學生中一級學生	2節共8小時	負責老師和聘用的社工

	動」	<p>體驗互相支持及鼓勵的效果；</p> <p>3. 提升參加者欣賞別人的能力。</p> <p>預期成果：學生及家長能於歷奇活動中學會溝通及合作，一同學會以積極正面的態度來解決困難。</p>	20名及其家長		
5月/2018年	逆境同行挑戰計劃「戶外活動」	<p>內容：透過原野求生訓練，增加學生的合作和解難能力，並借此提升他們的抗逆能力。</p> <p>預期成果：學生的解難能力有所提昇。</p>	已被篩選有需要的學生中一級學生20名	2節共8小時	負責老師和聘用的社工
6月/2018年	逆境同行挑戰計劃「嘉許禮」	<p>內容：總結中一學生參與計劃的感想、頒發獎狀、邀請家長出席嘉許禮，支持參加學生。</p> <p>預期成果：學生能於完成計劃後，學生的自尊心有所提升。</p>	已被篩選有需要的中一級學生20名	1節共2小時	校長、副校長、學生成長支援組老師和聘用的社工、家長
3月/2018年	正面文化親子活動	<p>內容：培養學生及家長以積極、欣賞的態度，學習在逆境與挫折當中，仍能保持希望，並希望家長能發揮更大的支援作用。</p> <p>預期成果：學生及家長都能多以欣賞的態度來與別人相處。</p>	全校學生及家長	2節共8小時	負責老師和聘用的社工
4月/2018年	正面文化綜合表演	<p>內容：參與逆境同行挑戰計劃的學生進行表演及分享，亦會展覽出正面文化的訊息，以推廣正面積極的抗逆態度。</p> <p>預期成果：學生及家長都能一起推廣正面的文化。</p>	全校師生及家長	1節共1小時	負責老師和聘用的社工
9月/2018年	「正面思維」及「享受生活」活動通訊	<p>內容：整合活動的點滴和相片，製作活動通訊</p> <p>預期成果：製作活動通訊，集結學生於活動中的心聲，推廣正面思維。</p>	已被篩選有需要的學生中一級學生20名	/	負責老師和聘用的社工

(b) 請說明教師及校長在計劃中的參與程度及其角色。

(i) 參與的教師人數及投入程度 (時間、類別等):

全校約62位教師參與培訓工作坊，協作識別學生需要及個別輔導等，並為有需要的學生作出轉介。

(ii) 老師在計劃中的角色: (請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

領袖

協作者

開發者

服務受眾

其他(請列明) _____

(c) 詳列計劃的預算和主要開支項目的理據。

申請撥款: 港幣 200,000.00 元

預算項目*	開支詳情 (包括各項目的細項開支)		理據	
	項目	款額 (\$)		
i) 員工開支	0.34 社工薪金(助理社會工作主任)(ASWO) X 12 個月 \$10,304(含MPF x 12)	\$123,727	因本計劃之特色為次級支援為主，一級預防為輔，因此新聘任的員工建議持有社會工作學位之助理社會工作主任職級，以便他/她能有效地與校方協調及統籌整個計劃、推行有關計劃的各項活動及行政工作。	
ii)服務	1. 學生需要調查(HKSIF 1.1)	\$1,000	透過分享和講解讓學生認識到以正面的態度去面對困難、壓力或焦慮。 協助家長認識子女的需要、壓力處理及與子女溝通的技巧。 協助老師辨識有情緒需要的學生。 推動正向生命，協助老師向學生傳送正能量。	
	2. 學生正面思維講座(中一至中三)(3 節) 講員費用：\$3,000	\$3,000		
	3. 家長培訓工作坊(中一至中三家長)(2 節) \$1,040/ 小時 x 2 小時 x 2 次	\$4,160		
	4. 家長培訓講座(全校家長)(1 節) \$1,040/小時 x 1 次	\$1,040		
	5. 教師培訓工作坊(輔導及訓育組老師)(1 節) \$1,040/小時 x2 小時	\$2,080		
	6. 教師培訓工作坊(全校老師)(1 節) \$1,040/小時 x3 小時	\$3,120		
7.	逆境同行挑戰計劃 (34節)	\$1,000	透過迎新啟動禮、成長小組、宿營訓練、義工服務、親子活動等讓學生認識正面思維、提升解難能力。	
➢	迎新啟動禮 1節			
➢	成長小組 6節			
➢	宿營訓練 5節 (包括營費、宿費、交通及活動經費) (20名中一學生、4名老師/社工/教學助理，共24人) 營費：\$300/位x24人\$7,200 交通費\$2,000 活動物資\$1,000 合共\$10,200			
➢	傷健共融義工服務及籌備 4節 活動物資(小手工、送給長者物資、每節小組所需物品) 每節\$700x4節			
➢	親子歷奇活動 2節 (包括活動費用及交通費用) (20名中一學生、20名學生家長、4名老師/社工/教學助理，共44人) 活動費用：\$150x44人\$6,600 交通費用：\$2,000 活動物資：\$200 合共：\$8,800			
➢	戶外活動 2節 (20名中一學生、2名老師/社工/教學助理) 活動費用：\$150x22人 交通費用：\$2,000 合共：\$5,300			
				\$2,800
				\$6,000
				\$10,200
		\$8,800		
		\$5,300		

	➤ 嘉許禮 1節 活動物資(佈置場地物品、橫額、印製證書所需用品等)\$500 雜項(嘉許禮物資、木刻、沖印費用等)\$1,000	\$1,500	
		合共： \$35,600	
	8. 正面文化親子活動 (2節) 日營營費：\$120x80人 \$9,600 交通費：\$2,000 合共：\$11,600	\$11,600	培養學生及家長以積極、欣賞的態度，學習在逆境與挫折當中，仍能保持希望，並希望家長能發揮更大的支援作用。
	9. 正面文化綜合表演 (1節) 表演物資：\$1000 紀念品(宣揚正面訊息)：\$2000 雜項(宣傳物資)：\$2,000 合共：\$5000	\$5,000	透過表演、展覽及分享，以推廣正面積極的抗逆態度。
	10. 「正面思維」及「享受生活」 活動通訊	\$3,000	製作活動通訊，集結學生於活動中的心聲。
iii) 一般 開支	1. 會計核數	\$5,000	
	2. 雜項(交通費、影印文件、文具、証書紙)	\$1,673	
	申請撥款總額(\$):	\$200,000.00	

備註：

在選擇服務供應商時，遵照優質教育基金〈人事管理及採購指引〉進行報價或投標，確保採購程序是公開、公平及具競爭性的方式進行。

資產運用計劃 (計劃中沒有超過單價 \$1,000 以上的資產，現階段不適用)

(III) 計劃的預期成果

(i) 請說明評估計劃成效的方法。

(請別選適當空格，可別選一項或多項)

- 觀察: 觀察學生參與計劃活動的興趣及表現。
- 重點小組訪問: 訪問教師/學生，收集對於推行計劃及成效的意見。
- 活動前和活動後的問卷調查: 對被篩選出來參加次級支援的學生，量度他們抗逆力的改變。
- 學生表現在評估中的轉變: 80%或以上的參與學生提升了抗逆力。

其他(請列明) _____

備註：聘用的社會會將所有活動數據於計劃完成後給校方，以便學校跟進。

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

(請別選適當空格，可別選一項或多項)

- 學與教資源
- 教材套
- DVD
- 其他(請列明) 「尊重生命、逆境同行」挑戰計劃報告書

遞交報告時間表

本機構承諾準時按以下日期遞交合規格的報告：

計劃管理		財政管理	
報告類別及涵蓋時間	報告到期日	報告類別及涵蓋時間	報告到期日
計劃進度報告 01/10/2017 -31/03/2018	30/04/2018	中期財政報告 01/10/2017 -31/03/2018	30/04/2018
計劃總結報告 01/10/2017 - 30/09/2018	31/12/2018	財政總結報告 01/04/2017 - 30/09/2018	31/12/2018

參考文獻

1. American Association of Suicidology 2014. Depression and Suicide Risk. Retrieve from <https://www.suicidology.org/portals/14/docs/resources/factsheets/2011/depressionsuicide2014.pdf>
2. Brown GW., et al. Social support, self-esteem and depression. *Psychological medicine*, 1986, 16.04: 813-831.
3. Esposito CL, Clum GA. Psychiatric symptoms and their relationship to suicidal ideation in a high-risk adolescent community sample. *J Am Acad Child Psy* 2002;41(1):44-51
4. Gerber M, Brand S, Feldmeth AK, et al. Adolescents with high mental toughness adapt better to perceived stress: A longitudinal study with Swiss vocational students. *Pers Individ Differ* 2013;54(7):808-14
5. Gillham J., Reivich K., Jaycox L., et al. *The Penn Resiliency Program*. Philadelphia: University of Pennsylvania; 1990.
6. Horowitz JL, Garber J. The prevention of depressive symptoms in children and adolescents: a meta-analytic review. *J Consult Clin Psychol*. 2006; 74:401-415.
7. Lam LCW., et al. Prevalence, psychosocial correlates and service utilization of depressive and anxiety disorders in Hong Kong: the Hong Kong Mental Morbidity Survey (HKMMS). *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 2015, 50.9: 1379-1388.
8. Muris P. Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and individual differences*, 2002, 32.2: 337-348.