

**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 逆境同行—積極人生計劃(「好心情@學校」微型計劃)	計劃編號 2016/0879 (修訂版)
-----------------------------------	-------------------------

**基本資料**

學校／機構／個人名稱：香港小童群益會賽馬會南區青少年綜合服務中心(協作學校：余振強紀念第二中學(非駐校社工服務學校))

**受惠對象**

- (a) 界別：幼稚園 小學 中學 特殊教育
- (b) 學生：(1) 初級預防活動 約 **400** 人 全校師生 / 120人中一及中二級  
(2) 次級介入活動 約 **20**人 中一及中二級
- (c) 老師：約 **30**人
- (d) 家長：約 **20**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。
1. 及早識別及支援抗逆力、自理能力弱以及負面情緒較多的初中學生；
  2. 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
  3. 本計劃會提供「初級介入」(Primary Intervention)部份，即對全校所有學生，作第一層預防工作，建立正向心理及積極人生的生活態度，另會以問卷篩選有需要的學生，並提供「次級介入」(Secondary Intervention)支援活動，期望可以點對點幫助有需要的學生；
  4. 支援老師及家長，對抗逆力及正向心理的認識、掌握對學生的跟進及輔導技巧。
- (b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。
- 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)：**提升學生心理素質與抗逆力，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。
- 學校發展計劃：學校在 2016-2019 的發展計劃上，其中第二重點為：深化學生全人發展，竭力活出瑰寶人生，在其下的兩項關注重點是建立正確價值觀及正面行為；建立良朋關愛文化以增加學生對學校的歸屬感。計劃讓學校現時的學長計劃及班級經營作更多結合，以收相輔相承之效，最重要是能於校園內締造更多愉快的難忘回憶，加強正能量。另一方面，亦能透過學長計劃於高中生組群中種下對精神健康及情緒教育的預防種子，將有助他們面對未來的學習、生活的壓力。
- 調查結果：跟據本年度學校社工與校方主要人員包括校長及輔導主任進行訪談，檢視

同時，本計劃採用實證為本的原則，透過量化及質化的方式，運用本校教師及學生校本調查意見去評估及識別學校及學生的需要。調查顯示，學生抗逆能力較低，學生面對社會、學業、家庭及人際關係等問題常感到壓力。本機構會評估學生需要，以及評估在參與計劃前後的分別及整個計劃的成效。

與此同時，各老師亦認同班級情感經營的重要性，長遠有利學生於學校的成長、發展，唯礙於教學工作繁重再加上時間、資源及人手不足，而往往未能花更多力度於班級經營及關顧方面。故相信額外的人手、資源及平台配套均有助提升學生的能力，面對在成長發展中的不同挑戰。

☑ 文獻研究綜述：現況：在香港，愈來愈多兒童和青少年在公營界別診斷有精神健康問題。上述情況可從醫管局兒童及青少年精神科服務的個案數目反映出來。這類個案的數目由二零一一至一二年度的 18 900 宗增至二零一五至一六年度的 28 800 宗，五年內增幅超過五成。

現時青少年的精神健康狀況有多令人擔心，我們可從近年香港醫院管理局所發佈的醫院管理局轄下醫院（精神科）專科門診的到診人次數據（以 10-19 歲兒童及青少年為例）（香港政府統計處，2013），從中得以窺探一二。到診人次統計從 2001 年的 18,762 人次，增加至 2006 年的 27,853 人次，再增至 2011 年的 43,325 人次，求診人次平均每年約以 8.73% 的複率增長，升幅十分驚人，也對醫療系統帶來巨大的挑戰。而從近廿多年間，多個不同的社會調查也得出相若結果，發現不少青少年患有不同程度的精神困擾或抑鬱狀況（Shek, 1991；香港健康情緒中心，2001），而這些狀況是持續而「非間斷」地被人發現，可見這些警號是長期響起的，值得社會及關心青少年成長人士的關注。

抑鬱狀況的出現，不單影響青少年本身，對他們建立一套整全而健康的價值觀，能帶來正面成長，不單毫無裨益，更伴隨著許多身心的負面表現，例如青少年低落的自我價值、對生命的無望與無助感、酗酒濫藥等的偏差行為、自我傷害、甚至自殺等嚴重狀況（Hallfors, Waller, Ford, Halpern, Brodish, & Iritani, 2004）。若這些狀況得不到適當的跟進，更會一直影響他們往後的發展（Fredinand & Verhulst, 1995）。

據世界衛生組織估計每年超過 80 萬人死於自殺，在發生每一宗自殺死亡的同時還有更多自殺未遂的個案。值得關注是全球數字顯示，15 - 29 歲的青少年致死的原因之中，自殺乃第二大的致死原因。每一宗自殺身亡事件，對家人、朋友及社區也帶來沉痛及創傷性的影響，對整體社會也帶來多重的損失。

介入理論及概念：

正向心理學是一門透過以驗證為基礎的社會科學，以研究個人品格強項、建立正面情緒和快樂感為重點。相對傳統心理學將焦點放在解釋負向情緒的發展或影響；正向心理學則著重全人發展，以發掘、培養和發揮個人的長處和潛能為目標，推動個人發展正面的元素如樂觀、愉快和互愛等，積極面對生活中的壓力和挑戰，從而邁向圓滿的人生（湯國鈞、姚穎詩、邱敏儀 (2010)。喜樂工程。香港：突破出版社）。

從許多有關培養青少年抗逆力的研究 (Grotberg, 1995) 指出：有很多處於不利環境下成長的孩子，他們並未受到環境的影響走上歧途；相反他們成功地超越了困難，健康地成長。研究指出了培養抗逆力與孩子健康成長的關係；同時亦指出，越早為他們籌謀，其抗逆的能力會越高。

抗逆力是人類天生的一種潛能，是面對危機或逆境的適應、內在的改變、自我校正及復原的一股動力 (Lifton, 1994；Werner and Smith, 1994)。抗逆力亦是一種普遍的能力 (universal capacity)，讓個人、家庭、社區能預防、減輕及克服逆境帶來之損害。擁有抗逆力的人能轉化逆境令生命更強。(Grotberg, 1995)

抗逆力的元素

效能感 (Competence) -- 包括情緒管理、社交能力、目標訂定及問題解決能力。有效能感的青少年，相信自己有一定的能力去管理自己的情緒、結交朋友、駕馭問題及困難，亦懂得適當地為自己訂定清晰的目標。

歸屬感 (Belongingness) -- 歸屬感建基於照顧、支持的關係、合理的高期望和積極參與的機會。小學生在成長階段，家庭及學校之影響尤為顯著。我們希望他們能感受到家庭及學校中最少有一位關心和照顧他們的成員，能教導他們積極態度、支持關懷他們的成長，並以身作則成為好榜樣。(National Crime Prevention Council, USA, 1995 強調身教/模範作用於培養抗逆力之重要性)

樂觀感 (Optimism) -- 樂觀感是對未來存盼望，相信未來是光明的；亦相信只要肯嘗試，便有成功的機會。研究樂觀感的學者 Martin Seligman 指出，悲觀會使人情緒低落、萎靡不振，嚴重影響一個人在學業或工作上的表現，甚至減低人體免疫系統的功能，損害身體健康。樂觀的孩子則對未來懷抱信心，對遠景勇於探險。(教孩子學習樂觀，1995)

抗逆力中的外在支持及資源建立(Bonding)：

除了支持學生個人心理質素的提升外，我們同時肯定關愛的環境對學生福祉發展有無比的重要性，因此也同時綜合了抗逆力中 Bonding 建立的概念，並是一個核心的工作概況，運作上透過不同的活動及聯繫，「策略」(Strategically network building) 地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

我們深信在青少年的成長的過程中，面對逆境或不如的事情是必然的。這個計劃能提升學生的正向心理意識及抗逆力，達致「固本培元」的果效，有效減少以上提及的青少年問題。

☑ 學生表現評估: 在挑選「逆境同行- 積極人生挑戰計劃」人選時，本機構會使用多種數據蒐集方法以辨識低抗逆力的學生。

本機構聯同校方(1)向全級中一及中二學生進行透過識別工具(如 )的篩選繼而(2)再參考教師和(3)學校社工的推薦，邀請抗逆力較低、危機因素較高之學生參加上述計劃。

☑ 相關經驗: 本計劃將參考 3 個過去本會推行過的服務計劃，包括已驗證之中學(社會福利署)、小學(教育局)「成長的天空」、其後的「共創成長路」計劃以及於 2010 年開始推行既「TEEN 天天晴」計劃的服務框架以及活動程序；在鞏固校園正面關懷文化上，參考「成長的天空」計劃中引入社區、家庭、學校不同持份者的參與來進一步加強學生與身處環境的正面聯繫與歸屬感；而在次級預防工作上，將以正向心理 (Positive Psychology) 及抗逆力(Resilience)作為核心架構，推動學生有正面聯繫 (Connect)、興趣起動 (Be Active)、尋找新趣 (Be Curious)、學習新知 (Learn)、樂於行善 (Give)的品格，同時提升學生的效能感 (Competence)、歸屬感 (Belongingness)、樂觀感 (Optimism)，再柔合計劃中的自我挑戰探索項目，進一步增強學生的正面生活經驗及面對逆境的能力。

☑ 其他(請列明)：學生輕生自殺問題蔓延；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「次級介入」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。

### 1. 初級預防 (Primary Prevention) 與次級介入 (Secondary Intervention)

多年以來，不少本地及外國學者均強調「初級預防」和「次級介入」，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「次級介入」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。「次級介入」亦為預防自殺及解決青少年問題提供了新的方向，如提升學生抗逆力、促進「正向認知」、「正面思維」及「享受生活」，並建立正面文化。

### 2. 次級預防的小組工作與學校現存學習活動的協同效應(Synergy Effect)

學校現時透過不同的學習活動，如服務學習、交流考察、歷奇訓練、師友計劃、生涯規劃等來提升學生的學習與生活經歷以及個人目標規劃；然而，在與學校商討過程中了解到，基於不同的原因如薄弱的家庭支援、不同程度的學習差異以及老師工作沉重而欠缺空間去應對個別學生需要等，有部份學生在校園適應、自我照顧、生活態度、學習能力等層面上未能滿足，需要加大關懷力度及聚焦提升其應付生活問題的能力，故次級的小組工作將能協助校方促進較大困難學生去融合學校生活，內應外合地輔助學生的成長。

### 3. 多重初級預防工作並肩協同而行

校方已常設不同的學習、班際活動、班級經營來鞏固學生在學校的發展，唯初中學生都有較大的成長發展需要，特別需要其他的支援人士的關顧，但現時教學工作十分沉重，疲於奔命，往往都會欠缺時間、空間及資源來照顧這群有需要的學生，故這項計劃正好提供了適當的資源(包括人力資源、計劃有系統地整合、活動資金等)為學生作出適切的支援介入。

透過不同型式的初級預防工作，校園建立積極人生的正面氣氛，並提供足夠的資源及專人專注經營，絕對能於校園內的初級預防事工起槓桿作用。

計劃加入支援目標學生的家長，讓家長同步地認識正向心理及抗逆力的理念，及與青少年成長的關係，提升家長的心理素質及相互了解，這個結合家、校、社區的協作模式更有效地促進學生成長以及加強其身處系統的保護因素。

同時，為保證良好的協作效果，本機構會與協作學校共同訂定、策劃並推行活動。本計劃聘請的人員均會出席所有計劃活動，並與協作學校的輔導主任及學校社工保持溝通，以確保計劃能達到目標，切合學校需要以及辦學信念和使命。

## (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。)

1. 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。
2. 活動項目將參考UAP, PATHS, TEEN天天晴小組設計，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、共創成長路、正向心理小組，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；
3. 計劃對象為校方最關注的初中學生，既配合了學校的對他們的活動方針又聚焦有需要的學生，能發揮最大的協同效應，可有效發展、培養及提升他們的能力，改變現在的情況，達到計劃的目標
4. 計劃會涵蓋所有初中學生，第二層次級介入的學生、所有任教老師及家長，結合家、校、社區的協作模式，期望可以建立一個關顧、相互了解及正面的成長發展環境，共同面對青少年在日常生活中的挑戰。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: 2017年10月至 2018年9月

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 (請列明資歷 及參與程度)
10月	學校聯繫及籌備	會議	有關老師	1節 x1小時	計劃社工
11/12月	正向心理/抗逆力老師培訓	建議內容：學生情緒問題的預防及處理 預期學習成果： 1. 提升教師對學生情緒健康問題的關注 2. 協助教師辨識學生的情緒健康狀況 3. 增強教師處理學生情緒健康問題的信心和技巧	全校老師	1節x2小時	計劃社工、教育心理學家或臨床心理學家

11月	學生需要調查	識別工具(建議 )，及參考教師和學校社工的推薦，甄選參加。	全級中一、中二級	1節X0.5小時	計劃社工
11月/7月	逆境同行-積極人生校園推廣	透過校園攤位遊戲、體驗活動等，宣傳正心理及抗逆力文化，建立積極正向的校園環境。 預期學習成果：學生積極參與遊戲活動，從中引動出自身及校園正向的一面	全校學生	2節x1.5小時	計劃社工、3位支援社工
11月-2月	逆境同行-積極人生工作坊(I)-正向心理篇	透過工作坊以互動的正心理遊戲及討論讓學生如何適應及建立愉快的中學生活 預期學習成果：學生能認識適應中學生活的方法及提升在校的滿足感  符合中一的主題： 中一級主題：創造正面的校園生活	全級中一學生	1節x1小時	計劃社工、1-2位支援社工
3-5月	逆境同行-積極人生工作坊(II)-抗逆力篇	透過工作坊內互動的遊戲及討論讓學生了解解難及抗壓方法  不同年級會安排不同的主題內容： 中二級主題：解難與溝通 中三級主題：抗壓與享受生活  預期學習成果：學生能認識正確的解難態度及舒緩壓力的要訣	全級中二及中三學生	1節x1小時	計劃社工、1-2位支援社工
12月-6月	逆境同行-積極人生挑戰計劃		20名中一中二學生  挑選準則： 篩選及教師和學校社工的推薦	共20節	
	1. 啟動禮	1. 計劃簡介 2. 透過遊戲讓參加者互相認識及建立關係	--	1節x1.5小時	計劃社工、1位支援社工
	2. 成長小組	內容及預期學習成果： 透過體驗活動及分享討論等	--	6節x70分鐘	計劃社工、1位支援社

		提升學生的解難能力、情緒管理、社交能力、正心理質素及訂立目標等能力。			工
	3. 深入訪談	以約4-5人的小組形式約見同學，從中給予參加者正面鼓勵和肯定 預期學習成果： 正向及正面的思維 潛危學生(如需要個別輔導的學生)會轉介校內輔導人員(如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家)即時跟進	--	4節x0.5小時	計劃社工、11位支援社工
	4. 義工服務 (預備及服務)	內容及預期學習成果： 透過義工服務及有關預備 1. 學生能透過克服過程中的挑戰及嘗試不同的參與從而加強解難及合作能力 2. 學生對他人作出關懷及服務被肯定，從而提升他們的抗逆力及精神健康 (義工活動：聚焦於提升學生的抗逆力及精神健康。)	--	2節共3小時	計劃社工、1位支援社工
	5. 宿營訓練	內容及預期學習成果： 透過團隊合作遊戲、體驗活動(如黑夜挑戰、攀石)及分享討論等，強化參加者的解難能力、情緒管理及社交能力等。	--	16小時 (兩日一夜，以4節計算)	計劃社工、2位支援社工
	6. 親子活動	內容及預期學習成果： 透過親子合作活動(如燒烤/製作蛋糕/手藝)，以凝造互相分享、彼此認同的家庭氣氛，從而促進親子關係。	--	1節x3小時	計劃社工、1位支援社工
	7. 戶外活動	內容及預期學習成果： 透過體驗活動或參觀，強化參加者的解難能力、情緒管理及社交能力等。	--	全日(6小時) 或 2節x3小時	計劃社工、1位支援社工
6/7月	逆境同行-積極人生挑戰計劃嘉許禮暨家長工作坊	工作坊題目及預期學習成果包括： 1. 認識子女的成長需要 2. 學習鼓勵和欣賞子女 3. 提升家長個人心理質素 嘉許禮內容包括頒獎、茶聚、分享及表演等，讓參加者總結計劃的得著，強化參加者面對逆境的信心。	20名小組參加者之家長  挑選準則： HKSIF篩選及教師和學校社工的推薦	1節x1小時	計劃社工、1位支援社工及輔導老師

8-9 月	活動檢討、評 估及跟進	會議及報告	有關老師	1節x1小時	計劃社工
----------	----------------	-------	------	--------	------

備註：申請人負責計劃參加者的安全，採取安全措施，以及遵守教育局〈戶外活動指引〉和其他相關的安全指引。

(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 25 位教師參與協作識別學生需要、作出轉介、工作坊、小組活動、班級及社區活動等；另外，預計全校老師一同參與校園推廣活動。

潛危學生(如需要個別輔導的學生)會轉介校內輔導人員(如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家)即時跟進。

(ii) 老師在計劃中的角色:

- 領袖  協作者  
 開發者  服務受眾

(c) 請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	半職社工 薪金 \$ 23,224 X 1/2 X 12月 X 1.05(強積金)	\$146,312	須持認可社會文憑、高級文憑或副學士或以上學歷之註冊社工
ii) 服務	學生需要調查	\$0	<ul style="list-style-type: none"> <li>除本計劃聘請社工外，本機構會自行安排支援社工負責及協助服務的推行，不用服務供應商提供。有關開支計於「一般開支」項目內</li> </ul> 支援社工：須持認可社會文憑、高級文憑或副學士或以上學歷之註冊社工
	正向心理 / 抗逆力老師培訓 導師費 \$1,020 X 2小時	\$2,040	<ul style="list-style-type: none"> <li>導師為教育/臨床心理學家或從事精神健康工作的資深社工</li> </ul>

	逆境同行—積極人生校園推廣	\$0	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 除本計劃聘請社工外，本機構會自行安排支援社工負責及協助服務的推行，不用服務供應商提供。有關開支計於「一般開支」項目內</li> <li>■ 由計劃社工及支援社工、策劃及訓練，強化支持的關係及聯繫，有利跟進學生的進度及與學校溝通。</li> <li>■ 透過小組集會、戶外活動及分享讓學生認識自我需要及正面的思維模式、處理壓力模式；小組以正向心理（Positive Psychology）作為核心架構，並配合各校學生組合需要而設計重點內容。主要重點推動以下方向：正面聯繫 (Connect)、興趣起動 (Be Active)、尋找新趣 (Be Curious)、學習新知 (Learn)、樂於行善 (Give)</li> </ul>
	逆境同行—積極人生工作坊(I)	\$0	
	逆境同行—積極人生工作坊(II)	\$0	
	逆境同行—積極人生挑戰計劃 計劃啟動禮(1節) 成長發展小組(6節) 深入訪談(4節) 義工服務(2節) 宿營訓練(4節) 親子活動(2節) 戶外活動(2節)	\$0	
	逆境同行—積極人生挑戰計劃嘉許禮暨家長工作坊	\$0	
iii) 一般開支	1. 會計核數	\$5,000	核數費用
	2. 活動物資及消耗品， 主要用於： 校園推廣、工作坊(I)(II)、計劃啟動禮、成長發展小組、深入訪談、義工服務、宿營訓練、親子活動、戶外活動、計劃嘉許禮暨家長工作坊	\$25,000	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 一般開支項目內的2-6全數用於服務內(除老師培訓外)，由計劃社工及支援社工、學校輔導老師及學校社工按服務程序的策劃及推行</li> </ul>
	3. 營費及訓練材料費，及營舍活動及服務之相關費用及支出等 主要用於： 宿營訓練及戶外活動	\$11,000	



4. 印刷費， 主要用於： 學生需要調查、校園推廣、工作坊(I)(II)、 計劃啟動禮、成長發展小組、深入訪談、 計劃嘉許禮暨家長工作坊	\$1,500	而支出。  ■ 大部份服務由 計劃社工及支援 社工、輔導老師 一起策劃及訓 練，有利跟進學 生的進度及與學 校溝通，並且引 動更多師生及家 長參與，有利凝 聚正面的校園氣 氛  計劃及活動雜費
5. 教材及文具， 主要用於： 學生需要調查、校園推廣、工作坊(I)(II)、計 劃啟動禮、成長發展小組、深入訪談、義工 服務、宿營訓練、親子活動、戶外活動、計 劃嘉許禮暨家長工作坊	\$5,500	
6. 車費(約2次)， 主要用於：宿營訓練、戶外活動	\$3,000	
7. 雜項：(如郵費、同工到校會議交通費及 其他雜費等)	\$648	
申請撥款總額 (\$):		\$200,000

備註：申請人選擇服務供應商時，會遵照優質教育基金 <人事管理及採購指引> 進行報價或投標，確保採購程序是以公開、公平及具競爭性的方式進行。

### (III) 計劃的預期成果

- (i) 請說明評估計劃成效的方法。
- 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介入的學生，量度他們心理幸福量表( )改變。
  - 學生表現在評估中的轉變: 75%或以上的參與學生提升對校園生活、人際關係的滿意程度。
- (ii) 請列明計劃的產品或成果。
- 學與教資源
  - 教材套
  - DVD
  - 其他(請列明)
    1. 整合逆境同行一積極人生計劃的資料，建立校本資源，供各組別老師參考
    2. 學生、家長、老師、社區及中心社工建立互助關顧網絡

### (IV) 資產運用計劃

本計劃中沒有超過單價 \$1,000 以上的資產，故現階段不適用。

### (V) 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 1/10/2017 – 31/3/2018	30/4/2018	中期財政報告 1/10/2017 – 31/3/2018	30/4/2018
計劃總結報告 1/10/2017 – 30/9/2018	31/12/2019	財政總結報告 1/4/2018 – 30/9/2018	31/12/2019

## (VI) 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.