

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	計劃編號
「尊重生命，逆境同行」逆風啟航計劃 - 與「好心情@學校」計劃有關	2016/0794 (修訂版)

基本資料

學校名稱：青年會書院 (協作機構：)

受惠對象

- (a) 界別：中學
- (b) 學生：(1) 初級預防活動 約 330人 中一至中三級
(2) 次級支援活動 約 20人 中二級
- (c) 老師：約 70人
- (d) 家長：約 50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低之初中學生；
 - 2. 有別於現行各種「初級預防」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」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。
 - 促進學生的社交和情感發展
 - 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。
 - 學校發展計劃：
本校其中一項的發展的重要方向是學習自我管理，建立關愛校園。為此，學校訂以下的工作目標及相關策略重點：

目標一：學生能訂立人生目標，學習自我管理；並進行生涯規劃

策略重點

- 善用班主任課、早會及周會，推展活動，指導學生思考及訂定人生目標。
- 善用校外免費資源，如衛生署，於 CCA 時段進行成長新動力課(S1&S2)，教導學生認識自己的強弱項，肯定自我價值。
- 推行班本及級本活動 / 比賽，建立良好生活習慣、管理時間、情緒及舌頭。
- 優化獎懲制度，教導學生學習自我管理儀容及品行。

- 安排境外交流，加強學生對社會、家國及世界的認識，擴闊視野，激勵學生探索人生目標，學習生涯規劃。
- 善用生涯規劃基金及引進專業 NGO，與 PC 組協作，配合關注事項，在各級推展生涯規劃活動及工作坊，並利用 GPS Passport 的反思摘錄，引導學生適時修訂人生方向。
- 籌辦及增加課外活動種類(興趣、生活技能及職業導向)及時數，發展學生潛能及志趣(體藝及科技)，擴闊學習經驗，加強學生規劃生涯的資本

目標二：建立關愛校園，彼此友愛

策略重點

- 培訓大哥哥及大姐姐、風紀、社幹事及學生會成員以身作則，關愛同學。
 - 牧愛委員會(包括 SST)與各級委擬定學習及成長活動，支援班主任舉辦多元成長活動，營造互愛互勵的氣氛。
 - 重整學生組織，加強培訓學生領導能力，建立學生自信心;安排試後演藝日，展示學生才藝。
 - 訓導組聯同各級委加強教育及巡查，明確要求學生律己律人，共融共愛。修訂及跟進（自新計劃），讓學生有機會重新建立自尊。
 - 加強溝通時段，安排班主任、科任老師及校長定期與學生茶聚或午膳，建立情誼，營造關愛氣氛。
 - 引進或籌辦義工計劃/服務活動，讓學生學習關愛別人。
 - 善用體育設施，推展多元體育活動，培訓學生堅毅練習及互相激勵精神。
 - 加強校內校外巡查，支援及指導學生，達致自愛自律，初步掌握自我管理
- ☑ 調查結果：透過校方及與家長的溝通，發現學生對升中適應、交友及學業感到壓力，部份學生有抑鬱傾向，個別學生曾有自毀的意圖及行動，故此學校認同推行此計劃，讓學生及支援學生成長人士了解各種促進精神健康的保護因素。根據學校社工在 16/17 學年的駐校服務報告，中一及中二的個案數字佔全校總個案數量的 38%（中一及中二共 49 / 總個案:129）而當中焦慮情緒及情緒欠穩的個案(39宗)更佔總個案 (129宗) 的 31%，透過多次與任教老師及家長面談及討論，發現這些中一、中二學生抗逆能力較低，面對逆境時充斥負面情緒，故需推行適切活動以支援。
- ☑ 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。

- ☑ 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、突破機構、香港中文大學醫學院公共衛生及基層醫療學院及香港小童群益會自1996年受社會福利署委託研發「次級支援」項目 - 成長的天空計劃(中學)，及後於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. 初級預防與次級支援

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，而「次級支援」則提升學生抗逆力、促進正向認知、「正面思維」及「享受生活」，並建立正面文化。

2. 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。)

1. 由校長帶領學校推行校本計劃，並與不同的學校組別（學校行政組、教服務組、輔導組、德育及公民教育組、宗教組及家教會）協商及籌辦合適及針對性的培訓、活動及服務給予本校的老師、家長及學生。
2. 計劃將由學校與社會服務機構
服務機構會提供充足的人力資源。 共同協作推展，
3. 以成長的天空(UAP)為藍本，更以選工具及具實證的校本程序，可於2017-2018學年初提供於學校使用。
4. 活動項目將參考UAP設計，以積極向上，並以富趣味性的形式呈現及開展。與本校合作的社會服務機構有提供相關服務計劃的經驗如中學的共創成長路，故此，執行此計劃的社工具備推行此計劃的基本知識，能力及技巧。NGO將為負責計劃的社工提供相關督導及培訓，以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，推展計劃可減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. 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）即時跟進。
7. 校方會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》和其他相關活動的安全指引。
8. 本校將與協作機構共同訂定、策劃並推行計劃活動。由本計劃聘用的人員應出席所有計劃活動。該等人員將與學校保持溝通，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，並切合本校的需要，以及辦學信念和使命。
9. 為使計劃的成效得以加強和延續，負責同工將在計劃完成後，向校方提交前測和後測的實證和數據，以便學校跟進。
10. 本校將使用多種數據蒐集方法(例如:HKSIF1.1/ 透過社工及老師的觀察) 以辨識低抗逆力的學生。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期：2017年11月 至 2018年10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 (資歷及參與 程度)
8月-10月 前期 工作 (不涉及 撥款開 支)	校內聯繫及籌備	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 召開會議及訂定細節 ➢ 向老師及學校社工介紹計劃內容及甄選方法。 	輔導主任、輔導老師、中二級班主任及學校社工	約30小時	學校社工及負責老師
10月20日 (不涉及 撥款開 支)	活動 2a： 「逆境同行」家長培訓講座及工作坊	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 協助家長辨識子女的精神健康問題，提供有效的親子溝通及家長管教策略，學習教導孩子以運動促進精神健康。 <p>預期效果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 家長對學生情緒狀態的辨識有所認識，從而提高他們及早支援的意識。 	有興趣參與的中一至中六級學生家長 約 50 人	2小時	計劃負責社工、外間機構講者 講者： 具心理輔導學背景
11月	活動 1： 學生需要調查 (HKSIF1.1)	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 以「學生需要問卷」(HKSIF1.1)、老師及社工觀察及家長意見，識別抗逆力低的中二學生以進行次級支援的參加者。另外，亦會將有需要(有情緒健康問題)的學生轉介給學校社工及教育心理學家。 <p>預期學習成果</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 識別有需要學生及邀請他們參加計劃。 	中二級學生	0.5小時	計劃負責社工 學校社工
11月 -3月	活動 2b： 「正面思維」開心快樂心理健康	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 舉辦正向思維健康講座，由計劃社工或相關專業人士主講。 	有興趣參與的中一至中六級學生	1 小時	計劃負責社工、外間機構講者

	家長講座	<p>預期效果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 讓家長掌握正向思維的概念及有效的親子溝通及家長管教策略，學習教導孩子以運動促進精神健康。 	家長 約 50 人		講者： 具心理輔導學背景
11月 -3月	活動 3： 「正面思維」之： 開心校園講座 (中一)	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 舉辦正向思維健康講座，由計劃負責社工或相關專業人士主講。 <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 協助同學，更快適應以及積極投入校園生活。 ➢ 有助建立校園正面文化。 	中一級學生	1 小時	輔導組、計劃註冊 社工、 講者： 具心理輔導學背景
	活動 4： 「正面思維」之： 情緒面面觀講座 (中二)	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 舉辦正向思維健康講座，由計劃負責社工或相關專業人士主講。 <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 學生能明白情緒管理及情緒處理方法。 ➢ 有助建立校園正面文化。 	中二級學生	1 小時	輔導組、計劃註冊 社工 講者： 具心理輔導學背景
	活動 5： 「正面思維」之 逆風啟航講座 (中三)	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 舉辦正向思維健康講座，由計劃負責社工或相關專業人士主講。 <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 學生能明白以「正面思維」並尋找合適的支援來面對學業而及生活上不同 	中三級學生	1 小時	輔導組、計劃註冊 社工 講者： 具心理輔導學背景

		<p>的挑戰及逆境。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 有助建立校園正面文化。 			
11月	活動 6a： 「正面思維」教師培訓分享會	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 舉辦正向思維教師培訓分享會，由計劃負責社工主講。 <p>預期學習成果:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 讓老師掌握「正向思維」的概念及有效的與青年人溝通的策略及方法，學習教導孩子以運動促進精神健康。 	全校老師	1小時	計劃負責社工
11月	活動 6b： 建立正面文化 「逆境同行」老師培訓工作坊	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 於教師培訓日邀請專業人士分享，讓老師認識精神健康。 <p>預期學習成果:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 讓老師掌握相關技巧以辨識抗逆低的學生，以回應他們的心理、情緒和發展方面的需要。 	全校老師	2 小時	計劃負責社工 講者： 具心理輔導學背景
11月 至 6月	活動 7： 「正面思維」及 「享受生活」-逆境同行挑戰計劃 (抗逆力活動及成長小組) (20 人)	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 挑選次級支援的參加者，進行各項小組活動。 <p>7.1 啟動禮 (1 次) 7.2 挑戰日營 (1 次) 7.3 攤位活動：關注精神健康 (1 次) 7.4 抗逆力及正向思維訓練營 (2 日 1 夜) (1 次) 7.5 正面思維成長小組 (訓練解難能力、情緒管理、社交技巧) (4 節) 7.6 義工訓練 (4 節) 及服務 (1 次) 7.7 嘉許禮 (1 次)</p>	中二級(約20人)挑選準則： 根據學生需要調查 (HKSIF1.1) 結果，輔以教師及社工觀察和轉介作參考	共約 60 小時	計劃負責社工、 輔導組老師、 營地導師： 具帶領歷奇活動資歷，包括低結構及高結構活動 (理據：挑戰日營及宿營中涉及一些歷奇活動包括低結構及高結構活動)

		<p>預期學習成果:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 讓學生認識情緒健康及思考生命的價值，建立樂觀的人生態度。 ➢ 學生透過小組活動，增加自我認同感，提昇自我效能感，從而提昇抗逆力 			
6-7月	活動8： 「正面思維文化」刊物（一期）	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 將整項計劃花絮及逆風啟航計劃學員之得著製成「正面思維文化」刊物，發放予全校老師及曾參與之學生和家長展示計劃成果。 <p>預計成果:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 鼓勵持守正向情緒以處理逆境 ➢ 傳承正面關愛文化 ➢ 建立校園正面文化 	全校老師、曾參與之學生和家長	試後活動至暑假開始前，約一個月時間	計劃負責社工、學校社工、逆風啟航計劃學員、資訊科技老師
7月	活動9： 正面文化分享會	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 由逆風啟航計劃學員透過週會的分享而及活動花絮展覽，將正向思維的文化在校園推廣 <p>預計成果:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 傳承正面關愛文化 ➢ 建立校園正面文化 	初中學生（中一至中三）	1小時	計劃負責社工、逆風啟航計劃學員、
3月及9月	中期計劃及全年計劃檢討評估	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 總結會議、收集各項活動參加者的回應據、檢討及反思 	負責老師及參加者	2小時	計劃負責社工

(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 70 位教師參與培訓工作坊，協作識別學生需要及提供支援等，並為有需要的學生作出轉介。

(ii) 老師在計劃中的角色：協作者、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 \$ 22560 X 12月 X 1.05(強積金) X0.5	\$142,128	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 註冊社工 ➤ 大專或大學學歷 ➤ 具兩年或以上青少年工作經驗
ii) 服務	活動1: 學生需要調查 (HKSIF 1.1)	NIL	
	活動2a : 逆境同行家長培訓講座 及工作坊	NIL	(不涉及撥款開支)
	活動2b : 「正面思維」開心快樂 心理健康家長講座	\$1,000	講者費用：\$1000x1小時=\$1000
	活動3 : 「正面思維」之：開心 校園講座(中一)	\$1,300	講者費用：\$1,040x1小時=\$1,040 物資：\$260
	活動4 : 「正面思維」之：情緒 面面觀講座(中二)	\$1,300	講者費用：\$1,040x1小時=\$1,040 物資：\$260
	活動5 : 「正面思維」之 逆風啟航講座(中三級)	\$1,300	講者費用：\$1,040x1小時=\$1,040 物資：\$260
	活動6a 「正面思維」教師培訓 分享會	NIL	講者：由計劃負責社工主講
	活動6b: 逆境同行老師培訓工作 坊	\$2,500	講者費用：\$1000x2小時=\$2000 工作坊物資：\$500(文具, 教材印刷)
	活動7 : 逆風啟航計劃 (「次級支援」)	\$35,100	<u>活動7.1：啟動禮(1次)</u> 啟動禮物資：\$2,300 (包括佈置會場物資、影印、文具、紀念品、

		<p>壁報製作等)</p> <hr/> <p><u>活動7.2：挑戰日營（1次）</u></p> <p>日營營費：\$150x23 人=\$3,450 (20名學生:3名帶隊同工) 理據：需要遵守教育局《戶外活動指引》的人手比例，以及帶隊同工須要帶領小組分享</p> <p>日營來回交通費：\$1500 日營教練費：\$500x3 小時=\$1500 理據：日營中涉及一些歷奇活動，須要具帶帶領歷奇活動資歷，包括:低結構及高結構活動的導師 日營活動物資：\$800 (包括獎品、遊戲道具及急救用品)</p> <hr/> <p><u>活動7.3：攤位活動（1次）</u></p> <p>攤位物資：\$800 攤位禮物：\$1500 展板製作：\$500</p> <hr/> <p><u>活動7.4：抗逆力及正向思維訓練營（2日1夜）（1次）</u></p> <p>宿營導師費：\$300 x 6 小時 x 2 人= \$3,600 宿營中涉及一些歷奇活動，須要具帶帶領歷奇活動資歷，包括:低結構及高結構活動的導師</p> <p>宿營來回交通費：\$1500</p> <p>宿營物資：\$2,500 (包括獎品、遊戲道具及急救用品)</p> <p>宿營營費：\$300 x 23 = \$6,900 (20名學生:3名帶隊同工) 需要符遵守教育局《戶外活動指引》的人手比例，而及帶隊同工須要帶領小組分享)</p> <hr/> <p><u>活動7.5：正面思維成長小組（4節）</u></p> <p>小組活動物資(包括材料、文具、紀念品)：\$2500</p>
--	--	---

			<u>活動7.6：義工訓練（4節）及服務（1次）</u> 義工訓練物資(文具、影印及道具等)：\$1200 義工物資(文具、證書、道具)：\$1,150
			<u>活動7.7：嘉許禮（1次）</u> 嘉許禮物資(包括佈置會場物資、影印、文具、紀念品、證書、壁報製作等)：\$3400
	活動8： 「正面思維文化」刊物	\$3,100	影印、設計 \$3.1 x 1000份 = \$3,100
	活動9： 正面文化分享會	\$2,500	分享會物資(包括佈置會場物資、影印、文具、壁報製作等) \$2,500
iii) 一般開支	雜項	\$4,772	如:交通費、影印文具、活動橫額、宣傳海報
	審計費	\$5,000	
申請撥款總額 (\$)		\$200,000.00	
* 本校選擇服務供應商時，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。

(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介入的學生，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。

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

- 其他(請列明) 正面思維文化刊物

遞交報告時間表

本校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
計劃總結報告 1/11/2017 - 31/10/2018	31/1/2019	財政總結報告 1/11/2017 - 31/10/2018	31/1/2019

資產運用計劃

類別	項目／說明	數量	總值	建議的調配 計劃	理據
本計劃不適用。					

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.