

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 2016/0559 (修訂版)
-----------------------------------	--------------------------------

基本資料

學校／機構／個人名稱：香港基督教服務處 (協作學校：樂善堂楊葛小琳中學)

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 360人(中一至中三級)
(2) 次級支援活動：約 40-50 人(中一及中三級)
- (c) 老師：約 60人
- (d) 家長：約 50-60 人
- (e) 參與學校(不包括申請學校)：
- (f) 其他(請列明)：

*如適用，請列明

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。
(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

- 學校發展計劃：協作學校上本年度的「學校發展計劃」的關注項目一為：讓學生投入學校生活，以(a)提升學生學習果效；(b)加強學生對學校的歸屬感；(c)建立氛圍，培育學生的品格。為達到以上目標，協作學校希望透過不同類型的活動和體驗，提升學生的成就感及整體滿足感，減低負面情感，並讓學生感覺被關愛，被肯定，被信任(氛圍)，加上合適的品格認知課程，從而培育學生數種核心品格—信心、感恩、盡責、堅毅、尊重。而本計劃推動學生精神健康及提升學生的抗逆力正能配合學校的發展計劃，協助學校推動校本方向。
- 調查結果：協作學校教師留意到有部分學生抗逆能力/精神健康稍遜，需要提升，有些學生面對學業或家庭困難等問題感到壓力，個別學生曾出現不同程度的情緒困擾，情況令人憂慮。

根據協作學校之駐校社工服務於2016-2017學年收集的學生需要問卷調查(F.1-F.6)結果顯示，在收回102份問卷中，「情緒/精神健康(壓力、焦慮、情緒低落等)」位居第一，為同學覺得自己/同學最需要的服務，當中以初中(中一至中三)學生的需要更比高年級學生為高。參考學生需要問卷調查的結果及老師觀察，本計劃著意針對初中學生的情緒/精神健康進行初級預防，當中更進一步為中一至中三級有需要的學生提供次級支援，以提升學生的抗逆力為重點。

6a. 你覺得自己/同學在那方面有服務需要？(請 三項)

	數目	百分比
6.a1 學習(讀書技巧、時間管理等)	54	53%
6.a2 成長發展(提升自我形象、自信心等)	43	42%
6.a3 情緒/精神健康(壓力、焦慮、情緒低落等)	58	57%
6.a4 領袖訓練	8	8%
6.a5 升學就業	37	36%
6.a6 家庭關係	26	25%
6.a7 性教育(包括與異性相處、戀愛等)	8	8%
6.a8 朋輩相處	30	29%
6.a9 義工服務	15	15%
6.a10 其他	4	4%

-節錄自學校2016-2017年度學生意見問卷調查(F.1-F.6)

而本年度協作學校駐校社工跟進的個案中，與情緒/精神健康相關的個案佔22%，可見學校有需要及早識別潛危學生，並透過一連串的活動，加強學生的抗逆能力。

- 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%)

次級預防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，次級預防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

級預防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預防項目已被開展。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。

自1996年受社會福利署委託研發「次級預防」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。

- ☑ 學生表現評估: 根據《情意及社交表現評估套件(第二版)》的問卷調查，協作學生近兩年數字顯示初中學生部分於人際關係、自我概念及壓力管理的選項中皆顯示有顯著需要。當中在負面情緒、整體滿足感、情緒穩定性等方面，15/16及16/17的數字均顯示初中(中一至中三級)學生的需要比高中顯著，當中，尤其以中一及中二級部份分數亦低於常模。以此評估為依據，學校有需要進行初級預防及加強現有初中學生於情緒社交和逆境處理能力的訓練。

- ☑ 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。因此，本計劃不同於一般「初級預防」，引入了「次級支援」，運用具科學實證基礎的甄別工具，及早識別學生需要，進行專業的針對性支援活動，能更有效協助學生提高抗逆能力，面對困難時不會採取消極方法。

- (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」亦為預防負面思維提供了新的方向，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. 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
3. 本計劃透過講座及工作坊加強教師培訓，讓教師掌握相關技巧以識別抗逆力較低的學生，並回應他們在心理、情緒和發展方面的需要。

初中(中一至中三)班主任及輔導老師(共約25-30)參與培訓工作坊(1.5小時),協助帶領其後中一及中二級學生成長挑戰營及於其他學生活動中協助觀察學生表現和解說。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期:2017年12月至2018年11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)
2017年12月	學校聯繫及開展籌備工作	聯繫校內計畫負責人及相關老師,簡介計劃內容及商討實施程序,為開展計劃作好準備		10小時	計畫負責社工
2017年12月	學生需要調查(HKSIF.1.1)	辨識低抗逆力及有情緒需要的學生	中一至中三級學生 約360人	12班(12節) 每班1小時 共12小時	計畫負責社工
2018年1月至2月	教師專業發展日	「正面思維」好心情心理健康講座 1. 提升教師辨識低抗逆力及有情緒需要學生的知識 2. 提升教師輔導及支援低抗逆力及有情緒需要學生的技巧	全體老師 約60人	1節 2小時	計畫負責社及註冊社工主講
2至3月	全方位活動	「正面思維」-好心情心理健康講座 1. 提升學生正面思維的能力 2. 提升學生面對逆境的解難能力及信心	中一至中三級學生 約360人	1節 1.5小時	計畫負責社工及註冊社工主講
2至4月	家長講座 * 參與家長講座家長之篩選: 1. 公開給所有低年級家長按需要自由報名參加,先到先得。 2. 學校輔導老師、班主任及社工按觀察有需要的家長,個別邀請參與。	好心情家長心理健康講座 1. 提升家長正面管教(Positive Parenting)的能力及技巧 2. 提升家長對精	中一至中三級家長 約50-60人 (自由報名)	1節 1.5小時	計畫負責社工及註冊社工主講

		神健康的認識			
2 至 8 月	「正面思維」及「享受生活」— 逆境同行挑戰計劃	* 參與逆境同行挑戰計劃重點活動之學生篩選： 1. 學生需要調查 (HKSIF.1.1) 2. 透過學校主要人員，如輔導團隊、教師及學校社工平日對學生的觀察及了解，辨識及推薦有潛在需要的學生。 3. 分析學生資料，如家庭背景、父母婚姻狀況等資料，辨識有潛在需要或抗逆力較低的學生			
	1. 正面思維培育活動 【小組/工作坊】(6節)	抗逆力及輔導活動提升學生正面思維的能力	中一至中三級 40-50人 (部份為於評估調查中甄選有需要的學生，部份為老師推薦較正面的學生)	6節 每節1.5小時	計劃負責社工及註冊社工
	2. 戶外歷奇 (1次) 【戶外活動：戶外生態探索及遠足體驗，如樹屋田莊】	1. 學習欣賞大自然及享受生活。 2. 提升學生面對逆境的解難能力及自信心	中一級 約10-15人	2節 8小時	計劃負責社工及團隊、2-3位老師(班主任)協助帶領活動
	3. 享受人生戶外體驗之旅 【如義工服務：探訪寮屋或探訪獨居長者】(2次)	1. 了解社會貧窮人士之生活狀況，學習感恩及與人分享。 2. 締造正面成功的經歷，增強自我效能感	中二級 約20-25人	義工服務2節 每節2小時	計劃負責社工及註冊社工
	4. 成長挑戰營 (中二級) 【宿營】(2日1夜)	1. 學習在逆境中尋找希望，並肯定個人的優點和技能 2. 學習與人相處溝通，與人分享及懂得欣賞自己和其他人	中二級 約20-25人	2日1夜 共6節	計劃負責社工及團隊、2-3位老師(班主任)協助帶領活動
5. 職場工作體驗 【如咖啡拉花、甜品製作、化妝及髮型設計等】	發掘個人潛能及興趣，懂得欣賞個人潛能，提升能力感及方向感，建立目標。	中三級 約10-15人	1節 3小時	計劃負責社工及註冊社工	

5至6月	建立正面文化—逆境同行老師培訓工作坊 (抗逆力活動)	1. 提升教師辨識低抗逆力及有情緒需要學生的知識 2. 提升教師輔導及支援低抗逆力及有情緒需要學生的技巧	中一至中三級班主任及輔導老師 約25-30人	1節 1.5小時	計劃負責社工及註冊社工主講
5至9月	建立正面文化—逆境同行家長培訓工作坊 (抗逆力活動) 親子溝通技巧 * 參與家長講座家長之篩選： 1. 公開給所有低年級家長按需要自由報名參加，先到先得。 2. 學校輔導老師、班主任及社工按觀察有需要的家長，個別邀請參與。	1. 提升家長辨識低抗逆力及有情緒需要子女的知識 2. 提升家長支援低抗逆力及有情緒需要子女的技巧	中一至中三級家長 約20-25人 (自由報名)	1節 2小時	計劃負責社工及註冊社工主講
2月至10月	「正面思維」及「享受生活」小冊子 (3期，每期720冊)	1. 提升學生正面思維的能力 2. 提升學生及老師對精神健康的認為及了解相關資源	全校學生 約720人	3期	計劃負責社工
8月至10月	正面思維文化推廣嘉年華	1. 提升學生正面思維的能力 2. 提升學生及老師對精神健康的認為及了解相關資源	全校學生 約720人	2節 每節1.5小時	計劃負責社工及團隊
11月	活動檢討及評估	1. 檢討整個計劃成效 2. 延續計劃成果	校長及負責老師	1節 2小時	計劃負責社工

* 本計劃所有活動由香港基督教服務處及協作學校共同負責參與者之安全，活動期間採取足夠的安全措施，以及遵守教育局〈戶外活動指引〉和其他相關安全指引，安排足夠的人手，以保障參與計劃之學生。

(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):

1. 全校約 60 位教師參與培訓工作坊(2小時)，協助識別學生需要及個別輔導等，並為有需要的學生作出轉介。
2. 初中(中一至中三)班主任及輔導老師(共約25-30)參與培訓工作坊(1.5小時)，協助帶領其後學生成長挑戰活動及於其他學生活動中協助觀察學生表現和解說。

(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) 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	0.4 名學士學位註冊社工 0.4 名學士學位註冊社工薪金 連公積金 x12 個月: \$11,543.6x 12 *由機構提供人手以到校形式 提供服務(非駐校形式)	\$ 138,524	主要工作: ● 安排篩選工具、資料輸入及整理、製作報告 ● 進行前測及後測及數據整理 ● 聯絡及協調老師和學生 ● 設計及帶領學生活動(如小組、攤位及戶外活動)、統計參與活動人數 ● 進行教師/家長培訓 ● 準備檢討及財政報告
ii) 活動開支	教師專業發展日(全校老師 60 人) - 活動物資(如印刷教材、文具)	\$800	活動開支主要印刷教材、文具、遊戲材料
	好心情學生心理健康講座 (中一至中三級學生, 360 人) - 活動物資(如印刷教材、文具、遊戲材料)	\$800	活動開支主要印刷教材、文具、遊戲材料
	好心情家長心理健康講座 (中一至中三級家長, 60 人) - 活動物資(如印刷教材、文具、遊戲材料)	\$800	活動開支主要印刷教材、文具、遊戲材料
	逆境同行老師培訓工作坊 (班主任及輔導老師, 20-25 人) - 活動物資(如印刷教材、文具、遊戲材料)	\$800	活動開支主要印刷教材、文具、遊戲材料
	逆境同行家長培訓工作坊 (家長, 20-25 人) - 活動物資(如印刷教材、文具、遊戲材料)	\$800	活動開支主要印刷教材、文具、遊戲材料

<p>「正面思維」及「享受生活」 —逆境同行挑戰計劃</p> <p>1. 正面思維培育活動 (6節)【小組/工作坊】 (中一至中二級學生, 20-25人)</p> <p>- 小組物資 (活動道具、文具、手工材料)</p>	<p>\$2,000</p>	<p>小組支出包括活動物資、教材、文具、筆記及雜項等開支</p>
<p>2. 戶外歷奇 【戶外活動】(1次) (中一級學生, 10-15人)</p> <p>- 歷奇活動*收費 3,400 170@ 20人 (15學生+5老師及社工)</p> <p>- 學生來回交通費 2,000</p> <p>- 雜項 800 (如戶外活動防蚊用品/雨衣\$300、文具\$200及活動物資\$300等)</p>	<p>\$6,200</p>	<p>戶外歷奇支出包括來回交通費、入場費及物資等開支</p> <p>*歷奇活動是戶外生態探索及遠足體驗, 如樹屋田莊, 學習欣賞大自然及享受生活。</p>
<p>3. 享受人生戶外體驗之旅 【例如義工服務*】(2次) (中二級學生, 20-25人)</p> <p>- 活動物資 2,000</p> <p>- 義工服務表演物資 800</p> <p>- 來回交通收費 2,000</p> <p>- 雜項 300 (如文具\$300)</p>	<p>\$5,100</p>	<p>義工服務支出包括義工服務表演物資、來回交通費及物資等</p> <p>*戶外體驗之旅是探訪寮屋或探訪獨居長者, 了解社會貧窮人士之生活狀況, 學習感恩及與人分享。</p>
<p>4. 成長挑戰營(中二級) (2日1夜) 【宿營】 (中二級學生, 20-25人)</p> <p>- 宿營費用(\$300@x30) 9,000 (25學生+5老師/社工)</p> <p>- 來回交通費 2,000</p> <p>- 活動場地租用 1,500</p> <p>- 活動物資 1,000</p> <p>- 營衣 1,000</p> <p>- 雜項 1,000</p>	<p>\$15,500</p>	<p>成長挑戰營支出包括來回交通費、兩日一夜營費、場地、活動物資及雜項等開支</p>

	(如戶外活動防蚊用品/雨衣\$300、文具\$400及 banner\$300等)		
	5. 職場工作體驗 【如咖啡拉花、甜品製作、化妝及髮型設計】 (中三級學生, 10-15人) - 來回交通費 1,800 - 體驗參觀費\$150@x15人 2,250	\$4,050	
	「正面思維」及「享受生活」 小冊子(全校學生 720人) (3期, 每期 720冊, 共 2160冊) 第1期印製及設計收費 第2期印製及設計收費 第3期印製及設計收費	\$3,000	小冊子支出包括印刷及製作開支, 以在全校推應正面思維及提升抗逆力。
	正面思維文化推廣嘉年華 (全校學生 720人) - 攤位及場地佈置 1,000 - 攤位遊戲製作(\$700x10) 7,000 - 租借展板 800 - 雜項(如文具) 600	\$9,400	嘉年華支出包括攤位及場地佈置、攤位遊戲製作(\$700x10)、租借展板及雜項(文具)等
iii) 一般開支	1. 核數費 2. 雜項(活動橫額、宣傳、郵費及其他雜項等) - 宣傳海報及其他宣傳品 1,350 - 活動橫額 1,000 - 影印及文具 2,000 - 其他(如郵費) 2,876	1. \$5,000 2. \$7,226	影印費及文具: 影印學生需要調查、前後測問卷、活動問卷、文具、文件夾等 其他項目: 郵費、活動花絮光碟錄製(供參與挑戰活動之學生及交通開支)
申請撥款總額 (\$):		\$200,000	

* 於選擇服務供應商時, 須遵照優質教育基金(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。
(請剔選適當空格, 可剔選一項或多項)

- 觀察: 觀察學生參與計劃活動的興趣及表現。
- 重點小組訪問: 訪問學校主要人員, 如校長、輔導團隊/老師、學生社工及參與學生, 收集於計劃前後的轉變及需要, 以及收集對計劃的意見

及評估服務成效。

- 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，透過「前測」及「後測」問卷，量度他們抗逆力的前後改變，評估是支援的成效，期望有80%或以上的參與學生能提升抗逆力。
- 學生自我評估在活動前後的中的轉變: 學生填寫自我評估表，以檢視參與學生於活動前後在抗逆力方面的轉變及得著。
- 其他(請列明) _____

(ii) 請列明計劃的產品或成果。
(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

- 學與教資源
- 教材套
- DVD
- 其他(請列明) _____

資產運用計劃

類別	項目／說明	數量	總值	建議的調配計劃(註)
視聽器材	現階段不適用。			
書籍及視像光碟	「正面思維」及「享受生活」小冊子 派發給全校學生	3 期 每期 720 冊 共 2160 本	\$3,000	
電腦硬件	現階段不適用。			
電腦軟件	現階段不適用。			
樂器	現階段不適用。			
辦公室器材	現階段不適用。			
辦公室家具	現階段不適用。			
體育器材	現階段不適用。			
其他	現階段不適用。			

註：供學校／團體／其他計劃使用(請提供在計劃結束後會接收被調配的資產的部門／中心)

的詳情，以及預計有關資產在活動中的使用情況)。

(註) 如計劃中沒有超過單價 \$1,000 以上的資產，可列明現階段不適用。

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：

計劃進度管理		計劃財政管理	
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 01/12/2017-31/05/2018	30/06/2018	中期財政報告 01/12/2017 - 31/05/2018	30/06/2018
計劃總結報告 01/12/2017 - 30/11/2018	28/02/2019	財政總結報告 01/06/2018 - 30/11/2018	28/02/2019

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.