

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 閩僑中學 - 「尊重生命，逆境同行」(「好心情@學校」微型計劃)	計劃編號 2016/0687 (Revised)
---	------------------------------------

基本資料

機構名稱：循道愛華村服務中心社會福利部， 協作學校：**閩僑中學**

受惠對象：(a) 界別：中學 (b) 學生：(1)初級預防活動 約120人(中一至中三級)(2)次級介入活動 約20人(中一至中二級)(c) 老師：約35人(全校老師) (d) 家長：約120人(中一至中三)

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」(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，並對照教師和社工的觀察，從而選取合適的參加者，提供點對點到校「次級介入」(Secondary Intervention)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提供支援的能力。

(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：幫助不同學習能力的學生學有所得，享受愉快的學習生活。提供多元化的活動，以幫助學生擴闊視野，培育領導才能，並發展潛能、興趣，力求上進，追求卓越。協助學生培養獨立思考，創新和應變、解難的能力，以適應社會的轉變，及切合時代的需要。

調查結果：根據學校最近一次於 2014-15 年度以「情意及社交表現評估套件」(APASO 工具)作出的評估，該校同學的分數跟全港平均分數甚為接近，個別項目更高於全港水平。該校同學的真實需要反映於學校個案數字方面，該校只有 258 位同學，但學生個案_____。實際個案數字由 15-16 年的_____，急速上升至 16-17 學年的_____，增幅：_____。該校新增個案中，有不少是新來港學生及轉校生，學生問題除了跟學習有關外，還有不少來自「成長適應」(_____)、情緒及心理健康(_____)和朋輩關係(_____)，其中出現情緒及心理健康問題的同學，_____，可見問題頗為嚴重。加上在本校輔導組及駐校社工的求助或轉介個案中，學生面對家庭、朋輩及個人學業等常感壓力，個人情緒及精神健康受到困擾。當中部份學生有抑鬱或焦慮傾向，_____，_____，情況令人擔憂。故此，本校需預防和改善有關的情況，照顧有需要的同學，協助學生建立為良好的精神健康。為了預防學生早於入學早期就出現精神健康問題，校方有意及早作出預防性工作，故此選取中一及中二同學作為次級介入支援活動的對象。

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。

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HK SIF 1.1問卷)及教師和社工的觀察，邀請抗逆力較低、支援網絡較弱之學生參加「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。

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。

(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

(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. 由學生成長支援組副校長及輔導主任帶領學校推行校本計劃，因應學生需要推行一系列的活動，並跟進有需要的學生，有效加強預防性工作。
2. 計劃將由學校與社會服務機構共同協作推展，由機構提供充足人力資源。
3. 以「成長的天空」為藍本，更新篩選工具及具實證的校本程序，可於2017-2018學年初提供予參加學校及機構使用。
4. 活動項目將參考「成長的天空」設計，以積極向上、富趣味性的形式呈現和開展。過去及現時不少機構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。機構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介入的工作，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。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期： 10/2017 至 9/2018

月/年份	內容/活動/節目																				
5-9/2017	計劃前預備：機構跟校方商討合作細節和撰寫計劃書，了解該校學生確切需要，擬定活動內容																				
10-12/2017	學生需要調查 (採用 HKSIF 1.1 工具)(中一至中三學生)，中一至中三每級兩班，每級同時進行，每次由本計劃的半職社工和一位支援同工負責，社工共負責三節，支援同工共負責三節																				
10/2017 - 12/2018	<p>活動名稱：老師培訓日營</p> <p>日期：10/2017 – 12/2017 (一次，6 小時)</p> <p>具體內容及預期學習成果：上午介紹好心情計劃，講解學生需要，計劃當中老師和社工角色，計劃的預計成果等，亦會分享辨識學生的情緒和精神健康需要，以及提供支援的技巧等人門介入手法。下午則進行簡單的團隊訓練活動，提供與眾同樂的平台，讓教師們可以跟同儕一同減低工作壓力，建立輕鬆愉快的團隊工作精神。</p> <p>對象、人數及挑選準則：全校約 35 位教師</p> <p>負責人員：註冊社工(本計劃的半職社工)、兼職支援同工一位</p> <p>講者：持有碩士或以上資歷，並具備至少 5 年之社會服務工作經驗的資深助理社會工作主任 (非本計劃的半職社工)，負責其中四小時活動，另外兩小時由計劃半職社工負責。</p>																				
10/2017 - 3/2018	<p>活動名稱：「正面思維」開心快樂心理健康講座</p> <p>日期：10/2017 – 3/2018 (每級一節，每節 1.5 小時，共 4.5 小時)</p> <p>具體內容及預期學習成果：中一級：認識自己所擁有的東西，並學習知足、感恩</p> <p>中二級：認識正面想法的 ABC 理論 (Activating event → Belief → Consequence of Emotion)，學習增加個人正面想法從而減少負面情緒的影響。</p> <p>中三級：認識構成壓力的十大非理性思想 (絕對化思考(All-or-nothing thinking)、以偏概全(Over generalization)、選擇性推斷(Mental filter)、負面思考(Disqualifying the positive)、未審先判(Jumping to conclusion)、誇張化(Magnification and Minimization)、情緒主導(Emotional reasoning)、「應該」思想(Making Should Statements)、標籤化(Labeling)、諉過於己(Personalization))，學習以自我抗辯七式 (Self-Dispute) 應付其帶來的負面影響。(例如：是否每一個人處身於我的境地，一定有這想法？是否全無補救之法呢？會有甚麼最惡劣的後果？新的想法會帶給我有甚麼好處？)</p> <p>對象、人數及挑選準則：中一至中三全級學生</p> <p>負責人員：註冊社工 (本計劃的半職社工)</p>																				
10/2017 - 4/2018	<p>活動名稱：「正面思維」心理健康成長課 (中一至中三學生)</p> <p>日期：10/2017 – 4/2018 (每班四節，首三節是獨立課堂，每節約 45 分鐘，第四節是合班活動，每級一次，每節約 45 分鐘，共 3 小時；中一至中三總共六班，總共十八節獨立課堂和三節合班活動)</p> <p>具體內容及預期學習成果：三級同學分別會進行人際關係、情緒處理和抗逆力的成長課，各級課程內容有所不同。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年級 / 主題</th> <th>人際關係</th> <th>情緒處理</th> <th>抗逆力</th> <th>合班活動</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>中一級</td> <td>交友原則：尊重、友善、真誠</td> <td>辨識不同情緒</td> <td>多角度思考，多方面解難</td> <td>認識自己長處與喜好</td> </tr> <tr> <td>中二級</td> <td>處理同儕衝突</td> <td>認識處理負面情緒的方法</td> <td>從失敗中保持積極態度去面對</td> <td>了解個人身份及責任</td> </tr> <tr> <td>中三級</td> <td>學習欣賞自己，欣賞他人，建立互相支持的氣氛</td> <td>認識壓力來源，其好處和害處，正確減壓方法</td> <td>認識生命鬥士的故事，從其故事中學習抗逆態度</td> <td>邀請校友或嘉賓分享「快樂可由自己選擇」的訊息</td> </tr> </tbody> </table> <p>對象、人數及挑選準則：中一至中三全級學生</p> <p>負責人員：本計劃的半職社工、另外一位外聘兼職註冊社工及一位兼職支援同工協助 (由於該校安排每次同時進行兩班的課堂，故此本機構每次需安排至少兩位社工到校服務，十八節課堂其中九節由計劃負責社工主領，另外九節則由一位外聘兼職社工負責。合班活動則由兩位社工同時帶領，由一位兼職支援同工協助)</p>	年級 / 主題	人際關係	情緒處理	抗逆力	合班活動	中一級	交友原則：尊重、友善、真誠	辨識不同情緒	多角度思考，多方面解難	認識自己長處與喜好	中二級	處理同儕衝突	認識處理負面情緒的方法	從失敗中保持積極態度去面對	了解個人身份及責任	中三級	學習欣賞自己，欣賞他人，建立互相支持的氣氛	認識壓力來源，其好處和害處，正確減壓方法	認識生命鬥士的故事，從其故事中學習抗逆態度	邀請校友或嘉賓分享「快樂可由自己選擇」的訊息
年級 / 主題	人際關係	情緒處理	抗逆力	合班活動																	
中一級	交友原則：尊重、友善、真誠	辨識不同情緒	多角度思考，多方面解難	認識自己長處與喜好																	
中二級	處理同儕衝突	認識處理負面情緒的方法	從失敗中保持積極態度去面對	了解個人身份及責任																	
中三級	學習欣賞自己，欣賞他人，建立互相支持的氣氛	認識壓力來源，其好處和害處，正確減壓方法	認識生命鬥士的故事，從其故事中學習抗逆態度	邀請校友或嘉賓分享「快樂可由自己選擇」的訊息																	
3-6/2018	<p>活動名稱：家長心理健康講座</p> <p>日期：3-6/2018 (2 小時)</p> <p>具體內容及預期學習成果：透過小遊戲導入及個案分享，讓家長認識現今青少年需要和心理健康狀態，學習有效的親子溝通，增進家長與子女的關係，為青少年營造支援環境。</p>																				

	<p>對象、人數及挑選準則：約 50 位中一至中三的家長 負責人員：註冊社工 (本計劃的半職社工)負責統籌、聯絡和協助</p>
	<p>講者：持有碩士或以上資歷，並具備至少 5 年之社會服務工作經驗的資深助理社會工作主任 (非本計劃的半職社工)</p>
4-7/2018	<p>活動名稱：「正面思維」及「享受生活」-逆境同行挑戰計劃 日期：4-7/2018 (共十五節活動) 具體內容及預期學習成果：</p> <p>開幕禮 (1 節, 1 小時)：讓參加者在老師的見證下開展本活動，進行立約儀式，承諾積極參與活動。</p> <p>自我認識小組 (1 節, 1.5 小時)：進行簡單性格測驗問卷及解說，增加同學對自己的認識，從而欣賞自己。</p> <p>日營營前會 (1 節, 1 小時)及原野烹飪日營 (1 次, 共 6 小時)：於營前會中計劃原野烹飪餐單並進行分工，於活動當日一同前往購買食材，然後進行行山活動，到達中途站進行原野烹飪活動，完成後於下山路段進行團隊活動。希望透過本活動建立同學們與人合作解難的能力，並在過程中經歷與同伴一同獲取成功的經驗，提升參加者的自我效能感和協作能力。</p> <p>團隊建立小組 (1 節, 1.5 小時)、日營營前會 (1 節, 1 小時)、歷奇活動日營 (一次, 6 小時)、野外活動預備會 (1 節, 1 小時)、野外活動日營 (一次, 6 小時)：首先在歷奇活動日營中，以歷奇活動為主要介入手法，進行密集式的團隊解難活動，讓同學在困難 (逆境中) 學習穩定情緒，想出解決方法，選取合適的方案並以積極的態度不斷嘗試，到最終與同伴一起經歷成功，從而提升同學的抗逆力，學習互相欣賞。野外訓練活動則是程度升級的訓練，相信同學於歷奇活動日營中已建立了基本抗逆力，野外訓練活動除了在戶外環境進行歷奇活動之外，活動過程更需要團隊合作，各人緊守崗位，發揮自己角色最大效用，加上此活動的節奏緊湊，氣氛認真，學習效果更佳，可以進一步強化同學的抗逆力，還提升同學的自我效能感。</p> <p>回顧小組 (2 節, 每節 1 小時, 共 2 小時)、閉幕禮 (1 節, 1 小時)：總結同學學習經驗，由參加者於活動閉幕禮中作分享，藉此鞏固學習經驗，強化學習效果。</p> <p>對象、人數及挑選準則：約 20 位被挑選的中二同學 (透過識別工具 HKSIF 及教師和社工的觀察) 負責人員：註冊社工 (本計劃的半職社工)、本機構好心情計劃團隊其他社工一位(協助外出活動)、戶外活動導師兩位(協助原野烹飪活動)、歷奇活動導師兩位(協助歷奇活動日營)、兼職支援同工一位(協助開幕禮、自我認識小組、日營營前會、團隊建立小組、日營營前會、野外活動預備會、回顧小組(2 節)、閉幕禮共 9 節活動)、兼職支援同工一位(野外訓練活動)、野外訓練活動教練</p>
7-9/2018	<p>活動名稱：逆境同行挑戰計劃閉幕禮 日期：7-9/2018 (一節, 1 小時) 具體內容及預期學習成果：在學期結束前或翌年學期初，總結整年活動經驗，參加者在校內週會等大型聚會中與其他同學分享過程中的得著，輔以活動短片和相片的協助。 對象、人數及挑選準則：約 4-5 位參加者向全校或至少三級同學作分享 負責人員：註冊社工 (本計劃的半職社工)</p>
8-9/2018	<p>活動名稱：活動檢討及評估 日期：8-9/2018 (一節, 1.5 小時) 具體內容及預期學習成果：先向所有參加者派發檢討問卷，待收集好數據後，跟負責老師進行檢討會議，商討改善計劃的方案，並向校方提交前測和後測的實證和數據，以便學校跟進。 對象、人數及挑選準則：中一至中三級學生，家長工作坊參加者及全體教師 負責人員：資深助理社會工作主任 (本機構的計劃總統籌) 及註冊社工 (本計劃的半職社工)</p>

備註：本機構將採取安全措施確保計劃參與者的安全，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 35 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

本機構將與協作學校共同訂定、策劃並推行計劃活動。如在計劃期間辨識到潛危學生（如需要個別輔導的學生），計劃人員將把該等學生轉介至校內輔導人員（如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家）作即時跟進。

(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 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	半職註冊社工12個月薪金連強積金 \$ 23,224 X 12月 X 1.05 (強積金) X 1/2 (半職)	\$146,312	
II)服務	<p>1. 老師培訓日營 (一次, 6小時) (1位講員薪金 \$1040/小時) (1位支援同工薪金\$350/一節, 每節約3小時) 1位講員費 \$1,040 x 4小時 = \$4,160 1位支援同工導師費 \$350 X 2節 = \$700</p> <p>2. 學生需要調查 (1位支援同工薪金 \$300/ 45mins) 1位支援同工導師費 (\$300 x 3節 = \$900)</p> <p>3. 「正面思維」- 開心快樂心理健康成長課(中一至中三)(18堂獨立課堂中9堂額外1位兼職社工導師費) (另外三次合班活動額外1位兼職社工導師費和1位支援同工導師費) (1位兼職社工薪金 \$600 / 45 mins) (1位支援同工薪金 \$300/ 45mins) 1位兼職社工導師費 \$600 x (9+3)堂=\$7,200 1位支援同工導師費 \$300 x 3節 = \$900</p> <p>4. 家長心理健康講座 (1節共2小時) (1位講員薪金 \$1040/小時) 1位講員費 \$1,040 x 2小時 = \$2,080</p> <p>5. 逆境同行挑戰計劃(15節)</p> <p>a. 原野烹飪日營： (每位戶外活動導師薪金 \$150/小時) 2位戶外活動導師費 \$150 x 6小時 x 2人 =\$1,800</p> <p>b. 歷奇活動日營： (每位歷奇活動導師薪金 \$150/小時) 2位歷奇活動導師費 \$150 x 6小時 x 2人 =\$1,800</p> <p>c. 野外活動日營： ➤ 營費連活動費 \$300 x 24人=\$7,200 (1位支援同工薪金\$350/一節, 每節3小時) 1位支援同工導師費 \$350 x 2節=\$700</p>	<p>1. \$4,860</p> <p>2. \$900</p> <p>3. \$8,100</p> <p>4. \$2,080</p> <p>5a. \$1,800</p> <p>5b. \$1,800</p> <p>5c. \$7,900</p>	

	d. 開幕禮、自我認識小組、日營營前會、團隊建立小組(2節)、訓練營營前會、回顧小組(2節)、閉幕禮 (共9節活動) (1位支援同工薪金\$300/一節,每節約1-1.5小時) 1位支援同工導師費 \$300x9節=\$2,700	5d. \$2,700	
	e. 車費 (\$2,500 x 2次外出)	5d. \$5,000	
III)一般開支	1. 學生需要調查 印刷費	\$800	
	2. 老師培訓日營 物資費	\$1,000	
	3. 原野烹飪日營： 活動物資 (\$800)	\$800	
	原野烹飪活動食材 (\$1,200)	\$1,200	
	戶外燃氣、餐具及消耗性煮食用品 (\$1,000)	\$1,000	
	4. 歷奇活動日營： 活動物資 (\$1,000)	\$1,000	
	5. 逆境同行挑戰計劃(15節) 小組活動物資費：2,000	\$2,000	
	活動閉幕禮物資費：\$1,000	\$1,000	
	6. 雜項 (如:交通費、影印文具)	\$4,748	
	7. 審計費	\$5,000	
申請撥款總額 (\$):		\$200,000.00	

備註：在選擇服務供應商時，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。

- 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。

備註：為使計劃的成效得以加強和延續，本機構將在計劃完成後，向校方提交前測和後測的實證和數據，以便學校跟進。

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

- 學與教資源
- 教材套

(IV) 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	30/4/2018	中期財政報告	30/4/2018

1/10/2017—31/3/2018		1/10/2017—31/3/2018	
計劃總結報告 1/10/2017—30/9/2018	31/12/2018	財政總結報告 1/4/2018—30/9/2018	31/12/2018

(V) 資產運用計劃

不適用於本計劃。

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/depression-suicide2014.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.