

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 2016/0714 (Revised)
-----------------------------------	-----------------------------

基本資料

學校名稱：樂善堂梁銶琚書院(協作機構：香港青少年服務處)

受惠對象

- (a) 界別：幼稚園 小學 中學 特殊教育(請剔選，可剔選一項或多項)
- (b) 學生：(1) 初級預防活動約300人(中一至中三級) (2) 次級介入活動約20人(中一至中二級)
(3) 守護天使活動約20人(中一至中五級)
- (c) 老師：約60人
- (d) 家長：約100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。

- 及早識別及支援抗逆力低之初中學生；
- 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，本計劃以問卷篩選，以及老師和社工的恆常觀察，識別有精神健康需要的學生(例如抗逆力較低或/及精神健康較容易受到困擾的學生)，並提供「次級介入」(Secondary Intervention)支援活動，以便在發生行為問題前，能夠及早干預並迅速加以支援；
- 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；
- 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提供支援的技巧。

(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
- 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。

- 學校發展計劃：「關愛尊重」是本校四大核心價值之一，希望全校師生均能從各方面去照顧有不同學習需要的學生。故此，本校希望透過支援抗逆力較低之初中學生，從而更有效在本校實踐「關愛尊重」的價值觀。此外，本校近年積極推動共融文化，透過不同的渠道宣傳共融訊息，以希望更多老師、學生及家長能了解共融校園的重要性，以致他們能尊重及包容有不同需要的學生(包括抗逆力較低之學生)，營造更加友善的氛圍。

本校 2015-2018 年的三年學校發展計劃的其中一項重點關注事項是多元發展，希望透過建立梁書人三感(責任感、投入感、成功感)，提昇學生的個人素質，使其具備多元發展的良好基礎。學校希望透過多元化的課外活動、服務崗位及表現平台，配合學生不同的成長階段和需要，使學生能發展個人興趣，為抗逆力較低的學生締造成功機會，增強自信，有能力面對接踵而來的挑戰。

- 調查結果：本校收取的學生學業成績稍遜，當中有不少的學生有特殊學習需要，而在近年所取錄的新生中，有情緒問題的學生的數目有上升的趨勢。此外，本校學生在面對新的環境、學業成績、與朋輩相處、家庭、中三選科等不同的問題上，均感到壓力，部分學生更出現不同程度的情緒問題。本校一直利用教育局的學生情意指標調查(APASO)收集、分析及跟進學生的情意及社交表現，下表顯示近三學年部份項目的數據(高中)。

項目	2014-15	2015-16	2016-17	2010 年常模
成就感				2.42
經歷				2.43
整體滿足感				2.48
負面情感				1.94
機會				2.77
社群關係				2.94
師生關係				2.91

表內數據顯示，學生負面情感的分數上升，而成就感、經歷、整體滿足感、機會及社群關係的分數下降，反映學生升上高中後，面對不同程度的壓力，對面對各項事情均缺乏信心。故此，本校認為在未來的方向中，除了作補救性的工作外，更要從初中開始，及早識別及介入支援抗逆力低之初中

學生，以裝備他們能面對高中的挑戰(預防及發展性工作)。

老師在教職員會議中反映，在處理學生的情緒問題時，面對繁重的工作，即使老師願意花上額外的時間，但亦未必有足夠的能力去支援學生，往往加重了老師的壓力，希望透過專業社工的支援及教師培訓工作坊，能提升老師的信心及能力，為抗逆力較低學生提供更適切的援助。

☑ 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HKSIF1.1問卷)，以及老師和社工的恆常觀察，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「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。

「及早預防與介入」亦即是本計劃所提出的「次級介入」的元素。所謂「及早預防」的意思是「在問題的產生之前，能夠及早識別其可能導致問題出現的危機因素(Risk factors)，或可能預防免問題出現或加強個人健康成長的保護因素(Protective factors)；至於「及早介入」的意思，除了包括「及早預防」的意思外，更重視是如何在問題未有進一步嚴重化及複雜化之前，有效製訂策略及運用資源以解決有關問題；如有需要更配合解決問題後之相關「復元」(Recovery)的工作。

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. 在校長帶領下，校內各科組共同協作推行校本計劃，不同持分者(包括校董會、校長、老師、家長及學生均支持計劃的進行)，對應學生的需要提供適切的支援。
2. 計劃將由學校與香港青少年服務處共同協作推展，香港青少年服務處為本校駐校社工所屬機構，對本校校情有一定了解及具備專業知識推行此計劃。
3. 根據由香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院副院長劉德輝教授多年前為「成長的天空」計劃所設計的識別工具- 學生需要調查(HKSIF 1.1) 而進行更新修訂。此工具可於2017-2018 學年初提供予參加學校使用，以識別學生抗逆力及精神健康為目的，具實証科學憑證基礎。
4. 活動項目將參考成長的天空計劃(UAP)設計，以積極向上、富趣味性的形式呈現和開展。協作機構的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。
5. 有關「識別工具」，配合老師和社工的恆常觀察，主要辨識抗逆力較低、精神健康較容易受到困擾或其主危機因素(Risk Factors) 較高的學生，屬非標籤性的，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. 為校內具領導才能、責任心及熱心助人的學生提供培訓計劃(守護天使計劃)，強化朋輩間的社交支援系統，為抗逆力較低的學生提供支援。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期:(11/2017)至(10/2018)

月份	內容/活動/節目	受惠對象 / 參與者
8-9月	計劃前準備：學校聯繫及籌備 校長會在學校行政會議中協商及分工，讓各科組能將相關活動納入來年的工作計劃當中，全校教師均會配合計劃的實施。	參與者: 校長、副校長、行政主任、訓輔組老師、社工
9月	計劃前準備：建立正面文化 - 「逆境同行」教師靜觀體驗工作坊 [3 小時] 於教師發展日當日，到康文署營地進行靜觀體驗工作坊，幫助老師舒緩日常工作的壓力，希望老師能學習自我放鬆的技巧，能以正面、積極態度面對挑戰，令教師更有信心與有需要的學生同行，並提供適切的支援。 負責人員：輔導老師 講者的資歷和經驗要求：註冊社工，並持有靜觀導師資格	受惠人數：約 60 多名老師、教學助理及社工
10月	計劃前準備：學生需要調查 (HKSIF 1.1) 透過識別工具(建議修訂 HKSIF 1.1 問卷)，以及老師和社工的恆常觀察，識別抗逆力較低、支援網絡較弱之學生作進一步支援。 負責人員：計劃負責老師	受惠人數：中一及中二學生(約200人)
10月-5月	「正面思維」開心快樂心理健康講座(中一至中三) [每級一節，每節 1 小時] 邀請不同講者，分享其自身經歷，了解講者如何詮釋其困難及以積極態度面對挑戰的方法，從中學習其正面、積極及堅毅精神。 中一級及中二級：建議邀請一位講者分享在追求人生目標時的經歷，藉以分享樂觀面對挑戰、堅毅及持之以恆的態度。 中三級：建議邀請一位講者分享面對人生逆境(如疾病)時的經歷，藉以分享樂觀面對逆境、克服恐懼及堅強的態度。 負責人員：半職註冊社工 講者的資歷和經驗要求：有積極面對人生困難及挑戰的經歷	受惠人數：中一、中二及中三全級學生(約300人)
11月-5月	「正面思維」及「享受生活」-逆境同行挑戰計劃 (抗逆力活動) 透過一連串的活動，提升學生的抗逆力。小組主要的內容是讓學生了解自己的壓力來源、釋放負面的情緒、建立正面的思維，以及在小組中能找到同行者，互相作出支持。透過活動日的團體合作/歷奇活動，以及義工服務活動，為學生締造機會，獲得成功感，增強自信，更有能力去面對各項挑戰。[次級介入活動] A. 小組 [10 節，放學後 4:00-5:00，共 10 小時] 安排學生參與多元創作小組，透過各種多元創作元素，引導學生去探索自己的內在個性，以協助學生認識自己、排解壓力及建立自我形象。 負責人員：半職註冊社工、導師：外購小組服務導師 B. 活動日 [1 節，6 小時] 安排學生於星期六/學校假期參與由外間機關舉辦的歷奇活動/團體訓練活	受惠人數：中一及中二級約 20 名學生(透過識別工具以及老師和社工的恆常觀察識別)

	<p>動，以擴闊學生的社交圈子，透過朋輩互相支持，提升面對困難的能力。 負責人員：半職註冊社工 導師：外購歷奇服務導師，須持有歷奇導師證書</p> <p>C. 義工服務 [3 節，每節 1.5 小時，共 4.5 小時] 安排學生參與校外/校內的服務活動，如探訪老人院/社區中心/參與慈善義賣活動，透過協助身邊有需要的人士，協助學生建立自信。此外，於進行義工活動前為學生提供相關的培訓，例如與長者的應對技巧等。 負責人員：半職註冊社工</p>	
11 月-5 月	<p>「與你同行」- 守護天使計劃 由老師挑選具領導才能、責任心及熱心助人的學生參與培訓，裝備學生成為同行者，支援學校抗逆力較低的學生，宣揚學校關愛尊重的核心價值。培訓內容包括協助學生建立正面思維、有效聆聽及關心身邊同學的技巧。</p> <p>A. 培訓活動 [10 節，放學後 4:00-5:00，共 10 小時] 安排學生參與課後培訓，內容包括：「認識共融理念」、「認識有不同學習需要的同學」、「聆聽及溝通技巧培訓」等，以裝備學生去關心身邊有需要的同學。亦會教導學生如在協助同學時遇到困難或個人受情緒困擾時，適時向老師及社工尋求協助的重要性。 負責人員：半職註冊社工 導師：外購小組服務導師</p> <p>B. 實踐支援行動 安排守護天使在午膳時間於輔導室當值，並陪同有需要支援的學生，與他們傾談或進行棋藝活動，藉此表達對同學關懷。此外，會在節日前夕(如聖誕/新年)舉行「愛心送暖行動」，守護天使會製作小禮物/心意卡送予有需要學生，向他們送上關懷。 負責人員：半職註冊社工 本校的訓輔團隊、教育心理學家、社工及教師將提供支援以推展相關的朋輩支援計劃。</p>	受惠人數：中一至中五級約 20 名學生 (由老師挑選具領導才能、責任心及熱心助人的學生)
1 月	<p>建立正面文化 - 「逆境同行」教師培訓工作坊 [2 小時] 簡介精神健康急救的理論，認識常見的精神健康疾病(如抑鬱、焦慮、思覺失調等)，以裝備教師與有需要的學生同行，提供適切的支援及適時的轉介。 負責人員：半職註冊社工 講者的資歷和經驗要求：持有精神健康急救課程導師資格的註冊社工</p>	受惠人數：約 12 名訓輔組老師、教學助理及社工
3 月(其中一個星期日)	<p>「與人分享」及「享受生活」親子師生旅行日 家長、教師及學生在平時生活中都面對繁重的工作/學習壓力，甚少機會彼此間互相分享。旅行當日會舉行以「與人分享」及「享受生活」為主題的自拍比賽，希望透過旅行日，締造親子、師生的聯誼機會，減輕生活壓力。 負責人員：半職註冊社工、計劃負責老師</p>	受惠人數：預計參與家長、學生及老師人數合共 100 人
5 月	<p>「與人分享」及「正面思維」社際戲劇比賽 舉行以「逆境自強」為主題的戲劇比賽，要求各社在戲劇中注入提升抗逆力的方法及面對挑戰時應有的態度的元素，令「與人分享」及「正面思維」的訊息得以更有效宣揚。 負責人員：半職註冊社工、計劃負責老師</p>	受惠人數：全校老師、學生及家長
6 月-7 月	<p>活動檢討及評估</p>	校長、副校長、行政主任、訓輔組老師、社工
8 月-9 月	<p>「正面思維」開心快樂家長心理健康講座/體驗工作坊</p> <p>A. 家長講座(1 節) [1.5 小時] 第一部份讓家長更明白現時其子女所面對的挑戰及成長需要，了解親子關係亦是影響學生精神健康的一個主要因素。第二部份會簡介「正念」(Mindfulness)協助處理情緒的理念，希望能協助家長建立正面思維，為其子女在家中提供適切的支援。</p> <p>B. 家長體驗工作坊(1 節) [2.5 小時] 讓家長深入瞭解如何運用「正念」(Mindfulness) 幫助子女覺察情緒及它如何影響</p>	受惠人數：約 100 名家長(中一至中三)

	日常生活與學習表現。同時，家長更可體驗如何透過簡單、易學又有效的「正念」工具協助子女轉化負面情緒、發掘及滋養自己和子女的內在資源。 負責人員：半職註冊社工 講者的資歷和經驗要求：社工/心理/輔導學位資歷，並持有靜觀導師資格	
8月-9月	建立正面文化 - 「逆境同行」教師培訓講座 [3小時] 讓老師認識學生的成長需要，了解學生面對生活中各方面挑戰所帶來的壓力，令教師更有信心與有需要的學生同行，並提供適切的支援。 負責人員：半職註冊社工、計劃負責老師 講者的資歷和經驗要求：社工/心理/輔導學位資歷	受惠人數：約 60 多名老師、教學助理及社工

備註：本校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):

1. 校長、副校長、訓輔主任、訓輔組老師及學校社工組成核心團隊，各科組亦會全力支持計劃在校內的推行。校長會在學校行政會議中協商及分工，由不同的行政組別負責策劃活動、執行活動及在活動完成時進行檢討。
2. 在教師的專業發展方面，學校發展組會安排其中一天的教師發展日為本校老師進行減壓活動，全校 60 多位教師參與靜觀體驗活動；另有一天為本校老師進行有關學生成長需要的培訓講座。而訓輔組老師及社工(約 12 人)會再參加進深培訓工作坊，協助識別學生需要及提供支援，並為有需要的學生作出轉介。
3. 本校中一、中二及中四級均設有戲劇科或電影藝術科，以及有多年運作校園電視台的經驗，本校戲劇科及資訊科技組的協助下，能以戲劇或其他多媒體的方式，更有效讓師生接收正面的精神健康訊息。而課外活動組會舉行以「逆境自強」為主題的社際戲劇比賽，進一步宣傳正面的訊息。
4. 在其他各項活動中，例如家長講座、義工服務、親子師生旅行日等各項活動，本校家教會、課外活動組及德育及公民教育組均會協助活動的進行。

(ii) 老師在計劃中的角色:

領袖

協作者

服務受眾

本校將與協作機構共同訂定、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 200,000.00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	一名半職註冊社工 12個月薪金連強積金 \$26,700 X 1/2 X 12月 X 1.05(強積金)	\$168,210	一名半職註冊社工，須具備1年或以上在學校工作經驗；負責統籌及推行整個計劃的工作
ii) 服務開支	1. 建立正面文化 - 「逆境同行」教師培訓工作坊(2小時)	\$2,000	講者費用(每小時服務費\$1,000 x 2小時)
	2. 「正面思維」- 開心快樂心理健康講座(中一至中三)(每級一節，每節約1小時)	\$3,000	講者費用(每小時服務費\$1,000 x 3小時)
	3. 「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃(抗逆力活動)	共\$6,000	外購小組進行培訓活動 外購歷奇活動服務費用(營費及導師費)
	A. 小組(10節，每節1小時)	\$3,000	
	B. 活動日(6小時)	\$3,000	
4. 建立正面文化 - 「逆境同行」教師培訓講座(3小時)	\$3,000	講者費用(每小時服務費\$1,000 x 3小時)	
5. 「正面思維」開心快樂家長心理健康講座/體驗工作坊	共\$4,000	講者費用(每小時服務費\$1,000 x 4小時)	
	A. 家長講座(1節，1.5小時)		\$1,500
B. 家長體驗工作坊(1節，2.5小時)	\$2,500		
iii) 一般	1. 進行學生需要調查(HKSIF 1.1)	\$1,000	問卷印刷費用

開支	2.「與人分享」及「享受生活」親子師生旅行日	\$1,000	製作宣傳海報、購買活動物資
	3.「與人分享」及「正面思維」社際戲劇比賽	\$2,000	資助各社購買戲劇道具、物資
	4.「與你同行」- 守護天使計劃	\$1,000	購買活動物資、教材
	5.「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃(抗逆力活動)- 義工服務(3節)	\$1,000	購買活動物資
	6. 審計費用	\$5,000	
	7. 其他費用	\$2,790	購買文具、印影文件、支付各項活動交通等用途。
申請撥款總額 (\$):		\$200,000	

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。訓輔組老師及社工觀察學生情緒行為表現的轉變。
- 重點小組訪問:以問卷或訪談方式調查參與的教師/學生/家長，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，協作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。

- 其他(請列明):向全校師生、家長發放正面健康的訊息(電子平台,如網頁、手機通訊應用程式),為老師、家長、學生進行培訓,以支援抗逆力較低的學生,建立關愛校園的文化。學校於計劃完成後能繼續採取有效的次級介入策略去適切支援有需要的學生。

(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 1/11/2017-30/4/2018	31/5/2018	中期財政報告 1/11/2017-30/4/2018	31/5/2018
計劃總結報告 1/11/2017-31/10/2018	31/1/2019	財政總結報告 1/5/2018-31/10/2018	31/1/2019

(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.