

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」-樂活達人(「好心情@學校」微型計劃) Respect life, overcome adversities - LOHAS	計劃編號 2016/0755 (Revised)
--	-----------------------------

基本資料

機構名稱：基督教協基會屯門綜合青少年服務中心(下方簡稱：協基會)(協作學校：聖公會聖西門呂明才中學)
受惠對象：(a) 界別：中學 (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(中二至中三級)(c) 老師：約60人 (d) 家長：約80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」(Primary Prevention)計劃，即對所有學生作一般性預防，本建議計劃以問卷及根據老師、社工的觀察篩選有需要的學生，並提供點對點到校「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
- 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：校方關注事項之一為鞏固關愛文化，重點發展自律尊重、欣賞感恩及推行生涯規劃。學生輔導工作的具體目標之一為發展校園關愛文化，強化學生抗逆力、正面行為及態度。
- 調查結果：參考於2017年5月進行之情意及社交範疇問卷(APASO)的數據分析(16-17年度)，整體來說，中二級(即17-18年度中三級)同學於成就感、經歷、對學校的整體滿足感、對學校的負面情感、機會、社群關係、師生關係、身心健康(測驗焦慮)、獨立學習能力(學習的價值)等等的範疇評分結果皆遜於其他級別，因此預期本年度中三級同學對本計劃之需要較大。

學校教師及社工觀察到，個別學生面對學業、朋輩相處或升學就業等問題常感到壓力，抗逆能力弱。教師留意到個別學生有抑鬱傾向，
，情況令人十分擔心。

學校已於學期初安排了一系列與中一級學生參與的活動，以建立學生對學校之歸屬感、提升學生能力感為主。因此建議本計劃次級介入參與學生為中二至中三。

- 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「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，令有需要的學生能得到更適切及時的支援。學校現時主要由學校駐校社工為學生提供個人輔導，暫時未有完整的機制及具科學實證的工具，識別學生在抗逆能力和精神健康方面的需要，因此需引入「次級介入」，優化本校及早識別及介入機制等，同時加強教師或班主任與社工的專業協作。

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. 計劃將由學校與協基會共同協作推展，協基會會提供充足人力資源。
2. 以成長的天空(UAP)為藍本，更新篩選工具 (Screening Tool)及具實證的校本程序，可於2017-2018 學年初提供予參加學校及NGO使用。
3. 活動項目將參考UAP設計，以積極向上、富趣味性的形式呈現和開展。過去及現時不少社會服務機構(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。協基會將為負責計劃的社工提供相關培訓，確保服務質素及成效；
4. 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

計劃前準備：8/2017至10/2017

月份/年份	內容/活動/節目	節數/時數	形式
8/2017-9/2017	● 學校聯繫及籌備	2	會議
9/2017-10/2017	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動名稱：學生需要調查(HKSIF 1.1) ● 日期：9/2017-10/2017 ● 具體內容及預期學習成果：採用實證為本的原則，透過量化(問卷)和質化(班主任及相關老師、社工的觀察)的方式評估學生的需要，以挑選有需要的同學參與「逆境同行挑戰計劃」。 ● 對象、人數及挑選準則：中一至中三學生(約300人) ● 負責人員：兼職註冊社工(活動統籌及推行) 	1	問卷

計劃時期：11/2017至10/2018

月份/年份	內容/活動/節目
11/2017 及 8/2018(待定)	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動名稱：全校老師培訓 ● 日期：11/2017及8/2018(2節，每節約2.5小時，共5小時) ● 具體內容及預期學習成果：透過講座，讓老師明白正向思維的理念，如何提升學生之抗逆力。同時認識情緒的合成及自己的主導情緒；加強正向情緒、抗衡負面情緒；認識三種主要的正向思維及建立正向思維的方法；認識解決困難的兩種正向態度；發掘自我解決困難的能力，加強抗逆力。 ● 對象、人數及挑選準則：全校老師(約60人) ● 負責人員：兼職註冊社工(活動統籌及推行) ● 講者：持有輔導碩士/社會工作碩士或以上資歷，並具備6年或以上有關正向思維教學的經驗
11/2017- 6/2018	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動名稱：『樂活達人』- 逆境同行挑戰計劃 ● 日期：11/2017-6/2018 ● 具體內容及預期學習成果： <ul style="list-style-type: none"> ➢ 個別或小組面見(2節，每節4小時，共8小時)(16-17/11/17)：讓學生了解小組目的及解答同學疑問；同時讓學生有空間表達期望及參與意願； ➢ 成長小組(7節，每節約1.5小時，共10.5小時)(8/12,26/1,2/3,9/3,7/3,11/5,12/5)：透過小組活動及不同的體驗(例如：桌上遊戲、嘉賓分享逆境自強故事、製作面對逆境自強小冊子)，認識自我需要及正面的思維模式，深化「抗逆力」的觀念，學習面對逆境的態度及方法，並發揮解難能力及學習，認識認知行為模式(CBT)，了解情緒是受人們對事情/事件的看法/信念而改變，學習情緒管理、社交技巧，以建立正面及積極的信念和力量。 ➢ 宿營訓練(2日1夜，活動時間共約12小時)(27-28/1)：透過團隊合作、小組挑戰任務(例如：分組煮食任務)、歷奇訓練加深同學之認識，藉著同學之互動，增加組員對小組之歸屬感，建立團隊精神，發掘自我和他人的能力，以及增加同學之抗逆力。 ➢ 戶外活動訓練(1日，共8小時)(3/3)：透過團隊合作(如歷奇遊戲)、小組挑戰任務(低結構挑戰)或歷奇訓練(如高結構挑戰)，提供實踐平台，學習溝通及解難，透過完成任務能認識自己的能力，增加自信。透過詳細解說，以整合經驗，鼓勵應用在生活上等。 ➢ 義工服務(2節，每次約1.5小時，共3小時)(19-20/3)：透過事前預備及服務校內之同學，讓學生體驗服務別人的經歷，以增加同學之自信心，並提升樂觀感。 ➢ 與同學個別總結經驗(每位學生面見約半小時，共10小時)(28/5-1/6)：總結同學對計劃的體驗，以及對CBO/CBB概念的實踐，以正面鼓勵、肯定學生付出為主線。 ➢ 嘉許禮(1節，約1.5小時)(18/5)：由學生主導，邀請同學、老師及家長參與。內容包括活動短片介紹，學生分享等，以展示同學對CBO/CBB概念的掌握及學習的成果。由同學分享他們的逆境故事，以生命影響生命，建立學校關愛文化；展現學校、家長、學生間的連繫。 ● 對象、人數及挑選準則：中二至中三學生；約20人；跟據『學生需要調查』中量化的評估、班主任和社工之觀察、以及學生的參與意願 ● 負責人員：兼職註冊社工(活動統籌及推行) ● 其他工作人員：本機構安排2位持有社會工作高級文憑或以上資歷，並具備3年或以上青少年輔導工作經驗的工作人員協助活動的推行；另按活動需要聘請合資格的歷奇教練負責戶外活動/宿營訓練
2/3/2018	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動名稱：中三級『樂活達人』正面思維入班工作坊 ● 日期：2/3/2018(分4班進行，每班1小時，共4小時) ● 具體內容及預期學習成果：透過更深入的講解及討論，讓學生深化「抗逆力」的觀念，學習面對逆境的態度及方法，並發揮解難能力，以建立正面及積極的信念和力量。並在小組討論中，嘗試套入他們有機會面對的逆境，例如未能入選喜愛的科目、與好朋友鬧翻等，以能學以致用。 ● 對象、人數及挑選準則：中三級(分4班進行、約100人) ● 負責人員：兼職註冊社工(活動統籌及推行) ● 講者：持有社會工作高級文憑或以上資歷，並具備5年或以上青少年輔導工作經驗

19-20/3/2018 12:45-13:45 pm	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動名稱：『樂活達人』正面文化推廣日 ● 日期：19-20/3/2018 (2節，每節約1小時，共約2小時) ● 具體內容及預期學習成果：透過展板介紹，攤位遊戲等，以展示CBO/CBB概念及『樂活達人』- 逆境同行挑戰計劃中學員的學習部份成果。建立學校關愛文化，及提出欣賞及感恩的價值。 ● 對象、人數及挑選準則：全校學生、家長、學校老師 ● 負責人員：兼職註冊社工(活動統籌及推行)
4/2018	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動名稱：『樂活達人』正面思維開心快樂家長心理健康講座 ● 日期：4/2018 (1節，約2小時) ● 具體內容及預期學習成果：透過影片播放、體驗遊戲等形式，讓家長建立「抗逆力」和「正向思維」的觀念，學習識別及支援抗逆力低的學生。另外讓家長學習如何建立一個讓子女健康成長，提升抗逆力的環境和策略。 ● 對象、人數及挑選準則：有興趣參與之全校學生家長(約80人)，並邀請家教會協助招募家長參與 ● 負責人員：兼職註冊社工(活動統籌及推行) ● 講者：持有輔導學士/社會工作學士或以上資歷，並具備10年或以上青少年或家長輔導工作經驗
5/5/2018	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動名稱：『樂活達人』建立正面文化 - 逆境同行家長培訓工作坊 ● 日期：5/5/2018 (1節，約2小時) ● 具體內容及預期學習成果：針對初中學生家長的需要，透過活動及分享讓家長學習CBT處理壓力模式 - 觀念重整(cognitive restructuring)、解難能力(Coping skills)及鬆弛技巧(Relaxation exercise)。學以致用，嘗試幫助子女提升抗逆力。 ● 對象、人數及挑選準則：有興趣參與之中一至中三學生家長(約20人) ● 負責人員：兼職註冊社工(活動統籌及推行) ● 講者：持有輔導學士/社會工作學士或以上資歷，並具備6年或以上青少年或家長輔導工作經驗
27/6/2018 9:30-11:30 am	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動名稱：中一至中三級『樂活達人』正面思維講座 ● 日期：27/6/2018 (1節，約2小時) ● 具體內容及預期學習成果：透過互動講座、體驗遊戲、工作紙討論解說、影片播放、過來人分享等形式，讓初中學生建立「抗逆力」觀念，學習面對逆境的態度及方法，並發揮解難能力，建立正面及積極的信念和力量；認識壓力和負面情緒的來源，以及學習有效妥善處理壓力和負面情緒的方法；認識認知行為模式(CBT)，了解情緒是受人們對事情/事件的看法/信念而改變，學習以積極的思考方法減低負面情緒產生，並運用社區資源應對情緒壓力等問題。 ● 對象、人數及挑選準則：中一至中三全級學生(每級約100人，共約300人) ● 負責人員：兼職註冊社工(活動統籌及推行) ● 講者：1. 持有輔導學士/社會工作學士或以上資歷，並具備5年或以上中學輔導工作經驗 2. 過來人親身分享逆境自強的故事
10/2018 (待定)	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動名稱：中一級『樂活達人』正面思維入班工作坊 ● 日期：10/2018(待定)(分4班進行，每班1小時，共4小時) ● 具體內容及預期學習成果：透過更深入的講解及討論，讓學生深化「抗逆力」的觀念，學習面對逆境的態度及方法，並發揮解難能力，以建立正面及積極的信念和力量。並在小組討論中，嘗試套入他們有機會面對的逆境，例如適應中學生活、與好朋友鬧翻等，以能學以致用。 ● 對象、人數及挑選準則：中一級(分4班進行、約100人) ● 負責人員：兼職註冊社工(活動統籌及推行) ● 講者：持有社會工作高級文憑或以上資歷，並具備3年或以上青少年輔導工作經驗

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60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	半職社工 薪金 \$23,224 x 1/2 x 12 個月 x1.05(MPF)	\$146,312	-主要統籌計劃、聯絡學校、處理行政工作以及前線小組工作，使活動能順利進行。 -資歷：持有社會工作副學士或以上資歷，並具備3年或以上青少年工作經驗。能獨立推行活動，良好表達能力。
ii) 服務開支	1. 老師培訓 (2 節，每節約 2.5 小時，共 5 小時)	\$5,000	-邀請有經驗的講員擔任 2 節之老師培訓。 講員費用：(\$1,000X2.5 小時 X2 次)=\$5,000
	2. 『樂活達人』- 逆境同行挑戰計劃(抗逆力活動)(約 20 人)	\$8,950	
	- (7 節)成長小組	\$500	-邀請嘉賓分享逆境自強的故事(約\$500)；
	- (4 節)宿營訓練	\$5,450	-宿營訓練費用：租用營舍: 約\$150X (20 名學生+3 名工作人員)=\$3,450)；租用旅遊巴來回車費(約\$2,000)；
	- (2 節)戶外活動	\$3,000	-戶外活動/宿營之導師費：\$500X2 小時=\$1,000 -來回車費(約\$2,000)；
	3. 中三級『樂活達人』正面思維入班工作坊(分 4 班進行，每班 1 小時，共 4 小時)	\$4,000	-每班由一位專業社工負責講解；共 4 位。 -\$1,000X 4 人= \$4,000
	4. 『樂活達人』正面思維開心快樂家長心理健康講座(全校家長)(1 節，2 小時)	\$2,000	-邀請有經驗的講員擔任； -講員費用：\$1,000X2 小時=\$2,000
	5. 『樂活達人』建立正面文化- 逆境同行家長培訓工作坊(抗逆力活動)(1 節，2 小時)	\$2,000	-講員費用：\$1,000X2 小時=\$2,000
6. 中一至中三級『樂活達人』正面思維講座(1 節，2 小時)	\$2,500	-講員費用：\$1,500 (1.5 小時) -過來人分享費用：\$500 (0.5 小時)X2 人=\$1,000	
8. 中一級『樂活達人』正面思維入班工作坊(分 4 班進行，每班 1 小時，共 4 小時)	\$4,000	-每班由一位專業社工負責講解；共 4 位。 -講員費用：\$1,000X 4 人= \$4,000	
iii) 一般開支	1. 『樂活達人』- 逆境同行挑戰計劃(抗逆力活動)(約 20 人)	\$14,050	
	- (7 節)成長小組	\$3,000	-購買用作吸引學生參與，建立組員間之歸屬感及提升抗逆力的桌上遊戲(約\$1,000)； - 由同學親手製作面對逆境自強小冊子送給同學或家人以推廣面對逆境的訊息(每本約\$50X2 本 X20 人=\$2,000)
	- (4 節)宿營訓練	\$4,550	-宿營訓練物資，包括野外活動裝備(如地圖、指南針等)、分小組進行三鏟一湯挑戰活動(約\$4,550)，以提升同學的效能感及歸屬感
	- (2 節)義工服務	\$2,000	-活動物資、義工服務小禮物、影印：(\$1,000X2 次)=\$2,000
	- (2 節)戶外活動	\$3,000	- 活動物資如小組任務物資(約\$3,000)
	- (1 節)嘉許禮	\$1,500	- 嘉許禮費用主要用於同學於事前製作一些小禮物送予嘉賓，約 40 份(40X\$20=\$800)；嘉許證書及小禮物(20X\$20=\$400)以肯定同學的參與；事前製作活動回顧展板(\$300)，以讓同學重整經驗。

2. 『樂活達人』正面文化推廣日 (2節)	\$4,500	- 展板製作\$400X5個=\$2,000；介紹及推廣CBO的概念； - 攤位製作及小禮物\$500X5個=\$2,500；將CBO概念貫通設計小遊戲，以吸引更多的同學參與。
3. 『樂活達人』建立正面文化 – 逆境同行家長培訓工作坊 (抗逆力活動) (1節，2小時)	\$1,000	- 製作『抗逆同行家長錦囊』(40份 X\$25)，內中附減壓方法光碟、求助方法小冊字等，讓家長在感到有管教壓力時打開錦囊，能從中得到鼓勵和提醒。同時亦鼓勵家長贈送予另外一位家長，以推廣抗逆力文化。
4. 會計核數	\$4,000	
5. 雜項(包括教材套製作)	\$1,688	包括教材套製作；文具等雜項
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。
- 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 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.