

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 2016/0772 (修訂版)
-----------------------------------	----------------------------

基本資料

學校/機構/個人名稱：香港童軍總會-童軍知友社 學校社會工作服務 (協作機構：加拿大神召會嘉智中學)

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 120 人 中一至中三級  
(2) 次級支援活動約 20 人中一及中二級
- (c) 老師：約 50-60 人
- (d) 家長：初中家長

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，本計劃建議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) 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的保護因素；
- 4. 提高支援學生成長人士(家長及老師)對學生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。

- 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。

學校發展計劃：本校三年期學校發展計劃的其中一個關注事項是透過班級經營，建立朋輩小組支援，以協助初中同學適應及成長。從而讓學生懂得感恩，學懂正面地面對人生，增強正向生命能量。

根據 2016-2017 年度學生問卷調查所得，中一級同學對身心健康指數為初中級平均數值中最低(中一級平均 2.41、中二級 2.5、中三級 2.49)。可見中一級同學需要較多支援。

而有關初中級支援，學校早於 2013-2014 學年在校推行輔導領袖生計劃，計劃分兩部份，第一部份為合作學習計劃，學校甄選中二至中五級學長共 50 位，給予相關領袖培訓課程，並將輔導領袖生分為4組，每組設正副組長各一名。從而培養互助互愛，關懷支援的風氣。

第二部分，輔導領袖生分別協助中一同學在活動及家課支援、初中級午間成長活動及全校的情緒支援活動。初中學習支援計劃，由高年級輔導領袖生為初中同學(中一及中二級)提供學習支援，當中包括功課輔導及帶級輔活動(全年)。而午間成長活動，主要於策劃及舉行午間活動予中一二同學。而針對提昇全校同學對情緒的認識，輔導領袖生會協助舉辦展覽及攤位，好讓輔導領袖生能發展所長，學習服務別人。亦讓中一同學盡快適應中學校園生活。

☑調查結果：本校學生抗逆能力較低，家庭的支援網絡較弱。學生面對學習、社交及家庭等問題常感到壓力，部份學生需靠藥物控制情緒。學校輔導組的個案中精神，部份學生有抑鬱傾向，個別學生曾有自殺意念或企圖行動，情況值得關注。如在初中時能及早辨識學生的需要和提昇學生解難能力，則有助學生面對高中時所遇到的問題。

上迎提及根據 2016-2017 年度學生問卷調查所得，中一級同學對身心健康指數為初中級平均數值中最低(中一級平均 2.41、中二級 2.5、中三級 2.49)。可見中一級同學需要較多支援。

根據學校社工在2016-2017年度(9/2016-8/2017)的個案數字為54，初次評估問題性質為情緒/心理健康共22個，佔本校比重最多之個案性質，可見同學面對情緒/心理健康成長的挑戰，倘若為他們提供預防活動和次級支援活動，實有助及早辨識及增強初中學生的正向生命能量。

就學校社工與學生接觸所得，本年度(2016-2017 年度)有數名學生(中二及高中)表面問題為缺課，但介入後發現與情緒/心理健康問題為主，因此個案性質未能反映部份學生的問題，社工需要深層介入，提供輔導，因此，如能及早在中一及中二級作出預防和辨識，同學便能提昇抗逆力，勇於面對成長的挑戰。

綜觀所得，初中級尤以中一及中二學生最需要支援活動，是次參加「尊重生命，逆境同行」伴我同行朋輩支援計劃「好心情@學校」微型計劃)正好配合這點。

☑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。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。

☑學生表現評估: 透過識別工具(建議修訂 HKSIF) ，邀請抗逆力較低、危機因素較高之學生參加「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、

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。

☑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。

(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「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) 一通過「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)一利用「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) 一透過「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. 由輔導組帶領學校推行校本計劃，對應學生需要。
2. 計劃將由學校與社會服務機構(NGO)共同協作推展，NGO 會提供充足人力資源。
3. 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。
4. 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 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。NGO 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支援的工作，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。
6. 由本計劃聘用的人員將出席所有計劃活動。該等人員應與學校保持溝通，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，並切合協作學校的需要，以及辦學信念及使命。
7. 為使計劃的成效得以加強及延續，申請人將在計劃完成後，提交前測和後測的實證和數據，以便學校跟進。
8. 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作即時跟進。
9. 申請人須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)和其他相關安全指引。
10. 由本計劃聘用的人員將使用多種數據蒐集方法例如校內其他活動的問卷，老師及

工作人員的觀察等，以辨識低抗逆力的學生。

(i) 主要推行詳情

計劃時期:(11月份/2017年份)至(10月份/2018年份)

(ii)主要推行詳情

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)
11 /2017	學生需要調查 (HKSIF 1.1)	內容：派發學生需要調查 (HKSIF 1.1)讓學生填寫問卷  預期成果：以問卷篩選有需要的學生(20名)，並提供「次級支援」 (Secondary Intervention)活動	中一至中二級	約 0.5 小 時	老師
11/2017- 4/2018	朋輩網絡大使	內容：挑選 50名中二至中五級 學長(老師推薦)提供領袖培訓活動  預期成果：學長掌握與初中同學溝通 技巧、建立團隊精神、支援初中同學。	50名中二至 中五級 學長(老師及 社工推薦)	1.5小 時X4 節培訓  校內日 營X2 次	輔導組老師，聘用的 社工，非牟利機 構導師(資歷：擁有3 年或以上工作經驗)
11/2018	迎新啟動禮	內容：1. 讓學生了解計劃的目的、內 容及認識負責的老師及社工；2. 讓學 生互相認識，鼓勵學生及其家長積極參 與計劃中各項活動；3. 提升學生對此 計劃的歸屬感並建立關懷及支持的氣 氛。  預期成果：學生能夠承諾出席之後的 活動及完成當中的訓練。	HKSIF 甄 選 出之學生 20 人及其家長	1節共1 小時	負責老師和聘用的 社工
11/2017- 5/2018 及 9/2018- 10/2018	健康生活推廣活動(攤 位)	內容：每月以情緒健康為主題，於午 膳時舉行攤位活動，讓同學認識不同 的減壓方式，並學習主導自己的情緒。  預期成果：參與的同學可以學習到減 壓方法，並可以主導自己的情緒。	全校同學	9次午 間時段	聘用的社工

11/2017-6/2018	抗逆舒壓成長小組	<p>內容：以HKSIF甄選出之學生20人，並分為2組進行活動。為參加者，並聘用職業治療師，透過減壓訓練，如大笑健身操，提升及了解自己心理上的健康，舒緩學生發展障礙對他們的影響同時可為自己的人生作規劃。</p> <p>預期成果：參與的同學可以為自己定的人生作規劃、增強對精神健康的意識、增加學生抗逆舒壓的認識和能力、提升學生為追求精神健康而作出改變的動機。</p>	HKSIF甄選出之學生20人	1小時 X6節 X2組	聘用的社工，職業治療師(要求資歷：博士學歷及擁有5年或以上之相關工作經驗)
11/2017-10/2018	Talent & Gifts	<p>內容：引導情緒及精神健康有需要的學生，發掘自己的興趣，參加校內及校外的活動比賽。透過老師及聘用社工的觀察，了解同學的興趣及知道同學的天份及潛能。推薦他們參加不同的比賽，如單車、繪畫、球類、舞蹈、音樂等等不同的比賽，以令同學可以定立目標，提昇自信，增強抗逆力。</p> <p>預期成果：學生可設定目標，發展自己的潛能，從而增強抗逆力。</p>	HKSIF甄選出之學生20人	最少15節比賽或活動	聘用的社工
12/2017-5/2018	短片分享活動	<p>內容：於學校早會時段，播放由以HKSIF甄選出之學生協助拍攝之正面思維短片，以推廣精神健康資訊。</p> <p>預期成果：全校同學欣賞短片，同時學習到有關正向思維的方向。</p>	HKSIF甄選出之學生20人及全校同學	3次	聘用的社工
12/2017	健康生活日營	<p>內容：以HKSIF甄選出之學生20人，提升學生抵抗及處理逆境能力，針對精神健康及情緒需要學生，促進精神的保護素。</p> <p>預期成果：參與同學可以學習到解壓方法，同時提升學生抵抗及處理逆境能力。</p>	HKSIF甄選出之學生20人	2節	聘用的社工
1/2018	如何辨識學生情緒和壓力 老師培訓工作坊	<p>內容：辨識有情緒需要的學生。</p> <p>預期成果：1. 加強老師與潛危學生的溝通技巧及預早辨識有情緒需要的學生；2. 老師對活動效度的同意超過七成。</p>	全校老師	1節共3小時	業內知名的學者/臨床心理學家/精神科醫生/社工等 資歷：擁有5年或以上工作經驗
3/2018	正面文化親子活動	<p>內容：培養學生及家長以積極、欣賞的態度，學習在逆境與挫折當中，仍能保持希望，並希望家長能發揮更大的支援作用。</p> <p>預期成果：學生及家長都能多以欣賞的態度來與別人相處。</p>	全校學生及家長(參加名額為50人，通告會派發全校學生及其家長，如報告參加人	2節共8小時	負責老師和聘用的社工

			數超過50人，將以抽籤形式選取參加者)		
4/2018	義工服務	內容：以大笑健身操及魔術訓練為媒介，走入社區，服務社會。  預期成果：參加者可以以大笑健身操教導區內長者	HKSIP甄選出之學生20人	4節共5小時	聘用的社工
6/2018	成長分享會	內容：總結中一學生參與計劃的感想、頒發獎狀、邀請家長出席嘉許禮，支持參加學生。  預期成果：學生能於完成計劃後，學生的自尊心有所提升。	已被篩選有需要中一級學生 20 名及其家長	1 節共 2 小時	校長、副校長、學生成長支援組老師和聘用的社工、家長
8/2018	學生鬆一鬆-- 教師培訓工作坊	內容：讓老師認識如何為學生減壓  預期成果：1.加強老師與潛危學生的溝通技巧及如何效地為學生減壓的學生；2. 老師對活動效度的同意超過七成。	全校老師	1 節共 1.5 小時	聘用的社工及業內臨床心理學家/精神科醫生/社工等 資歷：擁有 5 年或以上工作經驗
20/2018	出版成果	內容：整合活動的點滴和相片，製作活動結集  預期成果：製作活動結集，集結學生於活動中的心聲，推廣正面思維。	已被篩選有需要學生中一級學生 20 名		負責老師和聘用的社工

(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 50-60 位教師參與培訓工作坊，協作識別學生需要及個別輔導等，並為有需要的學生作出轉介。

(ii) 老師在計劃中的角色: (請別選適當空格，可別選一項或多項)

領袖

協作者

開發者

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	0.34 社工薪金(助	\$123,648 *	*因本計劃之特色為二級支援為主，一級預防

	理社會工作主任 (ASWO) X 12 個月 \$10,304(含 MPF x 12)		為輔，因此新聘任的員工建議持有社會工作學位之助理社會工作主任職級，以便他/她能有效與校方協調及統籌整個計劃、推行有關計劃的各項活動及行政工作。
ii)服務	1.學生需要調查 (HKSIF 1.1)	\$1,000	
	2. 朋輩網絡大使(訓練及活動)	\$ 16,300(合共 8 節活動)  ➤ 4 節小組訓練 導師費: \$ 500/小時 x 4 節=\$ 2,000  ➤ 2 節戶外日營活動(包括營費、交通及活動經費) 活動導師費: \$ 300/小時 x 8 小時=\$ 2,400 活動費用: \$100x55 人=\$5,500 交通費用: \$2,000 活動物資: \$1500 共: \$11,400  ➤ 2 節校內日營 活動導師費: \$ 300 x 8 小時=\$ 2,400 活動物資: \$500 共: 2,900	挑選中二至中五級同學作為參加對象，參與訓練及活動，組織為輔導領袖生。擬定中二之學生為中一同學服務，中三及中五之學生為中二及中三同學服務。並配合輔導組愛回家(中一成長適應活動)、級輔成長計劃、興趣班、義工隊伍、午間活動、每班天使計劃等等，通過這些平台,由輔導領袖生照顧其他有情緒需要的學生，改變他們對負面生活經歷的看法，及提升自我效能感。輔導領袖生將接受訓練，內容包括：聆聽溝通技巧，從而在日常的校園生活裡，支援學有情緒需要的學弟妹，成為有效的同儕支援系統。
	3. 迎新啟動禮	\$1,000	
	4.健康生活推廣活動 (攤位)	\$ 2,700 活動物資\$ 300 x 9 節	由受助者（學生）推動與人分享, 有攤位活動, 例如快樂七式、情緒測試等，共 9 次活動。
	5.抗逆舒壓成長小組	\$ 11,800 職業治療師: \$ 900/小時 x 12 小時 活動物資: \$ 1,000	以 HKSIF 甄選出之學生為參加者，並聘用職業治療師，透過減壓訓練，如大笑健身操，提升及了解自己心理上的健康，舒緩學生發展障礙對他們的影響同時可為自己的人生作規劃。協助學生心理上的健康，舒緩學生發展障礙對他們的影響。讓學生充權為自己的人生作規劃、增強學生對精神健康的意識、增加學生抗逆舒壓的認識和能力、提升學生為追求精神健康而作出改變的動機水平。為期各 6 節(2 組共 12 節)的抗逆舒壓小組內容



			如下：思想陷阱、改寫故事、情緒急救、靜觀體驗、生涯規劃、大笑健身體驗等。
	6.Talent & Gifts	<b>\$7,000</b> 交通費：\$ 1,500 比賽報名費用：\$3,500 物資運送費用：\$2,000	引導情緒及精神健康有需要的學生，發掘自己的興趣，參加校內及校外的活動比賽，讓學生設定目標，留意及相信自己是優點或潛能，從而懷有希望和心存感恩。
	7.短片分享活動	<b>\$500</b>	於學校早會時段，播放由以 HKSIF 甄選出之學生協助拍攝之正面思維短片，以推廣精神健康資訊。
	8.健康生活日營	<b>\$5,950</b> (20名 HKSIF甄選出之學生、3名老師/社工/教學助理) 活動費用：\$150x23人=\$3,450 交通費用：\$2,000 活動物資：\$ 500	提升學生抵抗及處理逆境能力，針對精神健康及情緒需要學生，促進精神的保護因素。由有「正面思維」的輔導領袖與精神健康及情緒需要學生進行不同活動，目的加強彼此的親密關係，享受同儕相處的生活，並強化內在個人正面及積極的信念與力量，重整過往不快的經驗，達至「正向認知」過程，從而得到改變。
	9. 如何辨識學生情緒和壓力培訓工作坊	<b>\$3,120</b> \$1,040/小時 X 3 小時	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。
	10. 正面文化親子活動	<b>\$ 9,650</b> 日營營費：\$150x53人 \$7,950 交通費：\$1,700 (學生及家長名額共 50 人，另 3 人為聘請的社工，教學助理及負責老師)	培養學生及家長以積極、欣賞的態度，學習在逆境與挫折當中，仍能保持希望，並希望家長能發揮更大的支援作用。
	11.義工服務	<b>\$2,500</b> 交通費用：\$800 活動物資(包括魔術導具，長者紀念品)：\$ 1,700	抗逆舒壓成長小組成員，以大笑健身及魔術表演為媒介，走入社區，服務社會。
	12.成長分享會	<b>\$3,000</b> 表演物資：\$1000 分享物資(宣揚正面訊息)：\$1000 雜項(宣傳物資)：\$1000	建立學校關愛文化，展現學校、家長、學生間的連繫。同時展現學生的成果。
	13學生鬆一鬆-- 教師培訓工作坊	<b>\$1,560</b> \$1,040/小時 X 1.5 小時	讓老師認識如何為學生減壓
	14. 成品結集	<b>\$4,000</b>	將參加者於計劃中的得著出版成書，讓參加者可以分享面對逆境心得。
iii)一般開支	15.會計核數	<b>\$5,000</b>	
	16. 雜項(交通費、影印文件、文具、証書	<b>\$1,272</b>	

	紙)		
	申請撥款總額(\$)	\$200,000.00	

備註：

\*在選擇服務供應商時，遵照優質教育基金〈人事管理及採購指引〉進行報價或投標，確保採購程序是公開、公平及具競爭性的方式進行。

\*\*資產運用計劃（計劃中沒有超過單價 \$1,000 以上的資產，現階段不適用）

### (III) 計劃的預期成果

(i) 請說明評估計劃成效方法。

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支援的學生，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。

「正面思維」及「享受生活」短片，傳遞正面思維。

### 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 01/11/2017 - 30/04/2018	31/05/2018	中期財政報告 01/11/2017 - 30/04/2018	31/05/2018
計劃總結報告 01/11/2017 - 31/10/2018	31/1/2019	財政總結報告 01/05/2018 - 31/10/2018	31/1/2019

### 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 ClinPsychol. 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.