

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 喜樂同行——「逆風行」校本計劃(好心情@學校)	計劃編號 2017.0852 (修訂版)
---------------------------------	-------------------------

基本資料

機構名稱：東華三院何玉清教育心理服務中心(協作學校：_____)

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) 一級預防活動約 745 人中一至中六級
(2) 二級預防活動約 40 人中一級及中三級
- (c) 老師: 約 57 人
- (d) 家長: 約 50-80 人(父 / 母)

計劃書

(I) 計劃需要

(a)	<p>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。)</p> <p>透過「逆風行」校本計劃，提升學生的抗逆力及促進其精神健康，助他們的社交及情感發展。目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提升學生處理情緒困擾及壓力的能力 2. 加強各種促進學生精神健康的保護因素 3. 提高支援學生成長的有關人士(家長及老師)對學生精神健康需要的認識，及掌握回應他們的心理、情緒和發展方面需要的技巧
(b)	<p>(i) 請表明學校的需要及優先發展項目。</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 促進學生的社交和情感發展 <input checked="" type="checkbox"/> 其他(請列明)：提升學生抗逆力，增強正向生命能量 <p>(ii) 請提供相關的背景資料以論證(b)(i)中所提及的需要。</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 學校發展計劃：參與學校本年度的關注事項包括提升學生個人素質修養，培養世界公民意識，共健和諧、關愛及共融社會。藉著於新學年推行「逆風行」校本計劃(好心情@學校)，舉行一級預防活動，包括中一級的班課活動及全校性講座，讓學生提升個人素質修養，建立良好人際關係。與此同時，學校亦十分關顧學生的身心方面發展，增強學生健康和正面的生活態度，計劃能及早識別及透過二級預防活動支援有需要學生，提升其抗逆力，增強學生正向生命能量。 <input checked="" type="checkbox"/> 調查結果：參與學校於 2016 年開始為高中學生進行精神健康問卷調查，調查顯示接近 2 成學生表示經常感到焦慮及壓力過大，大部份與學習、人際關係、家庭等問題有關，情況令人關注。同時，根據校內於 2018 年進行的情意及社交表現評估(APASO)，結果顯示初中學生在人際關係及情緒穩定性方面有待提升，而人際關係往往是初中學生面對壓力的其中一個來源。再者，參與學校於 2017 年 10 月為中二級學生進行「香港中學生健康問卷」調查，結果發現同意參與問卷的學生中，有 _____ 屬於低抗逆力及心理健康現況較弱的一群，從問卷結果顯示，二級預防活動有迫切的需要。 <input checked="" type="checkbox"/> 文獻研究綜述：根據在 2015 年香港青年統計資料概覽，自殺是香港 15-24 歲年齡組別人士的主要死因。最近，亦有相當數量的學童自殺事件不幸地發生。令人擔心的是，有 11.4% 的中學生有自殺的想法。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(例如抑鬱症和焦慮症) (Lam et al., 2015)。抑鬱症是青少年自殺的最主要預測指標 (Esposito & Clum, 2002)。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)。很多中學生明顯有抑鬱症狀。三個全港大規模有代表性的研究用同一個國際認證的工具，分別找出 30%、57.2% 及 58.8% 的中學生可能患上抑鬱症，這些數字比美國的 28% 還要高 (Rushton et al., 2002)。除了要識別可能會自殺的學生外，建立一個預防的堤壩是同樣重要的。計劃希望透過「上游預防」來改善學生的精神健康狀態，以減少有自殺風險的學生人數。同時亦培養他們的保護因子，尤其是抗逆力，及支援性的學校環境來改善學生的精神健康。 <input checked="" type="checkbox"/> 學生表現評估：證據為本的篩選工具 (the Combined Resilience and Mental Distress Screening Tool: CRMDST) <p>工具由中文大學所研發，用於識別一些抗逆力較低及精神壓力較高的學生，然後邀請他們參與二級</p>

預防。篩選工具包括兩個國際上常用和經過驗證的工具 (the Connor-Davidson Resilience Scale-CD-RISC and the General Health Questionnaire-GHQ; Connor & Davidson 2013; Global Happiness Policy Report 2018; Goldberg & Williams 1988); 中文大學從來自 20 間中學大約 7300 名學生的問卷找出香港常規(norm)。利用聯合分界點的分類規則，找出大概 25% 的學生被分類為抗逆力較低及精神壓力較高。這個分類方面已被驗證，因為它與抗逆力 (如: 正面情緒, 自我效能, 自尊) 及精神壓力 (如: 抑鬱症, 負面經驗) 有關。篩選的結果作為邀請學生參與計劃的參考; 老師及社工可根據他們對學生的認識來更改參與學生名單。本工具並非精神病的甄別工具, 因此沒有任何標籤效應。亦會向老師解釋如何正確理解篩選結果。

☑ 相關經驗: 於 2017 年, 本中心以優質教育基金的資助與 10 所中學協辦開展「尊重生命、逆境同行」計劃, 包括理論為本及證據為本的二級預防。計劃用了由中文大學研發的篩選工具及相近的抗逆力-精神健康框架; 亦因應校本需要作出相關調節。參與學校的中期評估中, 校長、教師和駐校社工對篩選工具和二級預防活動都有正面的評價。除此之外, 中心亦曾於不同中學舉辦「精神健康急救課程」, 教導學生有關精神健康的知識, 增加學生對協助有精神困擾人士的信心, 協作的教師和學員均對這課程予以高度評價。可見本中心對帶領精神健康相關的課題有相當豐富的經驗。中心亦具備 6 位教育心理學家及 4 位臨床心理學家, 能適時為計劃提供專業意見及督導。

☑ 其他(請列明): 本中心的臨床心理學家及教育心理學家將會為老師及社工提供培訓及專業意見, 讓老師和社工更有能力促進學生的精神健康及幫助有風險的學生。

(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. 抗逆力: 一個證據為本可以改善精神健康的因素

抗逆力的定義為從逆境中反彈並成功應對壓力的能力 (Connor & Davidson 2003)。研究顯示它可以預防各種精神健康問題 (Prince-Embury & Saklofske 2014), 包括抑鬱症 (Connor & Davidson 2003); 及透過干預得以提升 (Prince-Embury & Saklofske 2014)。

2. 引入實證為本的外國計劃— FRIENDS RESILIENCE

本計劃引入由美國 CASEL 組織 (Collaborative for Academic Social and Emotional Learning) 所推薦的最有效的方案 FRIENDS RESILIENCE。其中「My FRIENDS Youth」(Barrett, Webster, & Turner, 2000) 是澳洲針對提升 12-15 歲學生精神健康的計劃。期望以認知行為模式, 提升學生對情緒的覺察, 鞏固他們在認知層面上, 掌握如何在逆境時有更完善的情緒及行為管理。計劃教導學生們分辨情緒、管理情緒、關懷他人、建立正向且強而穩紮的人際關係, 成為有責任感的人, 並培養他們有更全面的決策力, 在遇到逆境時懂得以合宜及有效的方法解難及應對。而且 2017 年的研究 (Murphy et al., 2017) 指出 FRIENDS RESILIENCE 對學生有顯著的效果 (包括減低焦慮及抑鬱情況), 而且效果能保持達 12 個月。而參與學校早前的調查結果亦顯示學生的焦慮情況值得關注, 計劃能補足學校現行的做法, 以促進學生的精神健康。FRIENDS RESILIENCE 亦提供同理心的主題課, 讓學生學習以別人的角度看事情和更明白他人的想法, 可見此計劃能回應參與學校的獨特需要。

概念框架:



3. 證據為本減低精神壓力的社會心理因素

本計劃提出的 20 節預防活動以 FRIENDS RESILIENCE 作為藍本, 旨在透過發展學生情緒社交的五大範疇, 包括自我認知、自我管理、社會認知、人際關係技能及負責任的抉擇力, 來促進他們的抗逆力及減低精神壓力。研究文獻清楚顯示, 這五個範疇與更高的抗逆力及精神健康有莫大關連。研究亦指出, 這計劃能有效降低學生的精神健康問題 (如抑鬱症及焦慮症) 的風險 (Murphy et al., 2017)。

(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。)

本計劃聚焦於中一學生的二級預防，將參照「My FRIENDS Youth」的經驗歷程作二級預防活動的參考，提供 20 節多元活動，以有趣和互動的方式建立正向情緒，促進個人的成長，以接納真實的自我。另一小部分資源會用於曾參與上年度計劃的學生的增潤課，提供 3 節的增潤課及 2 節戶外及體驗活動，以鞏固他們所學的知識，深化其正向思維。一級預防方面，計劃為中一級學生舉行 8 節班課活動，讓學生認識情緒及學習同理心。另外，計劃亦為老師、家長及高年級學生提供一些訓練活動。此計劃以學校為本，著重二級預防，同時融合了一些一級預防的項目。

二級預防活動概要(中一級學生，共 20 節)：

節數	活動形式	主題	提升抗逆力				
			自我認知	自我管理	社會認知	人際關係技能	負責任的抉擇力
1	簡單面談	了解期望	√				√
2-3	戶外活動	團隊介紹、目標定立	√	√	√	√	√
4	成長小組 1	理解情緒	√	√		√	√
5	成長小組 2	自信心提升	√	√			√
6-7	外出活動/體驗活動	學習放鬆、提升覺察力、對他人的同理心	√	√	√		√
8	成長小組 3	正向思想、樂觀思維	√	√		√	√
9-10	成長小組 4 及 5	轉化思想、解難能力	√	√		√	√
11	成長小組 6	階段性應對計劃	√	√		√	√
12-13	外出活動/體驗活動	維持友誼、守望相助、與人分享、建立個人支援網絡	√	√	√	√	√
14-17	活動週及籌備日(義工)	實踐所學、解難能力	√	√	√	√	√
18-20	宿營活動	強化內在的力量	√	√	√	√	√

二級預防活動概要(中三級學生(上年度參與計劃的學生)，共 5 節)：

節數	活動形式	主題	提升抗逆力				
			自我認知	自我管理	社會認知	人際關係技能	負責任的抉擇力
1-2	戶外活動	團隊精神	√	√	√	√	√
3	增潤課 1	回顧所學	√	√			√
4	增潤課 2	提升自信心、發掘正面優點、樂觀思維	√	√		√	√
5	增潤課 3	感恩、積極迎戰、建立正向人生	√	√	√	√	√

一級預防活動概要(中一級 4 班，每班 1 節，共 4 節)：

節數	活動形式	主題	提升抗逆力				
			自我認知	自我管理	社會認知	人際關係技能	負責任的抉擇力
1	班課活動	認識情緒及學習同理心	√	√	√	√	√

(ii) 主要推行詳情

計劃時期：11/2018 至 10/2019

時段	項目
8-9/2018	計劃前預備：學校聯繫及籌備，商討合作細節和擬定活動內容
	計劃前預備：學生需要調查
	<ul style="list-style-type: none">● 日期：9/2018● 具體內容及預期學習成果：透過識別工具(建議修訂 HKSIF1.1 問卷)，以及教師、駐校社工的恆常觀察，邀請抗逆力較低、支援網絡較弱之學生參加「逆風行」計劃。● 對象、人數：中一全級學生(約 120 人)

	<p>計劃前預備：班課活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 日期：8/2018 (中一級共 4 班，各班 1 節，每節約 1 小時 15 分鐘，共 4 節) ● 具體內容及預期學習成果： <ul style="list-style-type: none"> (1) 參考「My FRIENDS Youth」課題，讓學生認識情緒、學習同理心及互相尊重; (2) 透過互動遊戲、討論解說及影片播放形式，讓學生多明白別人的感受，以營造關愛校園的氣氛。 ● 對象：中一級(約 120 人)
9-11/2018	<p>計劃前預備</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 活動名稱：學生心理健康講座 ● 日期：9/2018-11/2018 (初中 1 場，約 1 小時) ● 具體內容及預期學習成果：參照 FRIENDS RESILIENCE 概念，以互動分享及影片播放形式，讓學生明白精神健康的重要，以積極正面的思考方法減低負面情緒產生；例如身心鬆弛練習、調整合理期望、培養良好作息習慣等。同時，活動將培育學生對求助持接納的態度。 ● 對象：中一至中三學生 (約 300 人)
10/2018-11/2018	<p>計劃前預備</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 活動名稱：家長講座 ● 日期：10/2018-11/2018 (1 節) ● 具體內容及預期學習成果：協助家長認識子女青春期的需要、壓力來源等，並讓家長學習培養子女面對逆境的態度、提升子女情緒管理的能力、支援子女處理情緒困擾或壓力問題，改善親子溝通和正面管教的技巧。 對象：全校家長 (約 50-80 人)
11/2018	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動名稱：學生心理健康講座 ● 日期：11/2018 (高中 1 場，約 1 小時) ● 具體內容及預期學習成果：參照 FRIENDS RESILIENCE 概念，以互動分享及影片播放形式，讓學生明白精神健康的重要，以積極正面的思考方法減低負面情緒產生；例如身心鬆弛練習、調整合理期望、培養良好作息習慣等。同時，活動將培育學生對求助持接納的態度。 ● 對象：中四至中六學生 (約 300 人) ● 負責人員：由計劃所聘請的註冊社工統籌、邀請嘉賓分享
11/2018-1/2019	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動名稱：逆風行計劃增潤課 ● 日期：11/2018-1/2019 (共 5 節，每節約 1 小時) ● 具體內容及預期學習成果：為參與上年度計劃的同學提供 3 節的增潤課及 2 節戶外/體驗活動，鞏固他們所學的知識，深化其正向思維、樂觀積極的信念，強化學生面對逆境的能力，並學習建立正向而有意義的人生。 ● 對象：已於中二參與逆風行計劃(本年度中三級)的同學 (約 20 人) ● 負責人員：由計劃所聘請的註冊社工計劃、統籌及主持
11/2018-8/2019	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動名稱：逆風行計劃 ● 日期：11/2018-8/2019 ● 具體內容及預期學習成果：透過 20 節預防活動，以 FRIENDS RESILIENCE 作為藍本，旨在透過全面性地發展學生情緒社交的五大範疇，包括自我認知、自我管理、社會認知、人際關係技能及負責任的抉擇力，來促進他們的抗逆力及減低精神壓力。 簡單面談(1 節)：透過簡短輕鬆面見，讓計劃社工了解學生背景、參與小組的意願和期望，以及共同訂立學習目標。 戶外/體驗活動 (3 次，共 6 節)：安排學生參與團體合作及具解難元素的戶外活動(低結構活動)或體驗活動，讓學生體驗社會上弱勢人士的生活困難，從中學習他們的抗逆能力及正面思維，並提升學生對他人的同理心。 成長小組(6 節，每節約 1 小時，共 6 小時)：透過互動授課、體驗遊戲、討論解說及影片播放形式，讓學生建立正向情緒，促進個人的成長，以接納真實的自我。學生亦可學習建立人際關係、處理衝突、解決困難的技巧，並以培養學生積極樂觀的態度為基礎，提升抗逆能力。 活動週籌備及服務(4 節，共 6 小時)：安排學生籌備 4 日的活動週攤位遊戲 (每次 45 分

	<p>鐘，共 3 小時，2 節)，透過向校內同學推廣精神健康的訊息及把小組所學的知識應用於活動週上，增加組員的自我能力感及對學校的歸屬感，並讓他們嘗試發揮自己的強項服務他人。學生需於服務前參與 2 節籌備訓練及會議 (每節 1.5 小時)。</p> <p>營地訓練 (1 次 2 日 1 夜宿營，共 3 節)：透過以「體驗式學習」的歷奇體驗活動，讓學生親身體驗自身擁有的能力，從而提升學生的能力感和自信心。再者，學生在參與的過程中獲得的實際經驗轉化成有用的知識和技能，例如領導才能、團隊精神、人際關係、解能技巧等便可應用於日常生活中。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 對象、人數及挑選準則：透過識別工具，以及教師、駐校社工的恆常觀察，邀請抗逆力較低、支援網絡較弱之 20 位中一學生參加。 ● 負責人員：由計劃所聘請的註冊社工統籌及主持 ● 導師：聘請營地教練擔任導師負責營地訓練的部分活動
5/2019	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動名稱：逆風行家長工作坊 ● 日期：5/2019 (1 節，約 2 小時) ● 具體內容及預期學習成果：透過互動講座、討論解說及影片播放形式，增強家長協助子女提升抗逆力的能力及技巧。同時，社工亦會於工作坊內個別向家長講解子女在小組的表現，令家長可從可多角度了解及欣賞子女的進步，並就著個別家庭的需要，提供提升親子關係的建議。亦讓家長明白家校合作對支援子女成長的重要性。 ● 對象：逆風行計劃的學生家長及其他有需要家長參與 (約 20 人) ● 負責人員：由計劃所聘請的註冊社工統籌及主持
3/2019	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動名稱：教師培訓 ● 日期：3/2019 (共 1 節，約 2 小時) ● 具體內容及預期學習成果：透過互動講座、討論解說及影片播放形式，讓教師學習辨識學生的精神健康需要，以及掌握回應他們的心理、情緒和發展方面需要的技巧。另外，活動亦提高教師對青少年常見精神疾病的認識和盡早轉介懷疑個案的意識，並學習建立同理心和關顧此類學生應有的態度及技巧。 ● 對象：全體教師 (約 57 人) ● 講者：由計劃所聘請的註冊社工主持
4/2019	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動名稱：提升抗逆力活動週 ● 日期：4/2019 [於午飯或放學時間內進行，合共 4 次，每次約 45 分鐘] ● 具體內容及預期學習成果：由社工帶領參與「逆風行」的學生，共同設計及於午間主持活動週的攤位活動，以提升全校師生對抗逆力及正面生活的認識，建立求助文化，並營造關愛校園的氣氛。 ● 對象：全校學生及教師 ● 負責人員：由計劃所聘請的註冊社工計劃及統籌
11/2018-8/2019	<p>活動名稱：「FRIENDS」正面字句文件夾</p> <p>日期：11/2018-8/2019</p> <p>具體內容及預期學習成果：參考 FRIENDS RESILIENCE 中 FRIENDS 的 7 大字母主題製作文件夾，包括：Feeling, Remember to relax, Inner help thoughts, Explore solutions and Step Plans, Now reward yourself, Do it every day, Stay strong inside，派發全校教師及學生，強化積極正面及關愛自己的訊息。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 負責人員：由計劃所聘請的註冊社工統籌
9-10/19	活動檢討及評估、撰寫計劃報告

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 57 位教師參與培訓，協作識別學生需要，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 200,000.00 元

預算項目	開支詳情 (包括各項目的細項開支)			
	項目	款額(\$)	理據	
i) 員工開支	一位兼職學位社工資格	\$149,712	須具備社會工作學士學位或以上、具相關工作經驗及計劃管理經驗。負責統籌行政工作，並設計及執行各項教育及訓練活動。另外，本計劃社工需與校長及教師保持良好的溝通，並且能為學校人員提供諮詢建議。	
	\$31,685 (pt16) X 12 個月 X 1.05 (強積金) X 0.375			
ii) 服務	康復人士抗逆分享	- 嘉賓分享費用 \$1,040/小時	\$1,040	邀請精神健康工作者或復元人士分享生命故事
	戶外活動	- 場地費用 \$2,500 - 教練費用 \$200X4 小時 = \$800 - 交通 \$1,500	\$4,800	
	提升抗逆力活動週	- 運輸費 \$500	\$500	
	體驗活動	- 場地借用 \$5,000 - 導師費用 \$200X8 小時 = \$1,600 - 交通 \$3,000	\$9,600	
	營地訓練	- 營地借用 \$7,000 (包括20位學生及3-4位導師) - 設施借用 \$3,000 - 教練費用 \$200X8 小時 = \$1,600 - 交通 \$1,500	\$13,100	
	增潤二級預防戶外活動	- 場地借用 \$2,000 - 交通 \$1,500	\$3,500	
	「FRIENDS」文件夾設計及印刷費		\$2,000	
iii) 一般開支	教師培訓活動物資 \$800	\$10,000		
	家長工作坊活動物資 \$800			
	學生講座活動物資 \$800			
	戶外活動活動物資 \$400			
	提升抗逆力活動週活動物資 \$4,500			
成長小組活動物資 \$200 X 6節 = \$1,200				
體驗活動活動物資 \$400				
營地訓練活動物資 \$500				
增潤二級預防活動成長小組活動物資 \$200 X 3節 = \$600				
審計費用		\$5,000		
雜項 (包括: 文具、影印、運輸費等)		\$748		
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: 對被篩選出來參加二級預防的學生, 量度他們抗逆力的改變。家長及教師活動的問卷調查。
- 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。

- 其他(請列明) “FRIENDS”File

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。

(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 1/11/2018 – 30/4/2019	31/5/2019	中期財政報告 1/11/2018 – 30/4/2019	31/5/2019
計劃總結報告 1/11/2018 – 30/10/2019	31/1/2020	財政總結報告 1/5/2019 – 30/10/2019	31/1/2020

(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/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 Indiv 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.
9. Murphy, J. M., Abel, M. R., Hoover, S., Jellinek, M., & Fazel, M. (2017). Scope, scale, and dose of the world's largest school-based mental health programs. *Harvard Review of Psychiatry*, 25(5), 218-228.