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
(修訂版)

計劃名稱 「喜樂同行 – 尊重生命、逆境同行」校本計劃 (好心情@胡忠)	計劃編號 **2017/0841** (由「網上計劃管理系統」編配)

基本資料

申請學校： 保良局胡忠中學
協作機構： 香港青少年服務處**(**駐校社工**)**

受惠對象

(a) 界別: 中學
(b) 學生: (1) 一級預防活動 約 360 人 (中一至中三級)
(2) 二級預防活動 約 20 人 (中二級)
(c) 老師: 約 55 人
(d) 家長: 約 100 人
(e) 參與學校(不包括申請學校): 無
(f) 其他: 除香港青少年服務處(協作機構)外，如有需要，本計劃也將聯絡香港機構，以獲得專業支援。

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。
透過「喜樂同行 – 尊重生命、逆境同行」校本計劃，以多層次工作手法全方位提升學生的抗逆力及精神健康，促進他們學習、社交及生活環境的適應
目標：
1. 提升學生抵抗及處理逆境、情緒壓力及精神困擾的能力
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：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：本校一向貫徹母會保良局的辦學宗旨，強調全人教育，「以人為本，關愛感恩」的價值觀。本校強調三項核心精神：尊重、堅毅及責任，透過上述校本計劃深化核心精神，培養學生尊重生命，向自己負責，自我省覺外，以堅毅精神面對挑戰，增強抗逆力。

☑ 調查結果：本校多年來參加大學心理學系「情緒與身心健康調查」，以自我報告式問卷調查全校同學。

☑ 文獻研究綜述：在2006年，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。我們透過「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。我們亦需要培養他們的保護因素，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。我們的計劃着意解決這些問題。

☑ 學生表現評估：證據為本的篩選工具 *(the Combined Resilience and Mental Distress Screening Tool: CRMDST)*
工具由大學為「尊重生命、逆境同行」計劃研發。工具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); 我們從來自 20 間中學大約 7300 名學生的問卷找出香港常規(norm)。我們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。這個工具已成功及順利地應用到 280 間學校和 35000-40000 名學生上。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。在 2018 年 3 月的中期評估中，64 位校長和 45 位社工對篩選工具的評價非常正面，主要包括：1) 工具只需 10 分鐘完成，簡單易用；2) 非常有效及與老師或社工的觀察吻合，有情緒困擾的學生都被分類為抗逆力較低及精神壓力較高; 3) 它亦能識別潛在有需要的學生，包括那些比較靜、成績優異及可能被忽略的學生。本工具並非精神病的甄別工具，因此沒有任何標籤效應。我們亦向老師解釋如何正確理解篩選結果。

☑ 相關經驗：
「尊重生命、逆境同行」計劃 *'Share Response for Life, Walk Together in Adversity Project' (SRLWTAP)*
是次計劃是 SRLWTAP 的改良版本，包括理論為本及證據為本的二級預防。在 2017 年，大約 300 間中學在大概 30 間社福機構的支援下，以優質教育基金的資助開展了同名的計劃，他們均用了同一個由大學

研發的篩選工具、及相近的抗逆力-精神健康框架(見下文); 但對於校本需要則有完全的彈性。參與中期評估的 64 位校長和 45 位社工對篩選工具和二級預防都有非常正面的評價。

☑ 其他：多界別夥伴關係，能力建立和更好的學習
是次計劃得到學術研究人員的支援，臨床心理學家會為老師或社工提供培訓。本計劃涉及多個界別的協作。參與計劃的個別學校將採用共同框架，亦會與參與計劃的200多間中學和30多個社福機構分享經驗。透過這個分享平台，有關經驗的整理及總結將成為珍貴的社會資源。老師和社工將更有能力促進學生的精神健康及幫助有風險的學生，亦會更意識到精神健康的重要性，以及重新思考如何平衡學生的不同成長需要。學校會培養一些擁有更高抗逆力和感恩文化的學生。良好的精神健康和幸福感的推廣可以增加學習動力，提高教學成效和學校表現。

(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: 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理情況的能力 (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)。SRLWTAP 計劃二級預防的概念框架，包括三個主要範疇：關愛聯繫、能力(解難能力)及信念(積極思維)。研究指出，關愛聯繫、解難及積極思維與抗逆力及或降低患上精神健康問題(如抑鬱症)的風險顯著有關 (Brown et al., 1986; Cairns et al., 2014; Dumont & Provost 1999; Ehrenberg et al., 1991)。根據 2017-2018 年度「尊重生命、逆境同行」計劃的經驗，這些範疇將會稍作修訂。

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。

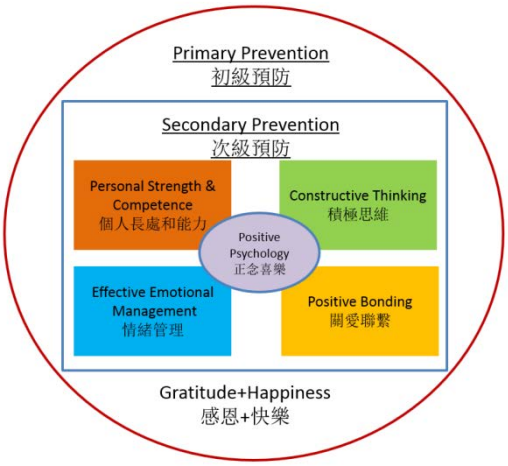
3. **證據為本減低精神壓力的社會心理因素**

除上述三個範疇，第四個範疇(情緒管理)旨在減低精神壓力。負面情緒的例子有傷心、羞愧、內疚、擔憂等。這些情緒與精神健康問題有密切關係(Watson et al., 1988)，包括抑鬱症(Watson et al., 1988)。情緒管理的干預能有效降低青少年的負面情緒和精神健康問題 (Gross & Muñoz 1995)。認知是情緒管理的第一步，很多學生並未察覺自己的情緒。老師和社工將會在一些工作坊中接受管理情緒的培訓。此外，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。一個本地大型干預研究指出正面情感(情緒)的增加，自我效能(能力)，自尊和家庭支援能減少抑鬱症狀 (Yang et al., 2018)。本計劃的二級預防將整合這四個範疇來加強有關保護因素。

<u>概念框架 (根據 2017-2018 年度「尊重生命，逆境同行」計劃作修訂)</u>

喜樂同行

「尊重生命、逆境同行」（修訂）



「尊重生命、逆境同行」（2017 - 2018）

證據為本的二級預防

這個 20 節的支援目的旨在提升學生的抗逆力及減低精神壓力。這框架包括四大範疇：關愛聯繫，情緒管理，解難能力及積極思維。研究文獻清楚顯示，這四個範疇與更高的抗逆力及精神健康有莫大關連(見下文理論和框架部分)。我們會在稍後詳細講解理論部分。包括 64 名校長和 45 名社工的中期評估顯示計劃已收到初步成效，學生的正面情緒、表達、和老師/社工的關係、情緒管理及抗逆力各方面均得到改善。再者，參與學校亦漸漸建立一個關愛文化，及重視學生的精神健康。從一些學生收到的數據亦令人鼓舞。

收集實證的工作一直進行中。大學的團隊正進行一個包括 15 間干預學校和 8 間對照學校的支援對照比較研究，來評鑑二級預防的成效。另有 50 至 100 間學校自願參與了評鑑。

加強一級預防

本計劃聚焦於中一或中二學生的二級預防，一小部分資源亦會用於一級預防，其中一個目的是建立學校的感恩文化(見理論部分) ，為老師、家長及高年級學生提供一些訓練或活動。本計劃以學校為本，著重二級預防，同時融合了一些一級預防的項目。

(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. 由校長帶領學校推行校本計劃，對應學生需要，也有效地協調學校、協辦機構、教育局或官方組織，以及家長等不同持分者的工作。
2. 這計劃是一個全港性全方位的提升青少年抗逆能力的計劃。學校方面，將成立工作小組，並委任至少一名輔導老師統籌一切工作，協調校內與校外的聯繫，並督導一位半職註冊社工的工作。工作小組將緊密與學校教育心理學家聯繫及溝通，商議協助輔導同學的抗逆能力事宜。
3. 計劃將由學校與協作機構(即青少年服務處)共同協作推展。
4. 學校將按照學生需要調查(HKSIF1.1)的結果，配合每學年初九月時，班主任與同學的面談結果，了解同學的抗逆情緒，找出低抗逆力的同學，並鼓勵同學參加有關活動。本校定時舉行級會，由班主任向科任老師了解同學的上課表現，透過其他老師的觀察及交流，也有助學校找出低抗逆能力的同學，以補篩選問卷之不足。
5. 經多元方式篩選出來的同學，本校將以兩項策略輔導：按同學情況分類，嚴重者即時轉介社工及教育心理學家，予以個別輔導；較輕微者，由輔導老師(已修讀輔導專業資格者)及班主任輔導，以讓同學得到適切的跟進服務。輔導過程中，學校將鼓勵同學參加計劃的活動，以提升本身的抗逆能力。
6. 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；
7. 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。
8. 本校將遵照教育局〈戶外活動指引〉及師生比例安排等，安排一切戶外活動，確保同學參加活動時的安全。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: (11／2018)至(10／2019)

月份/年份	內容/活動/節目
11/2018	活動名稱：學生需要調查 · 日期： 11月/2018年 · 目的: 籌備及辨識有需要的學生，社工與學生及老師建立關係 · 具體內容及預期學習成果：用問卷形式，挑選低抗逆力學生名單 · 對象、人數及挑選準則：中一至中三每級約120人 · 負責人員：半職註冊社工(活動統籌及推行)
11/2018-6/2019	活動名稱：「心靈照顧」老師工作坊 · 日期：11月/2018年 – 6月/2019年 (共3小時) · 目的：為老師提供一個輕鬆自在的環境，身心靈得到放鬆 · 具體內容及預期學習成果：讓老師掌握青少年精神健康急救的知識，以識別有情緒困擾而抗逆力不足的學生，並提升相關技巧回應他們在心理、情緒和發展方面的需要。 · 對象、人數及挑選準則：全校老師約55人 · 負責人員：半職註冊社工（活動統籌及推行） · 講者：持有輔導/社會工作學士或以上資歷，具精神健康服務工作經驗
11/2018-6/2019	活動名稱：「正面思維」-開心快樂心理健康講座 · 日期：11月/2018年-4月/2019年(中一至中三講座，每個1小時) · 目的：為學生提供一級預防的活動 · 具體內容及預期學習成果：向同學作普及教育，內容包括探索個人 回應壓力的方法，分享個人快樂經驗，建立正向思考態度及認識情緒 與身體反應之連繫，增加精神健康知識及推廣求助文化。 · 對象、人數及挑選準則：中一至中三每級約120人 · 負責人員：半兼職註冊社工（活動統籌及推行）
11/2018-6/2019	活動名稱：減壓有方-情緒健康講座 · 日期：11 月/2018 年-4 月/2019 年(中四至中六講座，共一節 1 小時)中四：適應高中；中五：預備公開試；中六：大學選科 · 目的：為學生提供一級預防的活動 · 具體內容及預期學習成果：了解個人面對壓力時的回應，對個人身體反應／行為，提升個人覺察情緒能力。分享健康減壓方法，同時加強學生觀察身邊同學精神健康的意識，以建立朋輩支援網絡及推廣求助文化。 · 對象、人數及挑選準則：中四至中六每級約120人 · 負責人員：半兼職註冊社工（活動統籌及推行）

<table>
<tr><td>11/2018-6/2019</td><td>活動名稱：「情緒健康」家長講座
日期：11/2018-6/2019 (一次講座，共 1.5 小時)
目的：提升家長對青少年情壓力的意識
具體內容及預期學習成果：以講座形式讓家長學習放鬆，以及提升家長對青少年情緒壓力的敏感度及有效的情緒支援
· 對象、人數及挑選準則：全校學生家長自由參與（約 40 人）
· 負責人員：半兼職註冊社工（活動統籌及推行）
· 講者：持有輔導/社會工作學士或以上資歷，具精神健康服務工作經驗</td></tr>
<tr><td>11/2018-6/2019</td><td>活動名稱：「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃 (抗逆力活動)
· 日期：11月/2018年-6月/2019年
· 目的：為被篩選出來的學生提供二級預防的活動 (2018-19 學年中二生)
· 具體內容及預期學習成果：透過小組集會、營會活動及分享讓學
生認識自我需要及正面的思維模式，並深度學習抗逆力的元素(CBO/CBB)的掌握。參加者學習 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)，內容包括:

<table>
<tr><td>啟動禮(1 節)</td><td>互相認識</td></tr>
<tr><td>成長小組(6 節)</td><td>提升解難能力、學習情緒管理、社交及鬆弛技巧，以及訂立目標等</td></tr>
<tr><td>深入訪談(4 節)</td><td>協助學生反思及檢視生活，以建立正面價值觀</td></tr>
<tr><td>義工服務(2 節)</td><td>透過服務社會上的弱勢社群，了解服務對象
面對逆境的方法，以提升學生的正面思維及
抗逆力。此外，透過義工服務有助提升學生能力感，增加學生成功經驗有助他們自我肯家，以提升正面健康情緒及抗逆力。</td></tr>
<tr><td>宿營訓練(4 節)</td><td>於營地進行體驗活動及歷奇活動，透過團體
互動，認識及接納自己，提升解難能力，加
強情緒管理及提升抗逆力</td></tr>
<tr><td>外在支援網絡活動(1 節)</td><td>安排參觀，體驗或手作活動等與朋友或家人
同享歡樂，建立良好社交關係。提升學生對地區資源的了解，促進與強化學生的外在支援網絡</td></tr>
<tr><td>戶外活動(2 節)</td><td>舉辦體驗活動或參觀，提升學生抗逆力及連</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td>
<table>
<tr><td></td><td>繫感</td></tr>
<tr><td>嘉許禮(1 節)</td><td>總結經驗，分享成果，為未來定下目標</td></tr>
</table>
· 對象、人數及挑選準則：中二學生以先前問卷調查，再加以老師及社工觀察，挑選 20 位學生參加
· 負責人員：半職註冊社工（活動統籌及推行）
</td></tr>
<tr><td>11/2018-6/2019</td><td>
活動名稱：友伴同行計劃(增潤二級預防活動)
· 日期：11月/2018年-6月/2019年
· 目的：為去年參加「尊重生命，逆境同行」的學生提供增潤二級預防的活動
· 具體內容及預期學習成果：透過小組及義工活動，建立大哥哥大姐姐形象，與新一屆的中二學生同行，以增加自我效能感，學校社工、輔導組及協作學校的教師將提供支援以推展活動。內容包括：
<table>
<tr><td>成長小組(3節)</td><td>提升效能感，建立正面健康的自我形象</td></tr>
<tr><td>戶外活動(1節)</td><td>以大哥哥大姐姐的身份，帶領新一屆參加
「尊重生命，逆境同行」的學生參與體驗
活動或參觀，提升自我效能及建立自信</td></tr>
<tr><td>義工服務(1節)</td><td>協助及籌辦義工服務，帶領新一屆
「尊重生命，逆境同行」的學生一同服務
社會上的弱勢社群，了解服務對象需要，建立感恩文化及加強精神健康</td></tr>
</table>
· 對象、人數及挑選準則：2017-2018 年參加「尊重生命，逆境同
行」的中三學生，再加以老師及社工觀察，挑選 10-12 位學生參加
· 負責人員：半職註冊社工（活動統籌及推行）
</td></tr>
<tr><td>6-10/2019</td><td>活動檢討及評估，編寫報告</td></tr>
</table>

註：本處將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〉和其他相關的安全指引

註：半職註冊社工(即活動負責人)於每次活動後，須向學校工作小組之輔導老師滙報過程及觀察結果，如發現同學情緒有異常情況，須立即向駐校社工報告，以跟進輔導。

(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 55 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。本機構與協作學校共同訂定、策劃並推行計劃活動。由本計劃聘用的人員將出席所有計劃活動。該等人員將與學校輔導團隊及／或學校社工及／或教育心理學家保持溝通，以確保計劃能達到目標，並切合協作學校的需要，以及辦學信念和使命。

(ii) 老師在計劃中的角色:

☐領袖 ☑協作者

☐開發者 ☑服務受眾

☐其他(請列明) _____

(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 ($152,901)		半職社工(共12個月) $24,270 (pt 11) X1/2 X 12月 X 1.05(MPS)	152,901	聘請半職社工，負責統籌、推行及監察整項計劃進展。由於有關社工須具備良好的活動策劃及組織能力，並能夠辨識潛危學生，以便轉介予校方跟進，故將聘用富相關工作經驗的社工推行有關計劃。
ii) 服務及活動物資支出 ($41,200)	1.	「心靈照顧」老師工作坊	$3,500	資深社工負責，1 節 3 小時，講員費共$3,000，活動物資$500。
	2.	「正面思維」-開心快樂心理健康講座	$1,2 00	由半職社工負責講座，三次活動物資為$1,200，共3小時講座
	3.	「情緒健康」家長講座	$1,500	資深社工負責，1節1.5小時，講員費共$1,500
	4.	「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃(20節) (抗逆力活動)(20人)	32,000	· 啓動禮 (1節-物資及文具 $500) · 成長小組&深入訪談(10節 -$1,000)小組物資、文具、手工材料 · 義工服務(2節-$2,500) 車費$1,000，長者體驗活動 $1,000，探訪者禮物$500 · 宿營訓練(4節-$11,500)營費連膳食$7,500，車費$2,000，物資及租用歷奇設施及場地設施 $2,000 · 外在支援網絡活動 40人(1節$4,500)參觀體驗活動費用資

				$3,000，車費$1,500 · 戶外活動(2節-$10,500) 歷奇物資或參觀入場費$9,000，車費$1,500 · 嘉許禮(1節-$1,500) 活動物資及相關支出
	5.	友伴同行計劃 (增潤二級預防活動) (10-12人)	$3,000	· 成長小組(3節-$300) 小組物資及相關支出 · 戶外活動(1節- $2,000) 歷奇物資或參觀入場費$1,000，車費$1,000 · 義工服務(1節-$700) 探訪者物資$700
iii) 一般開支 ($5,899)	1.	核數費	$5,000	
	2.	雜項	$899	學生需要調查印刷、文具、辦公室物資支援
		申請撥款總額 **($)**:	$200,000	

註：本校將遵照優質教育基金〈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。**

☑ 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。

☐ 其他(請列明)_____

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

☑ 學與教資源

☑ 教材套

☐ DVD

☐ 其他(請列明) _____

為使計劃的成效得以加強和延續，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

遞交報告時間表

本校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
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
總結報告 (1/11/2018-31/10/2019)	31/1/2020	財政報告 (1/5/2019-31/10/2019)	31/1/2020

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.