

一. 計劃目的

透過「喜樂同行 - 尊重生命、逆境同行」校本計劃，為抗逆能力較低的學生提供有關精神健康輔導計劃，協助學生適應學習、社交及生活環境，加強同學求助意識，促進精神健康。

目標：

- i. 協助抗逆能力較低的學生處理逆境、情緒壓力及精神困擾，加強求助意識。
- ii. 加強各種協助有需要的學生改善精神健康的保護因素。
- iii. 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。

二. 預期對象及受惠人數

主要為較大需要的初中及中四學生，更能夠透過一級及二級預防活動，提升個人抗逆能力及精神健康。另亦惠及全校老師、學生及家長，超過 1200 人，以營造支援學生適應學習、社交及生活環境。

三. 推行方法、過程及時間表

計劃進行時間：1/1/2019 - 10/2020

計劃以一級預防及二級預防為主，為抗逆能力較低的學生提供有關精神健康輔導計劃，協助學生適應學習、社交及生活環境，加強同學求助意識。

第一階段：10-12/2018 (計劃前期工作)	為老師提供培訓，內容包括學生篩選工具之應用、支援學生精神健康知識及處理技巧，加深老師對學生精神健康的了解、辨識及接納。
第二階段：10-12/2019 (計劃前期工作)	籌備及辨識有需要的學生 社工與學生及老師建立關係
第三階段：1/2019-6/2019	為學生提供一級預防的活動I) 為被篩選出來的學生提供二級預防的活動 (2018-19 學年中一、中二及中三) 為個別有特別需要的學生作出適當的轉介 為學生提供一級預防的活動II)
第四階段：6-7/2019	中期檢討及修訂服務程序
第五階段：8-10/2019	為社工及老師提供培訓 籌備及辨識有需要的學生
第六階段：11/2019-7/2020	為學生提供一級預防的活動III) 為被篩選出來的學生提供二級預防的活動(2019-20 學年中一、中二及中三) 為個別有特別需要的學生作出適當的轉介 為學生提供一級預防的活動IV)
第七階段：8-10/2020	終期檢討及撰寫報告

四. 產品及成果

- i. 針對學校學生特質，為老師及社工提供每學年 2 小時有關促進精神健康的培訓，支援老師在日常教學時回應學生情緒需要的困難
- ii. 發展及整理一級及二級預防的程序資料，以供學校主任、校長及管理層在長遠製訂校本發展方向及計劃作參考。
- iii. 辨識及照顧潛藏成長需要的學生，並提供支援及輔導，協助他們更有效適應學習環境
- iv. 協助老師辨識及支援學生的需要
- v. 支援老師及教職員更有效地回應學生的情緒需要並加強老師在面對高情緒需要學生的技巧
- vi. 營造關顧及感恩的校園文化，包括老師及職員、師生之間的關愛氣氛，鼓勵學生正面表達謝意，增加校園正能量。
- vii. 將搜集的資料數據及經驗整合，作為建立日後社工支援學生成長的恆常化服務之參考

五. 評鑑方法及準則

- i. 活動前和活動後的問卷調查：被篩選出來參加二級預防的學生，他們抗逆力及精神健康有正面的改變。
- ii. 抽樣調查及訪問：70%或以上中一學生感到活動有助提升抗逆力。
- iii. 校方檢閱：校長、老師及社工對於整體校園氣氛及學生學習環境有正面的改善。
- iv. 教師觀察：80%或以上學生表示對精神健康有更深的認識及改善。

計劃詳細資料

一. 背景分析

1.1 改善精神健康及增進學生抗逆能力。

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)。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)。除了要識別可能會高危的學生外，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。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，計劃有以下優勢：

- 加強一級預防

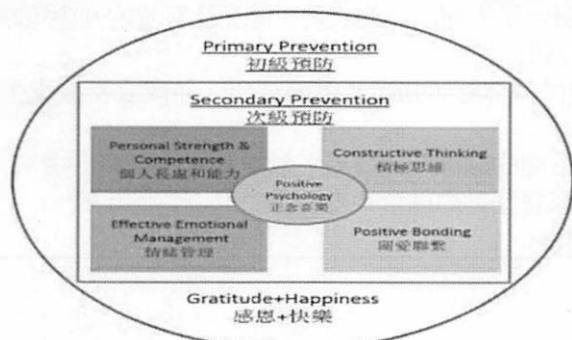
本計劃聚焦於中一及中二學生的一級預防，一小部分資源亦會用於二級預防，其中一個目的是建立學校的感恩文化(見理論部分)，增強學生正面思考的能力，學習以積極正面方式解難，促進精神健康。此外，還為老師、家長及高年級學生提供一些訓練或活動。本計劃以學校為本，著重一級預防，同時融合了一些二級預防項目。

1.2 理論框架

抗逆力:改善精神健康的重要因素

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); 及透過預防得以提升 (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)。概念框架包括以下要點：

- 喜樂同行「尊重生命、逆境同行」之概念框架



- 以感恩文化促進精神健康

- 感恩能夠促進精神健康 (Diener 1984)。一些預防活動，例如每日記錄三件值得感恩的好事 (三年好事練習) 能有效地增強感恩文化 (Seligman et al., 2006)。這種措施是建立積極的重要部分 (Seligman et al., 2006)。因此，我們必須在校內培育感恩文化。

1.3 學校簡介、需要及特色

梁式芝書院成立於 1977 年，是一所天主教女子中學，學校致力建立理想的學習環境，協助學生學會學習，發展潛能，培養良好的品格，建立積極的人生觀。本校為區內第一組別學校，家長及校方，對於學生品行和課業均有一定要求及期望，學生的自我要求和精神壓力亦高，影響學生的情緒。在每年「情意及社交表現評估」中，學生雖在多項評級均高於常規，但在「負面情緒」一項亦高於常規，反映學生需要相關的情緒支援及疏導。是項結果亦與教師、學校社工、教育心理學家的日常觀察、接觸及面談經驗吻合。

香港社會服務聯會於 2017 年向進 465 所(約九成)資助中學的駐校社工進行問卷調查。問卷數據反映第一組別學校的精神健康個案比率最高。第一組別學校個案中精神健康需要亦是最高。符合本校社工個案類別的需要及特質。第一組別學校的學生、老師和家長一般更注重學業成績，學生需承受更多成人的期望(明報，2018)。

本校超過七成學生來自基層家庭，家長均為雙職父母，以應付家庭及財政開支。學生家庭支援較弱，家長也缺

乏時間及技巧支援女兒的精神健康發展及情緒需要。因此，學校在支援學生精神健康需要方面扮演重要的角色。學校於 2017-2018 學年參與「尊重生命 逆境同行」好心情@學校的微型計劃，並進行相關的問卷及活動，活動成效良好。本校於今個學年為初中學生再次進行抗逆力相關指標問卷調查，發現本年中二、三之學生(即去年參與計劃之學生，整體抗逆力及正面反思能力有所提升，可見項目成效。故學校希望參與是項計劃，繼續支援學生精神健康需要，推廣校園正向文化。

二. 計劃內容

本計劃將達致以下目標：

透過「喜樂同行 - 尊重生命、逆境同行」校本計劃，以一級預防為主，為**抗逆能力較低的學生提供有關精神健康輔導計劃**，協助學生適應學習、社交及生活環境，加強同學求助意識，促進精神健康。

具體目標：

- i. 協助**抗逆能力較低**的學生處理逆境、情緒壓力及精神困擾
 - 利用問卷，辨識潛在抗逆力較低及精神壓力(mental distress) 較高的初中學生
 - 透過篩選有需要的學生，提供點對點支援培訓小組活動，提升學生個人自信、解難及社交能力，加強人際關係、培養正面信念及人生觀，加強同學求助意識及改善個人精神健康。
 - 為曾參與二級預防的學生在一或兩年後提供跟進「增潤服務」(Booster Service)，利用校本的課程，加強他們的抗逆能力及確保良好的精神健康。
- ii. 加強各種協助有需要的學生改善精神健康的保護因素
 - 透過全校性及一級預防活動，加強學生的連繫感及各級的正向、關愛文化，培育學生處理逆境、情緒壓力及精神困擾的知識及技巧
 - 利用大型校園活動及項目推動正面、關懷、感恩及積極的文化，創造有助學生健康學習成長的保護因素
- iii. 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
 - 為所有教師提供培訓，提升其支援學生精神健康知識及處理技巧。
 - 為加強支援二級預防的學生之班主任及主科老師，社工整合學生在小組的表現、情況及有效的回應策略，定期向相關的老師分享及討論。以支援老師及學生日常學習需要。
 - 由負責社工家長提供支援，透過講座提升他們對學生提供精神健康知識及處理技巧，並成立支援學生健康成長的合作伙伴。
 - 社工亦在活動中加入向家人道謝，感恩的元素，促進家人間的關係及連繫感，以增強學生家庭支援。
 - 社工亦會為二級預防的學生舉辦親子活動，以增加觀察家庭互動的機會，支援各家庭面對的挑戰。
 - 社工亦會向老師分享，以協調及統一應對學生及家長的策略。

1. 對象及預期受惠人數

1.1 一級預防活動

- 1.1.1 對象：全校學生、老師及家長
- 1.1.2 超過 1200 人

1.2 二級預防

- 1.2.1 對象：於首年及次年辨識約 24 位有潛在需要(抗逆力較低及精神壓力較高)的初中學生(中一至中三)以及中四級增潤學生(約 10-12 位)
- 1.2.2 人數：約 36 學生

2. 教師及校長參與計劃的程度

2.1 本計劃希望營造關顧的校園文化，透過全校參與模式，由機構之計劃統籌跟校長協調，組織老師、學校社工、支援人員如學校社工助理及計劃社工緊密聯繫，以協調及推動一級及二級預防活動，各成員角色如下：

2.1.1 校長

- 由校長統籌及監督計劃進行，在財政及行政管理上給予支持，監督負責社工及教師完成工作。

2.1.2 教師

- 全校約 60 位教師參與培訓工作坊，協助識別有需要的學生及個別輔導等，並為有需要的學生作出轉介。
- 協助有需要學生更有效適應學習環境。

- 輔導主任負責聯絡校內相關人士，以便安排活動；推動同儕一起參與計劃安排之活動，實踐全校參與。
- 初中班主任協助識別及招募學生參與二級預防的活動，與負責社工合作推動計劃，並參與有關活動；
- 各級班主任協調負責社工推行一級預防的班訪活動，進行活動檢討及跟進有需要學生。二級預防的學生之班主任及主科老師，定期與社工分享學生在課堂的表現、情況及有效的回應策略並參與有關活動。
- 二級預防的學生之班主任及主科老師，定期與家長分享學生在課堂的表現、情況及有效的回應策略並參與有關活動。

2.1.3 學校社工

- 學校社工負責與輔導組及科組老師給予意見及支援。
- 支援有相關需要而未能參與小組之學生，例如提供個案服務、小組活動。
- 支援參與小組活動的學校社工個案，定期與計劃社工討論個案及製定協調策略。

2.1.4 學校社工助理(註3)

- 支援計劃的相關行政及文書工作。
- 支援計劃的相關活動及觀察學生的反應及表現。
- 收集、整理評估數據。

3. 工作計劃及進度表

3.1. 計劃特色

- 本計劃強調校本，「校本」的意思是以學校——服務對象為本的意思。整體活動期望能回應學校和學生的需要，配合學校發展方向及政策，協助學校提升學生的抗逆力及精神健康，實現全人教育。基於以校為本的理念，在進行活動過程中，協作機構將跟學校緊密聯繫，了解學校期望、學生需要以及學生在校內的生活狀況等，透過這些合作及了解，令計劃發揮更大的效能。
- 強調學生擁有的優點，重點不在於解決毛病及不足；確認學生有內在的自我校正、優點及成長潛能。課程內容不著重指出學生的問題或不足，而是鼓勵與肯定學生的表現，包括：學生能突破自己固我的模式、用新的方式看事物、與別人溝通等。本計劃將以一個「積極的冒險」作為宣傳訊息，篩選調查的結果為非診斷性，避免任何標籤效應。
- 透過活動參與，學生將體會受尊重及成功克服挑戰的滿足感。這些體驗及影響將遠遠超越活動期間，有助學生內化有關能力，促進他們日後個人成長及發展。

3.2. 本計劃為兩年之支援學生計劃，由2019年1月至2020年10月，包括7個重要階段(詳見計劃撮要，第一頁之第三點: 推行方法、過程及時間表)

3.3. 本計劃內容主要由計劃社工協調其他校內人員推行計劃，主要工作如下:

- 3.3.1 向家長提供支援，透過講座提升他們對學生提供精神健康知識及處理技巧，並建立支援學生健康成長的合作伙伴關係。
- 3.3.2 為二級預防的學生舉辦親子活動，以增加觀察家庭互動的機會，支援各家庭面對的挑戰。
- 3.3.3 為曾參與二級預防的學生在一或兩年後提供跟進「增潤服務」(Booster Service)，利用校本的課程，加強他們的抗逆能力及確保良好的精神健康。
- 3.3.4 透過全校性及級活動，加強學生的連繫感及各級的正向、關愛文化，培育學生處理逆境、情緒壓力及精神困擾的知識及技巧。
- 3.3.5 透過大型校園活動及項目推動正面、關懷、感恩及積極的文化，創造有助學生健康學習成長的保護因素。
- 3.3.6 為加強支援(參與)二級預防的學生之班主任及主科老師，社工整合學生在小組的表現、情況及有效的回應策略，定期向相關的老師分享及討論，以加強老師對學生日常學習需要的了解。
- 3.3.7 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。
- 3.3.8 加強各種協助有需要的學生改善精神健康的保護因素。
- 3.3.9 向老師分享，以協調及統一應對學生及家長的策略。

3.4. 計劃時間表 (詳見計劃撮要，第一頁之第三點: 推行方法、過程及時間表)

3.5. 計劃內容

本計劃以一級預防及二級預防為主，透過全校參與模式，協調及推動一級及二級預防活動，為抗逆能力較低的學生提供有關精神健康輔導計劃，增強同學正面思考及解難能力，協助學生適應學習、社交及生活環境，加強同學求助意識，營造關愛的校園文化。

此外，團隊採用實證為本的原則，透過量化及質化的方式評估學校的需要。(例如，以前測、後測的方式

收集可量化的評估數據：與學校的主要人員，如：校長、輔導團隊、老師，教育心理學家、社工進行訪談；檢視學校近期的校本問卷調查結果和學校發展計劃等，以識別學校的需要。

還有，本機構會與學校共同制定、策劃並推行計劃活動。由本計劃聘用的計劃社工與學校保持緊密溝通，與學校輔導團隊、學校社工、老師，教育心理學家等合作推展各項計劃，以確保計劃能達到目標，並切合學校需要、辦學理念和使命。

為使計劃的成效得以加強和延續，機構計劃團隊會使用多種數據蒐集方法以辨識抵抗逆力的學生，並在計劃完成後，向校方提交前測和後測的實證和數據，以便學校跟進；機構計劃團隊會遵守所有有關保障個人資料與私隱的法例與守則。機構計劃團隊在本計劃中蒐集的資料，尤其個人資料，在未經校方、家長及學生授權下，不得披露及／或轉交協作學校以外任何團體或人士。

3.4.1 一級預防的活動透過全校性活動—正向能量週、感恩週等，以「抗逆力」、「感恩文化」、「正面心理」的主題，培育學生處理逆境、情緒壓力及精神困擾的知識及技巧；也透過初中級活動，營造班級正面氣氛、推動學生間互相接納、包容，並利用校園廣播及集體活動及感恩速遞等項目推動正面、關懷、積極的文化，創造有助學生健康學習成長的保護因素。

3.4.2 老師及社工培訓

- 全校約 60 位教師參與培訓工作坊，提升教師對學生精神健康需要的認識，增加對處於心理及情緒高危的學生的理解和增加應對技巧及跟進輔導的認知。
- 提升教師的身心健康及自身的情緒支援。
- 體會提升自我效能感對調節身心健康的效用，更能回應理解學生在精神健康層面的需要。
- 更能嘗試以正向思維的方式回應學生，推動正面、關懷、感恩及積極的校園文化。

3.4.3 家長講座及成果分享親子交流晚會

- 全校約300位家長參與
- 理解自己的溝通/表達方式如何塑造子女的自我效能感、信心，提升子女的抗逆力及減低精神壓力
- 更了解子女的長處，增加對子女的肯定，提升子女的正面情緒、自尊感，以及彼此的關愛聯繫
- 在子女面對壓力時，能以正向言語支援子女，降低青少年的負面情緒和精神健康問題
- 增強家長及校方的互動及溝通，更有效支援學生
- 增加家長對子女的理解、能力及長處，增加家長對子女的認同，提升子女的能力感。

(參考理論：社交情意學習 social emotional learning 及正向心理 positive psychology)

3.4.4 二級預防的活動

(i) 喜樂同行培訓小組：

- 配合「識別工具」的二級預防的活動程序，預防程序將照顧學生的特性及需要，考慮有效聯繫 (ENGAGE)學生參與程序，並按照他們的學習歷程設計活動
- 個人能力與技巧 (Competence / Capacity) - 通過「培訓/訓練」(Experiential Learning and Training) 來裝備/提升個人能力，減低或克服逆境帶來的損害；
- 內在個人正面及積極的信念與力量 (Belief) - 利用「整理經驗」(Experience consolidation) 不同活動歷程中對個人之反省及檢視，提升自我效能感，以肯定個人信念/未來的信念 (Transformation)，反思和學習愛自己的方式；
- 外在的支持及資源 (Bonding)- 透過「策略」(Strategically network building) 以協助連結不同的支援系統，增加和其他同學間的連繫和支援網絡，包括：家庭/家人、社區/社區人士、學校/老師、同學/朋輩等等。

(ii) 抗逆增潤小組(Booster Programme)

- 增潤小組對象將是完成喜樂同行培訓小組(二級預防)的學生，包括 2018-19 學年之中四學生，及 2019-20 學年之中四之學生，或有需要的中三同學，每年約 10-12 人。

具體內容及預期學習成果：透過增潤小組、體驗性戶外活動、校內服務及分享形式，讓上一年度曾參與活動的高中學生增強「正面思維」觀念，學習放鬆技巧，強化面對逆境的態度及方法，並實踐分享培養積極面對人生挑戰的態度。並在組織和帶領活動中提升自我效能感和抗逆力，增加和其他同學間的連繫和支援網絡，以建立正面及積極的信念和力量，應對高中面對的公開考試壓力。

4 產品、預期成果

4.1 產品：

- 為老師及社工提供每學年 2 小時培訓，支援老師在日常教學時回應學生情緒需要的困難；
- 發展及整理一級及二級預防的程序資料，以供學校主任、校長及管理層在長遠製訂校本發展方向及計劃作參考。

4.2 預期成果

- 及早辨識及照顧潛藏成長需要的學生，並提供支援及輔導，協助他們更有效適應學習環境
- 協助老師辨識及支援學生的需要
- 支援老師及教職員更有效地回應學生的情緒需要並加強老師在面對高情緒需要學生的技巧
- 營造關愛及感恩的校園文化，包括老師及職員、師生之間的關愛氣氛，鼓勵學生正面表達謝意，增加校園正能量。
- 營造關顧及感恩的校園文化
- 期望學生參與二級預防後，能提升抗逆力，減輕精神壓力。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期：2019年1月1日至2020年10月

計劃時期(第一年): 2019年1月1日至2019年8月

日期	計劃活動	具體內容及 預期學習成果	對象及 人數	時數 /日 數	負責人員(請列明資歷及參與 程度)
2018年 10月至 12月	計劃施行的 前期工作	學校與協作機構 「 <u> </u> 」聯繫及籌備會議	----	----	校長、副校長、負責老師及 協作機構代表
2019年 10月至 12月	學生調查 (計劃施 行的前期 工作)	- 以 HKSIF 1.1 問卷調查進行數據處理及 分析 - 透過學校社工及教育心理學家的個 案、老師對學生恆常的觀察等 - 如發現潛危學生 (如需要個別輔導的學 生)會轉介學校社工或教育心理學家即 時跟進	中一 至 中三 學生		社工及負責老師事前與班主 任簡介活動。 由班主任於一德育課中派發 學生填寫及收集問卷資料
2019年 1月 至 2月	小組訓練 活動 (抗 逆能力- 自我認識 &效能感) (6 節)	第 1 節 小組建立、互相認識 第 2 節 24 種品格優點的發掘與反思 第 3 節 24 種品格優點的反思與行動 第 4 節 喬哈里窗 (Johari Window) - 認 識自我形象 第 5 節 喬哈里窗 (Johari Window) - 別人 眼中的我 第 6 節 探索理想中的自己 - 預期學習成果：透過小組集會及分 享，讓學生加深認識自我、反思性格 特點和行為的關係，增強對自我表 現、反思和建構理想中的自己，增加自 我效能感。	24 位 學生		由計劃社工策劃及主持 學校社工助理協助推行活 動、協助討論解說及觀察同 學回應。 邀請班主任參與部分課節， 除了支持學生，也藉參與了 解學生。
2019年 1月 至 2019年 3月	初中級正 面思維活 動 (3節)	初中級活動/遊戲增加學生間的連繫/支 持。同時增加她們對生活中美好,正面事 物的覺察。計劃社工帶領增潤學生體驗 一系列的放鬆活動及減壓遊戲，增潤學 生從活動體驗中借鑑，構思、主持及帶 領級活動。 預期學習成果：透過活動讓學生加深認 識正面思維模式 (中一)，了解並掌握抗 逆能力的元素及增強其解難能力(中二)， 對不同處理壓力的方式有進深的認識(中 三) 透過構思、主持及帶領級活動增強 對活動內容的了解及學習表達技巧。(增	中一 至 中三 學及 增潤 學生	每節 1 小時	由計劃社工帶領及主持活 動。 學校社工助理在當中提醒及 引導學生反思。

		潤學生)			
2019年 1月 至 2019年 5月	「正面思維」 心理健康 講座 (3節)	(10/2018) 第1節 (中一) 認識正面思維模式 (10/2018) 第2節 (中二) 掌握抗逆力的元素 (11/2018) 第3節 (中三) 學習處理壓力模式 預期學習成果：透過活動讓學生加深認識正面思維模式 (中一)，了解並掌握抗逆能力的元素及增強其解難能力(中二)，對不同處理壓力的方式有進深的認識(中三)，鼓勵學生及早求助。	中一至 中三 學生		由計劃社工負責主講 班主任從旁協助並觀察同學反應
2019年 3月至 5月	教師減壓 工作坊	減壓工作坊- 以手工，音樂和放鬆活動為老師減壓。	教師 (30人)	1節 1小時	由計劃社工策劃及主持 學校社工助理協助推行活動、協助討論解說及觀察老師回應 增潤及喜樂同行小組學生協助推行。
2019年 5月16 日 (教師發 展日)	建立正面 文化-逆 境同行老 師培訓工 作坊	由精神科醫生(講解如何辨別抗逆力較低的學生，了解正向思考及精神健康的關係。學習及早識別有情緒困擾之學生及鼓勵學生求助。 預期學習成果：提升老師及早識別抗逆能力較低及情緒困擾之學生。在日常教學上如何推動學生正向思考，在校園內推動關愛文化，建立正面師生關係及鼓勵學生及早求助。	全校 老師	一節; 共3小 時	精神科醫生(具5年以上臨床經驗)
2019年 1月-2月	團隊建立訓 練營 (4節)	第1節 團隊建立活動 第2節 團隊合作挑戰活動1 第3節 團隊合作挑戰活動2 第4節 團隊反思、整理活動成果及自我建立 預期學習成果：透過歷奇活動及體驗學習模式增強同學的解難能力、提昇自信心及抗逆能力和同學間的連繫。	24位 學生	4節	由歷奇導師主持。 計劃社工及學校社工助理協助推行活動、協助討論解說及觀察同學回應。
2019年 1月27 日 (家長日)	「正面思維」及 「提昇子 女自我形 象及學習 動機」家 長講座	由資深社工於家長日舉行有關「正面思維」及「提昇子女自我形象及學習動機」家長講座 預期學習成果：提升家長對「正面思維」及「提昇子女自我形象及學習動機」的認知，家長能在生活中以較好方式與子女溝通及相處。提升子女形象，增加子女面對逆境時的信心和加強同學及家長求助意識。	全體 家長	1節 1½ 小時	由家庭服務資深社工負責主講(具5年以上家長培訓工作經驗) 輔導組老師從旁協助觀察，並收集家長同學的回應 班主任透過個別接觸協助收集家長回應，分享提升學習動機的方法。
2019年 2月 至 5月	創意藝術 小組 (8節)	第1節 認識情緒— 情緒的來源 第2節 認識情緒— 不同的情緒的來源 第3節 認識自身的情緒— 能察覺與認知自己的情緒 第4節 妥善管理情緒— 表達情緒 第5節 妥善管理情緒— 自我激勵 第6節 處理情緒— 宣洩情緒的重要性 第7節 處理情緒— 宣洩情緒的方法 第8節 總結及整合：理想中的自我	24位 學生	每節 1小時	由學校社工助理(註3)及計劃社工帶領，協助推行活動、協助討論解說及觀察同學回應。

		(情緒面向) 預期學習成果：透過藝術活動讓學生加深認識自我、負面情緒及行為的關係，學習有效的情緒管理。			
2019年1月-4月	義工服務(3節)	透過傳遞愛心的活動，讓學生學習感恩、同時關心社會及身邊不同人的需要。 服務對象：小學生 活動前安排：1月26日(1節) 活動前訓練：3-5月(1節) 活動日：5月4日(1節)		每節1小時	由計劃社工策劃及帶領。學校社工助理協助，帶領同學以創新方式幫助小學生達成心願。
2019年4月-5月	「正向能量」週：午間活動、展覽、感恩活動、班級活動	透過展覽、感恩活動、班級活動等在校內推廣珍愛自己，關顧朋友及師長的訊息。 由推廣多元飲食，健康生活模式，正向/感恩習慣，測試自愛指數，檢視時間及壓力管理 推廣正念及靈修元素：停一停，靜一靜，觀呼吸， 預期學習成果：透過籌備展覽、感恩活動、班級活動，鞏固學生對「正面思維」及壓力管理的認知。藉著活動在校內推廣積極正面、珍惜自己、關愛校園訊息。	全體師生	推廣週 早會或午膳或課後時間	由計劃社工策劃及學校社工助理協助，帶領同學籌備各項推廣活動。 邀請老師參與分享感恩經驗環節，協助推動各級感恩活動。
2019年5月至6月	健康大使計劃活動通訊	由計劃社工帶領同學製作有關正面思維、健康生活的通訊 預期學習成果：透過活動通訊整理經驗，協助同學反省及檢視，以鞏固正面思維的信念。	24位學生	----	計劃社工帶領同學製作通訊。 邀請老師撰寫回應
2019年6月	「快樂同行」成果分享暨親子活動晚會	由計劃社工帶領，透過計劃成果分享建立學校關愛文化；展現學校、家長、學生間的連繫及提出欣賞及感恩的價值。 預期學習成果：透過成果分享，讓學生反思及回顧自己的表現、學習資料整理及強化與人溝通的能力，透過學生匯報學習成果增進家長對子女能力和正向表現的了解。家長也在活動中，學習欣賞子女和改善溝通技巧。	24位學生及家長	2節 3小時	由計劃社工、學校社工助理協助策劃及帶領同學準備成果分享內容。 家長及老師給予支持及意見以肯定學生的努力。 邀請老師出席並對學生成果作出回饋。
2019年7月	活動檢討及評估	問卷、訪問、觀察 (向校方提供前測和後測的實證和數據，使計劃的成效得以加強和延續。)	24位學生	----	計劃社工及學校社工助理收集、整理評估數據 老師、學校社工分享對學生的觀察及回饋。

計劃時期(第二年): 2019年9月1日至2020年10月

日期	計劃活動	具體內容及預期學習成果	對象及人數	時數/日數	負責人員(請列明資歷及參與程度)
2019年9月	前期工作	學校與協作機構 聯繫及籌備會議	----	----	----
2019年10月 (教師發展日)	建立正面文化-逆境同行老師培訓工作坊	由精神科醫生講解如何在日常教學上如何向抗逆力低的學生提供基本的個別支援，並為有需要的學生作出轉介/基本的即時危機支援。 預期學習成果：提升老師認別和支援在校園因學業及朋輩因素而面對的精神困擾的	全校老師	3小時	精神科醫生(具5年以上臨床經驗)

		學生。			
2019年10月	學生調查	- 以 HKSIF 1.1 問卷調查進行數據處理及分析 - 透過學校社工及教育心理學家的個案、老師對學生恆常的觀察等 - 如發現潛危學生 (如需要個別輔導的學生) 會轉介學校社工或教育心理學家即時跟進			計劃社工及負責老師事前與班主任簡介。 由班主任於一德育課中派發學生填寫及收集問卷資料。
2019年9月至11月	「正面思維」心理健康講座 (3節)	(10/2018) 第1節 (中一) 認識正面思維模式 (10/2018) 第2節 (中二) 掌握抗逆力的元素 (11/2018) 第3節 (中三) 學習處壓力模式 預期學習成果：透過活動讓學生加深認識正面思維模式 (中一), 了解並掌握抗逆能力的元素及增強其解難能力(中二), 對不同處理壓力的方式有進深的認識(中三)	中一至中三及增潤學生	延長德育課一節 (每節1小時)	由計劃社工負責主講。 班主任從旁協助並觀察同學反應。
2019年11月至2020年1月	初中級正面思維活動 (3節)	初中級活動/遊戲增加學生間的連繫/支持。同時增加她們對生活中美好, 正面事物的覺察。計劃社工帶領增潤學生體驗一系列的放鬆活動及減壓遊戲, 增潤學生從活動體驗中借鑑, 構思、主持及帶領級活動。 預期學習成果：透過活動讓學生加深認識正面思維模式 (中一), 了解並掌握抗逆能力的元素及增強其解難能力(中二), 對不同處理壓力的方式有進深的認識(中三) 透過構思、主持及帶領級活動增強對活動內容的了解及學習表達技巧。(增潤學生)			由計劃社工帶領及主持活動。 學校社工助理在當中提醒及引導學生反思。
2019年11月至12月	小組訓練活動 (抗逆能力—自我認識 & 效能感) (6節)	第1節 小組建立、互相認識 第2節 24種品格優點的發掘與反思 第3節 24種品格優點的反思與行動 第4節 喬哈里窗 (Johari Window) - 認識自我形象 第5節 喬哈里窗 (Johari Window) - 別人眼中的我 第6節 探索理想中的自己 預期學習成果：透過小組集會及分享, 讓學生加深認識自我、反思性格特點和行為的關係, 增強對自我表現、反思和建構理想中的自己, 增加自我效能感。	24位學生	每節1小時	由計劃社工策劃及主持。 學校社工助理協助推行活動、協助討論解說及觀察同學回應。 邀請班主任參與部分課節流如第3及第6節), 除了支持學生, 也藉參與了解學生強項優點。
2019年12月(上學期考試開始的第一天)	教師減壓工作坊	減壓工作坊- 以不同形式的手工藝活動、音樂和放鬆活動為不同科組的老師進一步減壓。	教師 (30人)	每節1小時	由計劃社工策劃及主持。 學校社工助理協助推行活動、協助討論解說及觀察老師回應。 增潤及喜樂同行小組學生協助推行。
2019年12月(上學期考試後)-2月(新年假期)	團隊建立訓練營 (4節)	第1節 團隊建立活動 第2節 團隊合作挑戰活動 1 第3節 團隊合作挑戰活動 2 第4節 團隊反思、整理活動成果及自我建立 預期學習成果：透過歷奇活動及體驗學習	24位學生	4節	由歷奇導師主持。 計劃社工及學校社工助理協助推行活動、協助討論解說及觀察同學回應。

		模式增強同學的解難能力、提昇自信心及抗逆能力和同學間的連繫。			
2020年1月 (家長日)	「向子女道謝、道愛」家長講座	由資深社工於家長日舉行有關正向感恩、學習欣賞，發掘和表達對子女讚賞的講座 預期學習成果：提升家長對向子女道謝和表達欣賞的重要性，家長能在生活中以正向的方式向子女表達關愛。習慣欣賞和稱讚子女，提升子女自我形象，增加子女面對逆境時的信心。	全體家長	1½小時	由家庭服務資深社工負責主講（具5年以上家長培訓工作經驗） 輔導組老師從旁協助觀察，並收集家長同學的回應 班主任透過個別接觸協助收集家長回應，分享提升學習動機的方法。
2020年1月至5月	創意藝術小組(8節)	第1節 認識情緒— 情緒的來源 第2節 認識情緒— 不同的情緒的來源 第3節 認識自身的情緒— 能察覺與認知自己的情緒 第4節 妥善管理情緒— 表達情緒 第5節 妥善管理情緒— 自我激勵 第6節 處理情緒— 宣洩情緒的重要性 第7節 處理情緒— 宣洩情緒的方法 第8節 總結及整合：理想中的自我（情緒面向） 預期學習成果：透過藝術活動讓學生加深認識自我、負面情緒及行為的關係，學習到新方法處理及表達情緒。	24位學生	每節1小時	由學校社工助理(註3)及計劃社工帶領，協助推行活動、協助討論解說及觀察同學回應。
2020年1月-4月	義工服務(4節)	透過傳遞愛心的活動，讓學生學習感恩，同時關心社會及身邊不同人的需要。 對象：小學生 活動前安排及訓練：(1-5月)(2節) 活動日-5月(1節)		每節1小時	由計劃社工策劃及帶領。 學校社工助理協助，帶領同學以創新的方式幫助小學生達成心願。
2020年4月-5月	「道謝、道愛」週：午間活動、展覽、感恩活動、班級活動	以「四道人生中的道謝、道愛、道歉」透過展覽、感恩活動、班級活動等在校內推廣珍愛自己，關顧和珍惜朋友及師長的訊息。 推廣正念及靈修元素：停一停，靜一靜，觀呼吸等。並加入一期一會概念和完素，推廣珍惜和身邊人相處的時間，把握機會，及時表達謝意(感恩)、愛和勇於認錯。 培養正向/感恩習慣，檢視現有的時間管理是否恰當地分配給珍愛、重視的人。 預期學習成果：透過籌備展覽、感恩活動、班級活動，鞏固學生對「正面思維」及壓力管理的認知。藉著活動在校內推廣積極正面、珍惜自己、關愛校園訊息。	全體師生	推廣週之早會或午膳或課後時間	由計劃社工策劃及帶領。 學校社工助理協助，帶領同學籌備各項推廣活動。 邀請老師參與分享感恩經驗環節，協助推動各級感恩活動。
2020年7月	「快樂同行」成果分享暨親子活動晚會	由計劃社工帶領，透過計劃成果分享建立學校關愛文化；展現學校、家長、學生間的連繫；及提出欣賞及感恩的價值。 預期學習成果：透過成果分享，讓學生反思及回顧自己的表現、學習資料整理及強化與人溝通的能力，透過學生匯報學習成果增進家長對子女能力和正向表現的了解。家長也在活動中，學習欣賞子女和改善溝通技巧。	24位學生及家長	2節3小時	由計劃社工、學校社工助理協助策劃及帶領同學準備成果分享内容。 家長及老師給予支持及意見以肯定學生的努力。

增潤學生活動

增潤學生的挑選：去年共24位完成一年的初中鳳蝶計劃，部分學生於情緒及行為上仍有可改進的地方，負責計劃社工及老師均建議有需要的學生繼續參與增潤計劃，以獲得持續的支援。建議學生人數為8-10人，因此

增潤學生共有 8-10 名參加者。					
2019 年 1 月 至 2019 年 6 月	午間抗壓 小組 (共 4 節)	增潤午間小組 增潤學生 (1 組-8-10 人) - 壓力處理, 有效讀書方法, 減壓活動-學習放鬆技巧, 培養正面思維和感恩態度, 增加抗逆力, 以應對高中課業壓力及加強同學求助意識。	增潤學生	4 節- 每節 50 分鐘	由計劃社工策劃及主持。 學校社工助理協助推行活動、協助討論解說及觀察同學回應。 邀請班主任分享部分主題如有效讀書方法及處理學習壓力等), 除了支持學生, 也藉個人分享增進跟學生的聯繫。
2019 年 2 月	戶外活動 日	透過戶外活動, 以團體運動形式, 提升學生的自我形象, 學習堅毅精神並透過堅持完成活動增強自我效能感。	增潤學生	2 節: 4 小時	由計劃社工策劃及帶領。 學校社工助理協助, 帶領同學參與戶外活動。
2019 年 11 月 至 2020 年 4 月	午間抗壓 小組 (共 4 節)	增潤午間小組 - 增潤學生 (1 組-8-10 人) - 壓力處理 減壓活動-學習放鬆技巧, 培養正面思維和感恩態度, 增加抗逆力, 以應對高中課業壓力及加強同學求助意識。	增潤學生	4 節- 每節 50 分鐘	由計劃社工策劃及主持。 學校社工助理協助推行活動、協助討論解說及觀察同學回應。 邀請班主任分享部分主題如有效讀書方法及處理學習壓力等), 除了支持學生, 也藉個人分享增進跟學生的聯繫。
2019 年 12 月- 2020 年 2 月	戶外活動 日	透過戶外活動, 以團體運動形式, 提升學生的自我形象, 並從堅持完成活動的過程中增強自我效能感。	增潤學生	2 節: 共 4 小時	由計劃社工策劃及帶領。 學校社工助理協助, 帶領同學參與戶外活動。
2020 年 8 月	活動檢討 及評估	問卷、訪問、觀察、檢討 (向校方提供前測和後測的實證和數據, 使計劃的成效得以加強和延續。)	24 位 學生 及 增潤 學生	---	計劃社工及學校社工助理收集、整理評估數據 老師、學校社工分享對學生的觀察及回饋。
2020 年 9 月至 10 月	撰寫活動 檢討 及評估報 告	根據已收集之問卷、訪問、觀察的數據作整理及分析, 並撰寫計劃檢討及評估報告。	--	--	由於計劃內所有活動於 7 月完結並在 8 月作活動評估, 計劃社工可於完成評估工作後完成 20 個月合約)。 由 9 月至 10 月, 由機構計劃團隊繼續跟學校協調及溝, 並撰寫及完成檢討報告。

5 財政預算

預算項目	開支詳情(包括各項目的細項開支)		總款額(\$)	理據	
	項目	2018-2020 款額(\$)			
i)員工 開支	半職學位註冊社工薪金	\$30915 X 0.5 X 20個月(2019年1月至2020年8月)=\$309150 (薪酬連強積金供款)	\$309150	聘請 1/2 的學位註冊社工, 並按行政指引聘用, 以舉行及協調相關活動。(註4)	
ii)服務	一級預防	----	---	----	
	1. 老師培訓 資深精神科醫生主講 \$1,040X3 小時	\$3,120	\$3,120	\$6,240	到校培訓人員費用
	2. 教師減壓工作坊 活動物資: 文具、工具、印刷、參考書籍、影碟等 \$1500	\$1,500	\$1,500	\$3,000	由計劃社工負責, 購買相關手工藝物資, 舉辦教師減壓工作坊, 加強老師正向思維及應對學生需要的能力。
	3. 學生心理健康講座 (3 節) 活動物資: 文具、工具、印刷、參考書籍等 \$100 X 3 節=\$300	\$300	\$300	\$600	由計劃社工透過活動讓學生認識正面的思維模式, 並學習抗逆力的元素(CBO/CBB)的掌握。學習 CBT 處理壓力模式、提升解難能力及鬆弛技巧。改善學生幸福感, 提升抗逆力及抗壓解難能力。
	4. 「正向能量」週: 午間活動(5節)、展覽、感恩活動(10節)、班級活動(5節) 活動物資: 文具、工具、印刷、參考書籍等	\$5,000	\$5,000	\$10,000	由計劃社工帶領, 透過展覽、感恩活動、班級活動等在校內推廣積極正面、珍惜生命訊息、關愛校園訊息, 以手作及感恩快遞增加學生對工友、職員、老師的感恩之情。
	5. 小組訓練活動 (自我認識&效能感)(6 節) 活動物資: 大咭紙、圖畫紙、咭仔、文具、汽球、文件夾、粗箱頭筆等 \$200 X 6 節=\$1200	\$1200	\$1200	\$2,400	由計劃社工透過小組集會、分享讓學生認識自我需要及正面的思維模式, 學習處理壓力、加強解難能力 (Coping skills)及鬆弛技巧 (Relaxation exercise)。學生學習後得以在日常生活、課堂及面對逆境時應用。
	6. 團隊建立訓練營(4 節) \$600X 25 人=\$15,000(包括營費、租用場地)	\$16,600	\$16,600	\$33,200	由歷奇導師負責, 透過歷奇活動、體驗學習模式 (Experiential Learning)增強同學的解難能力、自信心及抗逆能力。學生學習

費用、歷奇導師費、活動物資等) 交通費\$1,600				後得以在日常生活、課堂及面對逆境時應用。
7. 創意藝術小組(8節) 活動物資: 顏料、粉彩、畫筆、情緒表達卡、大咭紙、圖畫紙、咭仔、文具、公仔、工具、參考書籍等 \$500 X 8節= \$4,000	\$4,000	\$4,000	\$8,000	由學校社工助理(註 3)及計劃社工以小組形式，透過藝術活動讓同學學習重拾正能量及重塑自我。
8. 義工服務活動(3 節) 活動物資: 大咭紙、圖畫紙、咭仔、文具、公仔、工具、參考書籍等 \$300 X 3 節=\$900	\$900	\$900	\$1,800	由計劃社工帶領，透過分享和服務，將正面思維融入生活。透過服務讓同學增強能力感及重塑自我形象。
9. 成果分享暨親子活動晚會 活動物資: 大咭紙、圖畫紙、咭仔、文具、公仔、工具、參考書籍等	\$2,000	\$2,000	\$4,000	建立學校關愛文化；展現學校、老師、家長、學生間的連繫；及提出欣賞及感恩的價值。
10. 「正面思維」及「享受生活」活動通訊 排版、相片、印刷費、運費等 (印刷量-500 本)	3,500	\$3,500	\$7,000	透過向全校發放活動資訊，分享積極正面、珍惜生命訊息、關愛校園訊息。學生亦分享在活動中的得著及對家長老師、社工的支持表達感謝之情。家長及老師亦從中明白子女的能力感，增加對其的信任。
增潤二級預防活動 (10-12 人) (註三)	---	---	---	不適用
1. 午間抗壓聚會 (共 4 節) 活動物資: 大咭紙、圖畫紙、咭仔、文具、汽球、文件夾、箱頭筆、影片播放等 \$100X4 節	\$400	\$400	\$800	由計劃社工透過小組集會、分享讓學生認識自我需要及正面的思維模式，學習處理壓力、加強解難能力 (Coping skills)及鬆弛技巧 (Relaxation exercise)。
2. 戶外活動日(2 節:共 4 小時) 場地入場費、場地活動導師費、活動物資、工具等 \$100X13 人=\$1,300 交通: \$700	\$2,000	\$2,000	\$4,000	透過戶外活動，以團體運動形式，提升學生的自我形象，並從堅持完成活動的過程中增強自我效能感。 例:行山/單車等。
3. 初中級正面思維活動(3 節) 活動物資: 文具、工具、印刷等 \$100 X 3 節=\$300	\$300	\$300	\$600	初中級活動/遊戲增加學生間的連繫/支持。同時增加她們對生活中美好,正面事物的覺察。

iii)一般 開支 (註四)	1. 會計核數	不適用	\$5,000	\$5,000	/
	2. 雜項	\$1000	\$1000	\$2,000	包括：學生需要調查印刷、文具、辦公室物資支援
	3. 應急費用	---	\$2,210	\$2,210	包括因價目調整而增加之活動費用
申請撥款總額(\$):				\$400,000	

註 1：本計劃將遵守教育局規定的活動指引及人手比安排及採取所需安全措施，以保障計劃參加者之安全。

註 2：選擇服務供應商時，遵守優質教育基金（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。

註 3：學校社工助理資歷：曾接受由「香港中文大學處理特殊學習需要學生培訓-「照顧不同學習需要」普通學校教學助理培訓工作坊及修畢青少年社區藝術輔引師培訓計劃社區藝術輔引師訓練課程，並接受 180 小時訓練、120 小時實習及督導、30 小時相關小組經驗。

註 4：由於計劃內所有活動於 2020 年 7 月完結並在 8 月作活動檢討評估，計劃社工可於處理評估工作後完成 20 個月合約，由 2020 年 9 月至 10 月，將由本機構計劃團隊撰寫並完成檢討報告。

三. 計劃成效

(i) 請說明評估計劃成效的方法。

(請別選適當空格，可別選一項或多項)

- 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。
- 其他（請列明）_____

ii) 請列明計劃的產品或成果。

(請別選適當空格，可別選一項或多項)

- 學與教資源
- 教材套
- DVD
- 其他（請列明）計劃活動通訊

四. 資產運用計劃（現階段不適用）

本機構承諾準時按以下日期遞交合規格的報告：

計劃進度管理		計劃財務管理	
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
中期報告 01/01/2019 - 30/06/2019	31/07/2019	中期財政報告 01/01/2019 - 30/06/2019	31/07/2019
中期報告 01/07/2019 - 31/12/2019	31/01/2020	中期財政報告 01/07/2019 - 31/12/2019	31/01/2020
中期報告 01/01/2020 - 30/06/2020	31/07/2020	中期財政報告 01/01/2020 - 30/06/2020	31/07/2020
計劃總結報告 01/01/2019 - 31/10/2020	31/01/2021	財政總結報告 01/07/2020 - 31/10/2020	31/01/2021

參考文獻:

- Lam, L. C. W., Wong, C. S. M., Wang, M. J., Chan, W. C., Chen, E. Y. H., Ng, R. M. K., ... & Lam, M. (2015). 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*, 50(9), 1379-1388.
- 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
- American Association of Suicidology 2014. Depression and Suicide Risk. Retrieve from <https://www.suicidology.org/portals/14/docs/resources/factsheets/2011/depressionsuicide2014.pdf>
- Rushton, J. L., Forcier, M., & Schectman, R. M. (2002). Epidemiology of depressive symptoms in the National Longitudinal Study of Adolescent Health. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 41(2), 199-205.
- 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.
- Beelmann A, Lösel F. Child social skills training in developmental crime prevention: Effects on antisocial behavior and social competence. *Psicothema*. 2006;18:603 - 10.
- Carey KB, Scott-Sheldon LAJ, Carey MP, DeMartini KS. Individual-level interventions to reduce college student drinking: A meta-analytic review. *Addict Behav*. 2007;32:2469 - 94.

8. Merry SN, Hetrick SE, Cox GR, Brudevold-Iversen T, Bir JJ, McDowell H. Cochrane Review: Psychological and educational interventions for preventing depression in children and adolescents. *Evid Based Child Health*. 2012;7:1409 - 685.
9. Sandler I., Wolchik S. A., Cruden G., Mahrer N. E., Ahn S., Brincks A., & Brown C. H. Overview of meta-analyses of the prevention of mental health, substance use, and conduct problems. *Annual review of clinical psychology* 2014;10: 243-273.
10. Stice E, Shaw H, Bohon C, Marti CN, Rohde P. A meta-analytic review of depression prevention programs for children and adolescents: Factors that predict magnitude of intervention effects. *J Consult Clin Psychol*. 2009;77:486 - 503.
11. Teubert D, Pinquart M. A meta-analytic review on the prevention of symptoms of anxiety in children and adolescents. *J Anxiety Disord*. 2011;25:1046 - 59.
12. Gillham, J., Reivich, K., Jaycox, L., et al. *The Penn Resiliency Program*. Philadelphia: University of Pennsylvania; 1990.
13. Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
14. Global Happiness Policy Report, 2018. Retrieved from https://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzAxMTA5NDg4MQ==&mid=2650687475&idx=1&sn=a90ae8d49929c6b8723d5e99804d6fc4&chksm=834cb9fdb43b30eb65c916cc08c2db8fa34156a28d69d6c7954009529d31be44220161e1a962&mpshare=1&scene=1&srcid=0320ZyA7xy2iFYIvfc5B2Ch&pass_ticket=04xV6F6RZdIsc7pjXT89wi%2BUx%2BFE08Rvjm%2B0iZbYpF2U8EBaDCLITRpTdlitXy2#rd
15. Goldberg, D. P., & Williams, P. (1988). *A User's Guide to the General Health Questionnaire: GHQ*. GL assessment.
16. Prince-Embury, S., & Saklofske, D. H. (2014). *Resilience interventions for youth in diverse populations*. New York: Springer.
17. Brown, G. W., Andrews, B., Harris, T., Adler, Z., & Bridge, L. (1986). Social Support, Self-Esteem and Depression. *Psychological Medicine*, 16(4), 813-831. doi: 10.1017/S0033291700011831
18. Cairns, K. E., Yap, M. B. H., Pilkington, P. D., & Jorm, A. F. (2014). Risk and protective factors for depression that adolescents can modify: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Affective Disorders*, 169, 61-75. doi: 10.1016/j.jad.2014.08.006
19. Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343-363. doi: 10.1023/A:1021637011732
20. Ehrenberg, M. F., Cox, D. N., & Koopman, R. F. (1991). The Relationship between Self-Efficacy and Depression in Adolescents. *Adolescence*, 26(102), 361-374.
21. Watson, D., Clark, L. A., & Carey, G. (1988). Positive and negative affectivity and their relation to anxiety and depressive disorders. *Journal of abnormal psychology*, 97(3), 346.
22. Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2(2), 151-164.
23. 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
24. 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.
25. Yang, X., Lau, J. T., & Lau, M. C. (2018). Predictors of remission from probable depression among Hong Kong adolescents - A large-scale longitudinal study. *Journal of affective disorders*.
26. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542 - 575
27. Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American psychologist*, 61(8), 774.
28. 明報 (2018年4月3日)。調查指 Band 1 生精神、自殺問題比率最高 社聯倡中學一校兩社工。明報新聞網。取自 https://news.mingpao.com/ins/instantnews/web_tc/article/20180403/s00001/1522745977007