

一. 計劃目的

透過「喜樂同行 - 尊重生命、逆境同行」校本計劃，以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，加強同學的求助意識。

目標：

- i. 提升學生抵抗及處理逆境、情緒壓力及精神困擾的能力。
- ii. 加強各種促進學生精神健康的保護因素。
- iii. 提高支援學生成長的有關人士(家長及教師)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

全校教師、學生及家長，超過 800 人，其中部份較大需要的中一、中二及中三學生，更能夠透過一級及二級預防，提升個人抗逆能力及精神健康。

三. 推行方法、過程及時間表

計劃進行時間：1/1/2019 - 31/12/2020

計劃以一級及二級預防為主，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)	<ul style="list-style-type: none"> ● 由顧問團隊為計劃社工及教師提供培訓，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，加深教師對學生精神健康的了解、辨識及接納。
第二階段：10-12/2018 (計劃前期工作)	<ul style="list-style-type: none"> ● 籌備及辨識有需要的學生 ● 社工與學生及教師建立關係
第三階段： 1/2019-6/2019	<ul style="list-style-type: none"> ● 為學生提供一級預防的活動 ● 為被篩選出來的學生提供二級支援的活動 (2018-19 學年中二及中三級學生、中三、四學生為增潤小組) ● 為個別有特別需要的學生作出適當的轉介
第四階段： 6-7/2019	<ul style="list-style-type: none"> ● 中期檢討及修訂服務程序
第五階段： 8-10/2019	<ul style="list-style-type: none"> ● 為社工及教師提供培訓 ● 籌備及辨識有需要的學生
第六階段： 11/2019-10/2020	<ul style="list-style-type: none"> ● 為學生提供一級預防的活動 ● 為被篩選出來的學生提供二級支援活動(2019-20 學年中二及中三級生、中三、四學生為增潤小組) ● 為個別有特別需要的學生作出適當的轉介
第七階段： 11-12/2020	<ul style="list-style-type: none"> ● 終期檢討及撰寫報告

四. 產品及成果

- i. 為教師及社工提供每學年2小時有關促進精神健康的培訓。
- ii. 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。
- iii. 協助教師辨識及支援學生的需要。
- iv. 營造關顧及感恩的校園文化。

五. 評鑑方法及準則

- i. 活動前和活動後的問卷調查：對於被篩選出來參加二級支援的學生，量度他們抗逆力及精神健康有正面的改變。
- ii. 抽樣調查：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、教師及社工對於整體校園氣氛及學生學生環境有正面的改善。
- iv. 教師觀察：70%或以上學生表示對精神健康有更多的認識及改善。

六. 預算(兩年)：

i.	半職員工薪金及強積金：首年：pt12；次年：pt 13及培訓員工導師費	\$302,400.00
ii.	服務開支：活動程序、營費、交通費、場地費、教練費、導師費、講員費	\$86,860.00
iii.	一般開支：核數 \$5000、應急、雜項	\$10,740.00
	總開支：	\$400,000.00

計劃詳情

計劃詳細資料

一. 背景分析

1.1 改善精神健康及增進學生的抗逆能力，協助學生適應學習、社交及生活環境，加強同學求助意識。

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

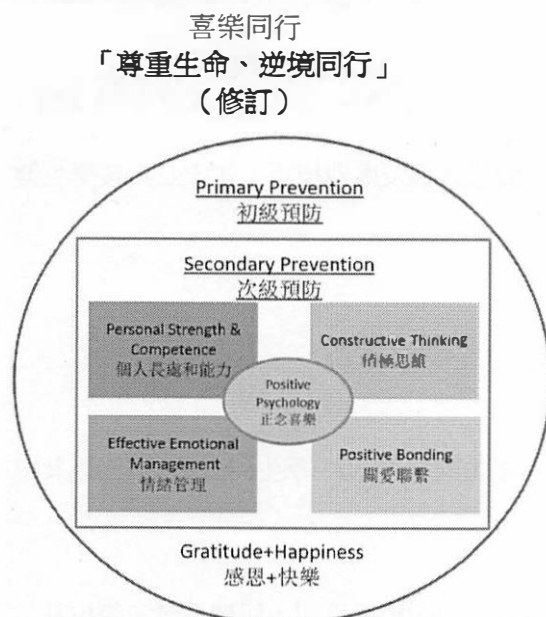
本計劃聚焦於中一及中二學生的一級預防，一小部分資源亦會用於二級預防，其中一個目的是建立學校的感恩文化(見理論部分)增強學生正面思考的能力，學習以積極正面方式解難，促進精神健康。此外，還為教師、家長及高年級學生提供一些訓練或活動。本計劃以學校為本，著重一級預防，同時融合了一些二級預防項目。

1.2 理論框架

提升抗逆力以改善精神健康

抗逆力的定義為從逆境中反彈並成功應對壓力情況的能力 (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 計劃二級干預的概念框架，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：

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



- 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：

陳瑞祺（喇沙）書院（Chan Sui Ki (La Salle) College）於 1969 年成立，是喇沙修士會於香港成立的第四所中學，學校位於九龍城區何文田常和街四號，為一所英文男子天主教中學，本校辦學宗旨是秉承喇沙會精神，給予青少年人文和基督的教育，並對貧困或需援助的兒童特別關注。提供全人教育，使學生在德、智、體、群、美五育方面得到均衡發展。

學校在過去的 2017-2018 年參與了「尊重生命·逆境同行」「好心情@學校」微型計劃，為中一，中二及中三學生進行評估，結果顯示部分學生的抗逆力低於正常水平，從學生的表達中，有不少學生近年因生活上不同的壓力而被負面情緒困擾。在學校發展計劃中，本校希望加強師生關係及學生之間的關係，提升各班的正面文化。學校現時主要要由學校駐校社工為學生提供個人輔導，而這計劃對學校發展有所裨益，有需要的學生能得到更適切及時的支援，教師或班主任亦能加強與社工的專業協作，並能優化及早識別機制等。另外，跟據本校情意及社交表現評估顯示，學生負面情感較常模高，整體滿足感和社群關係則低於常模；教師亦留意到不少學生因要面對學業，再加上補課和測考，感到壓力，個別學生因而向輔導組和社工尋求協助，社工亦表示部分學生抗逆力不足。故此，本校希望透過計劃，促進學生的社交和情感發展，並提升個人的抗逆力，增強正向生命能量。

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。

1. 具體目標:

- i. 及早識別及支援抗逆力較低及精神壓力較高之初中學生
 - 利用問卷，辨識潛在抗逆力較低及精神壓力(mental distress) 較高的中二及中三之學生
- ii. 提升學生抵抗及處理逆境、情緒壓力及精神困擾的能力、及加強各種促進精神健康的保護因素
 - 一級支援活動，透過全校性及全級的活動，培育學生處理逆境、情緒壓力及精神困擾的知識及技巧，並利用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；
 - 二級支援活動，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，及改善個人精神健康。另亦為曾參與二級支援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。
- iii. 提高支援學生成長的有關人士(家長及教師)對學生的精神健康需要的認識及掌握跟進輔導技巧
 - 為加強支援二級預防的學生之班主任及主科教師，社工整合學生在小組的表現、情況及有效的回應策略，定期向相關的教師分享及討論。以支援教師及學生日常學習需要。
 - 由負責社工為教師及家長提供培訓，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。

2. 對象及預期受惠人數

2.1 一級預防活動

對象：全校學生、教師及家長
超過 800 人

2.2 二級預防

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(中二至中三)以及中四級增潤學生(約 8-10 位)

人數：約 32-34 位學生

3. 教師及校長參與計劃的程度

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，組織教師、學校社工及計劃社工緊密聯繫，以協調推動一級及二級預防活動，而校長及教師均扮演重要角色：

3.1 校長角色

- 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，協助負責社工及教師完成工作。

3.2 教師角色

- 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
- 輔導主任負責聯絡學校內相關人士，以便安排活動；其目的是推動同儕一起參與計劃安排之活動，並協助

有需要學生更有效適應學習環境，以實踐全校參與。

- 初中班主任協助識別及招募學生參與二級支援的活動，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。二級支援的學生之班主任及主科教師，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。
- 二級支援的學生之班主任及主科教師，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。

3.3 計劃社工（詳見工作計劃及進度表：計劃特色：4.3）

3.4 學校社工

- 學校社工負責與輔導組及科組教師給予意見及支援。
- 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。

4 工作計劃及進度表

4.1 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。

4.2 本計劃為兩年之支援學生計劃，由 2019 年 1 月至 2020 年 12 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）

4.3 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：

- 4.3.1 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。
- 4.3.2 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。
- 4.3.3 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。
- 4.3.4 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。
- 4.3.5 為加強支援(參與)二級預防的學生之班主任及主科教師，社工整合學生在小組的表現、情況及有效的回應策略，定期向相關的教師分享及討論，以加強教師對學生日常學習需要的了解。
- 4.3.6 提高支援學生成長的有關人士(家長及教師)對學生精神健康需要的認識及掌握跟進輔導技巧。
- 4.3.7 加強各種協助有需要的學生改善精神健康的保護因素。
- 4.3.8 向教師分享，以協調及統一應對學生及家長的策略。
- 4.3.9 支援計劃的相關行政及文書工作。
- 4.4.0 支援計劃的相關活動及觀察學生的反應及表現。
- 4.4.1 收集、整理評估數據。

4.4 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）

4.5 計劃內容

本計劃以一級及二級預防為主，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、教師，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、教師，教育心理學家等合作推展各項計劃，而計劃社工將會出席所有計劃之活動，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。

4.5.1 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。

4.5.2 教師及社工培訓

- 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，協助有需學生更有效適應學習環境。
- 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。
- 在不同的小組及活動亦會邀請教師參與，透過老師的觀察及了解，在活動中欣賞學生的表現以建立學生的成就感。

4.5.3 家長講座及工作坊

- 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。
- 在不同的活動裡亦會邀請家長從旁協助，以推動校園的正面氣氛。

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

4.5.4 二級預防的活動

(i) 喜樂同行正向小組：

- 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/教師、同學/朋輩等等。

(ii) 抗逆增潤正氣小組(Booster Programme)

- 增潤小組對象是已完成 2017-18 的二級預防的小組活動及將完成 2018-2020 喜樂同行正向小組(二級預防)的學生，包括 2017-18 學年之中三學生，及 2019-20 學年之中四學生，每級約 8-10 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。

5 產品、預期成果及成效

5.1 產品：

- 為教師及社工提供每學年 2 小時培訓；
- 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

5.2 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
- 協助教師辨識及支援學生的需要
- 營造關愛及感恩的校園文化
- 期望學生參與二級支援後，能提升抗逆力，減輕精神壓力。

6 主要推行詳情：

計劃時期：2019年1月1日至2020年12月

計劃時期(第一年): 2019年1月1日至2019年8月

一級支援活動

日期	計劃內容	具體內容及 預期學習成果	對象及人數	節數/時數	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 作學校聯繫及籌 備。	計劃籌備會議	/	/	計劃社工及協作學校 代表
2018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	中二至 中三學生	1 節 X 30 分鐘 =30分鐘	由計劃社工及負責教 師事前與班主任簡介 活動。 由班主任於一節德育 課中派發學生填寫及 收集問卷資料
2019年3月 至8月	教師正向工作坊 (全校教師)	剖析學生常見情緒及 輔導技巧	教師(55 人)	1 節 X 3 小時 =3 小時	- 資深社工及有正向 培訓經驗的講者
2019年1 月至6月	家長正向工作坊 (中一至中六學生 家長)	剖析青少年說話背後 的情緒需要、學習運用 聆聽、正面說話及衝突 處理步驟 預期學習成果：提升家 長對「正面思維」的認 知，並能在生活中以較 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。	全校家長	1 節 x 1.5 小 時=1.5 小時	- 資深社工及有正向 培訓經驗的講者
2019年1 月至5月	學生心理健康講座	學習正面處理負面情 緒之方法 預期學習成果：透過講 座讓學生加深認識正	中一至中三 學生 (380 人)	1 節 x 1 小時	資深社工(具有五年 青少年服務的工作經 驗) 班主任從旁協助並觀

		面思維模式，了解並掌握抗逆能力的元素及增強其解難能力鼓勵學生及早求助。			察同學反應以了解學生。
2019年1月至5月	正念思維工作坊(I) (中一學生、分四班、每班兩次)	學識正念及抗逆力的元素，以處理生活處境及挑戰 預期學習成果：透過工作坊讓學生加深認識正面思維模式，了解並掌握抗逆能力的元素及鼓勵學生及早求助。	中一級 (128人)	2節 x 4班 X 1小時=8小時	資深社工(具有正向培訓經驗的講者) 班主任從旁協助並觀察同學反應以了解學生。
2019年1月至6月	正念思維工作坊(II) (中四學生、分四班、每班兩次)	學識正念及抗逆力的元素，以處理生活處境及挑戰 預期學習成果：透過工作坊讓學生加深認識正面思維模式，了解並掌握抗逆能力的元素及鼓勵學生及早求助。	中四級 (128人)	2節 x 4班 X 1小時=8小時	資深社工(具有正向培訓經驗的講者) 班主任從旁協助並觀察同學反應以了解學生。
2019年1月至6月	午間感恩工作坊 (全校師生)	加強師生及同學間的連繫，彼此關愛，減低精神健康問題的風險。 預期學習成果：透過籌備展覽、感恩活動去鞏固學生對「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 (800人)	2節 X2小時 =4小時	由計劃社工負責策劃及籌備各項推廣活動 邀請班主任參與分享感恩經驗環節，協助推動各級感恩活動。
2019年1月至6月	午間正氣點唱	推廣校園正面文化	全校師生 (800人)	1節 X1小時 =1小時	由計劃社工負責策劃及籌備 邀請家長從旁協助，推動正面的校園生活。

二級預防的活動

日期	計劃內容	具體內容及 預期學習成果	對象及人數	節數/時數	負責人員(請列明資歷 及參與程度)
2019年1月至7月	啟動禮	預備來年的小組成立及建立學生之間的聯繫方。 預期學習成果：學生訂了個人的成長目標及對未來的正面信念	中二及中三學生，合共20-22人	1節 X1.5小時 =1.5小時	由計劃社工負責策劃及主持 邀請班主任從旁協助，並分享計劃的目的
2019年1月至7月	正能量小組 (8節)	第一節：小組建立及互相認識	中二學生	8節 X1.5小時 =12小時	資深社工(具有五年青少年服務的工作經驗)

		<p>第二節：認識情緒基本概念及探索個人情緒習慣</p> <p>第三節：學習表達情緒方式，鼓勵向人分享個人需要</p> <p>第四節：預備採訪生命故事</p> <p>第五節：訪問曾經歷情緒低谷人士，以了解對方故事</p> <p>第六節：編寫生命故事劇本</p> <p>第七節：由製作公司帶領學生拍攝微電影</p> <p>第八節：於學校內放映生命故事微電影，並由參加者分享過程中的體會及感受</p> <p><u>預期學習成果：透過小組集會及微電影拍攝，讓學生加深認識自我、並透過生命故事採訪，學習面對逆境或情緒低落的態度，並於校內推動情緒健康文化。</u></p>	12位學生		<p>班主任從旁協助並觀察同學反應以了解學生。</p> <p>邀請家長從旁協助，推動正面的校園生活。</p>
2019年1月至5月	宿營訓練前後工作坊 宿營訓練	<p>營前工作坊：簡介宿營目的及注意事項。</p> <p>營後工作坊：總結營後學習經驗及小組分享。</p> <p>第1節 團隊建立活動 第2節 團隊合作挑戰活動 第3節 團隊反思、整理活動成果及自我建立</p> <p><u>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。</u></p>	中二學生 12位學生	<p>營前後工作坊 2節 X1小時 =2小時</p> <p>4節 X4小時 =16小時</p>	<p>計劃社工協助推行活動、協助討論解說及觀察同學回應以了解學生。</p> <p>由歷奇教練主持（具5年以上的歷奇教練）</p>
2019年1月至6月	至出色義工小組	<p>第一節：小組成立及簡介</p> <p>第二節：學習興趣技能</p> <p>第三節：學習興趣技能</p> <p>第四節：學習興趣技能</p> <p>第五節：義工籌備</p> <p>第六節：義工服務</p> <p>第七節：小組總結</p> <p><u>預期學習成果：透過導師所教的興趣技能以服務的方式服務有需要的人，鼓勵學生的正面信念及助人自助的精神，以增加求助意識。</u></p>	中三學生 12位學生	7節 X1.5小時 =10.5小時	<p>計劃社工協助推行活動、協助討論解說及觀察同學回應以了解學生。</p> <p>導師（具有青少年服務的工作經驗）</p> <p>邀請班主任協助帶領義工分享小組並加以欣賞學生的付出，以建立學生的成就感。</p>
2019年3月	正面文化戶外體驗活動	<p>戶外行山</p> <p><u>預期學習成果：建立學生個人對未來的正面信念及在大自然中減輕壓力。</u></p>	中二學生 12位學生	2節 X 4小時 =8小時	<p>由計劃社工負責策劃</p> <p>由歷奇教練主持（具5年以上的歷奇教練）</p>
2019年1月	正面文化戶外體驗	戶外活動	中三學生	1節 X 3小時	由計劃社工負責策劃

至7月	活動	預期學習成果：建立學生個人對未來的正面信念及在活動中減輕壓力。	12位學生	=3小時	由歷奇教練主持，(具5年以上的歷奇教練) 邀請班主任從旁觀察以了解學生的需要。
2019年8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位學生及增潤學生		計劃社工收集、整理評估數據 教師、學校社工分享對學生的觀察及回饋。

增潤小組

增潤學生活動

增潤學生的挑選：去年共22位完成一年的好心情計劃，部分學生於情緒及行為上仍有可改進的地方，負責計劃社工及教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。

日期	計劃內容及預期學習成果	對象及人數	節數/時數	負責人員(請列明資歷及參與程度)
2019年1月至5月	「尊重生命·喜樂同行」一校園正向大使成長工作坊 預期學習成果：提升解難能力、學習情緒管理、強化個人信念、增加自信心及分享等。	增潤學生 8-10位學生	4節X1小時 =4小時	由計劃社工策劃及主持。
2019年1月至7月	體驗性戶外活動 預期學習成果：於戶外舉辦團隊合作及體驗活動，提升學生抗逆力及連繫感。	增潤學生 8-10位學生	2節X4小時 =8小時	由計劃社工負責策劃 由合資格低結構歷奇教練主持。
2019年1月至7月	義工服務 (中三及中四學生) 預期學習成果：服務主題為「精神健康」，為服務對象帶出個人精神健康之重要，藉此加強學生對精神健康的關注及明白如何提升自己的抗逆力。	增潤學生 8-10位學生	2次籌備 X1.5小時 =3小時 1次義工服務 X2小時 =2小時	由計劃社工策劃及主持。

計劃時期(第二年): 2019年9月1日至2020年10月

一級支援活動

日期	計劃內容	具體內容及預期學習成果	對象及人數	節數/時數	負責人員(請列明資歷及參與程度)
2019年9月	計劃施行的前期工作	計劃籌備會議	/	/	計劃社工及協作學校代表
2019年10月	學生調查	- 以HKSIF1.1問卷調查進行數據處理及分析 - 透過學校社工及教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	中二至中三學生	1節X30分鐘 =30分鐘	由計劃社工及負責教師事前與班主任簡介活動。 由班主任於一節德育課中派發學生填寫及收集問卷資料
2019年10月至12月	教師減壓工作	減壓工作坊：以手工、音樂	教師(55)	1節X3小時 =3小時	資深社工(具有五年以上的)

	坊 (全校教師)	和輕鬆的活動為教師減壓 <u>預期學習成果</u> ：教師能透過輕鬆的方法減輕自身壓力，促進個人的精神健康。	人)		教師培訓經驗)
2019年11月 2020年 至6月	提升子女抗逆力講座 (中一至中六學生家長)	由資深社工分享提升子女抗逆工作坊 <u>預期學習成果</u> ：提升家長對抗逆力的認知，並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。	全校家長	1節 X 1.5小時 =1.5小時	資深社工負責主講(具5年以上的家長培訓工作經驗)
2019年11月 至2020年 5月	學生增強抗逆力講座	學習正面處理負面情緒之方法及增加學生的求助意識。 <u>預期學習成果</u> ：透過講座讓學生加深認識正面思維模式，了解並掌握抗逆能力的元素及增強其解難能力鼓勵學生及早求助。	中一至中三學生 (380人)	1節 X 1小時=1小時	資深社工(具有五年青少年服務的工作經驗) 班主任從旁觀察同學反應以了解學生。
2019年11月 2020年 至5月	正念思維工作坊(I) (中一學生、分四班、每班兩次)	學識正念及抗逆力的元素，以處理生活處境及挑戰 <u>預期學習成果</u> ：透過工作坊讓學生加深認識正面思維模式，了解並掌握抗逆能力的元素及鼓勵學生及早求助。	中一級 (128人)	2節 x 4班 X 1小時=8小時	資深社工(具有正向培訓經驗的講者) 班主任從旁協助並觀察同學反應以了解學生。
2019年11月 2020年 至6月	正念思維工作坊(II) (中四學生、分四班、每班兩次)	學識正念及抗逆力的元素，以處理生活處境及挑戰 <u>預期學習成果</u> ：透過工作坊讓學生加深認識正面思維模式，了解並掌握抗逆能力的元素及鼓勵學生及早求助。	中四級 (128人)	2節 x 4班 X 1小時=8小時	資深社工(具有正向培訓經驗的講者) 班主任從旁協助並觀察同學反應以了解學生。
2019年12月 至2020年 6月	午間感恩工作坊 (全校師生)	加強師生及同學間的連繫，彼此關愛，減低精神健康問題的風險。 <u>預期學習成果</u> ：透過籌備展覽、感恩活動去鞏固學生對「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 (800人)	3節 X 1小時=3小時	由計劃社工負責策劃及籌備各項推廣活動。 邀請教師參與分享感恩經驗環節，協助推動各級感恩活動。 邀請班主任參與分享感恩經驗環節，協助推動各級感恩活動
2019年12月 至2020年 6月	午間正氣點唱	推廣校園正面文化	全校師生 (800人)	1節 X 1小時=1小時	由計劃社工負責策劃及帶領同學籌備。 邀請家長從旁協助，正面的校園生活。

二級預防的活動

日期	計劃內容	具體內容及 預期學習成果	對象及人數	節數/時數	負責人員(請列明資歷 及參與程度)
2019年10月-11月	啟動禮	預備來年的小組成立及建立學生之間的聯繫方。 預期學習成果：學生訂了個人的成長目標及對未來的正面信念	中二及中三學生，合共20-22人	1節 X 1.5小時 =1.5小時	由計劃社工負責策劃及主持
2019年11月至2020年6月	正能量小組(8節)	第一節：小組建立及互相認識 第二節：認識情緒基本概念及探索個人情緒習慣 第三節：學習表達情緒方式，鼓勵向人分享個人需要 第四節：自我激勵 第五節：宣洩情緒的重要性 第六節：宣洩情緒的方法 第七節：實踐理想中的我 第八節：總結小組學習經驗及分享 預期學習成果：透過小組集會及情緒探索，讓學生加深認識自我、並透過情的宣洩方法，學習面對逆境或情緒低落的態度，並於校內推動情緒健康文化。	中二學生 12位學生	8節 X 1.5小時 =12小時	資深社工(具有五年青少年服務的工作經驗)
2019年12月至2020年5月	宿營訓練前後工作坊 小組訓練營	營前工作坊：簡介宿營目的及注意事項。 營後工作坊：總結營後學習經驗及小組分享。 第1節 團隊建立活動 第2節 團隊合作挑戰活動 第3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。	中二學生 12位學生	營前後工作坊 2節 X 1小時 =2小時 4節 X 4小時 =16小時	計劃社工協助推行活動、協助討論解說及觀察同學回應以了解學生。 由歷奇教練主持(具5年以上的歷奇教練)
2019年12月至2020年6月	至出色義工小組	第一節：小組成立及簡介 第二節：學習興趣技能 第三節：學習興趣技能 第四節：學習興趣技能 第五節：義工籌備 第六節：義工服務 第七節：小組總結 預期學習成果：透過導師所教的興趣技能以服務的方式服務有需要的人，鼓勵學生的正面信念及助人自助的精神，以增加求助意識。	中三學生 12位學生	7節 X 1.5小時 =10.5節	計劃社工協助推行活動、協助討論解說及觀察同學回應以了解學生。 導師(具有青少年服務的工作經驗) 邀請班主任協助帶領義工分享小組並加以欣賞學生的付出，以建立學生的成就感。
2019年12月至2020年5月	正面文化戶外體驗活動	戶外行山 預期學習成果：建立學生個人對未來	中二學生 12位學生	2節 X 4小時 =8小時	由計劃社工負責策劃 由歷奇教練主持(具5年以上的歷奇教練)

		的正面信念及在大自然中減輕壓力。			
2019年12月至2020年6月	正面文化戶外體驗活動	戶外活動 預期學習成果：建立學生個人對未來的正面信念及在活動中減輕壓力。	中三學生 12位學生	1節 X3小時 =3小時	由計劃社工負責策劃 由歷奇教練主持，(具5年以上的歷奇教練) 邀請班主任從旁觀察以了解學生的需要。
2020年10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 教師、學校社工分享對學生的觀察及回饋。
2020年11-12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9月完結並在10月作活動評估，計劃社工可於完成評估工作後完成24個月合約。 由10月至12月，由計劃社工繼續跟學校協調，撰寫及完成檢討報告。

增潤學生活動

增潤學生的挑選：去年共22位完成一年的好心情計劃，部分學生於情緒及行為上仍有可改進的地方，負責計劃社工及教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。

日期	計劃內容及 預期學習成果	對象及人數	節數/時數	負責人員(請列明資 歷及參與程度)
2019年10月至2020年6月	「尊重生命·喜樂同行」一校園正向大使成長工作坊 預期學習成果：提升解難能力、學習情緒管理、強化個人信念、增加自信心及分享等。	增潤學生 8-10位學生	4節 X1小時 =4小時	由計劃社工策劃及主持。
2019年12月至2020年5月	體驗性戶外活動 預期學習成果：於戶外舉辦團隊合作及體驗活動，提升學生抗逆力及連繫感。	增潤學生 8-10位學生	2節 X4小時 =8小時	由計劃社工負責策劃 由歷奇教練主持(具5年以上的歷奇教練)
2020年1至7月	義工服務 (中三及中四學生) 預期學習成果：服務主題為「精神健康」，為服務對象帶出個人精神健康之重要，藉此加強學生對精神健康的關注及明白如何提升自己的抗逆力。	增潤學生 8-10位學生	2次籌備 X1.5小時=3小時 1次義工服務 X2小時=2小時	由計劃社工策劃及主持。

七. 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	計劃註冊社工薪金	\$12000 X 1.05 X 24 個月(2019年 1 月至 2020 年 12 月) =\$302400	\$302400	聘請 1/2 的註冊社工, 並按香港明愛行政指引聘用, 以舉行及協調相關活動。	
ii) 服務	一級預防活動	第一年	第二年		
	第一年: 教師正向工作坊 第二年: 教師減壓工作坊 講員費: \$880 X 3 小時=\$2640 物資費: \$480 (文具、工具、印刷等等)	\$ 3120	\$ 3120	\$ 6240	第一年: 資深社工及有正向培訓經驗的講者 第二年: 資深社工及有有五年以上教師培訓經驗的講者
	第一年: 家長正向工作坊 第二年: 提升子女抗逆力講座 講員費: \$880 X 1.5 小時=\$1320 物資費: \$240 (文具、工具、印刷等等)	\$ 1560	\$ 1560	\$ 3120	第一年: 資深社工及有正向培訓經驗的講者 第二年: 資深社工及有有五年以上家長培訓經驗的講者 協助家長認識子女的需要、生活處境、壓力處理及與子女溝通的技巧。 明白家庭關係及支持對子女培育抗逆力的重要及策略(抗逆輪) 學習正向心理處理壓力模式。
	第一年: 學生心理健康講座(中一至中三學生) 第二年: 學生增強抗逆力講座 講員費: \$500 X 1 小時=\$500 物資費: \$200 (文具、工具、印刷等等)	\$ 700	\$ 700	\$ 1400	資深社工(具有五年的青少年服務經驗) 班主任從旁協助並觀察同學反應以了解學生。透過活動及分享讓學生認識自我需要及正面的思維模式, 並學習抗逆力的元素 (CBO/CBB)的

					掌握。 學習正向心理處理壓力模式。
	<p>第一年：正念思維工作坊(I) (中一學生) 第二年：正念思維工作坊(I) (中一學生)</p> <p>講員費：\$500 X2 節 X 4 班=\$4000</p> <p>物資費：\$200 X2 節 X 4 班=\$1600 (粗頭筆、卡紙、工具、印刷等等)</p>	\$5600	\$5600	\$ 11200	<p>資深社工(具有五年的青少年服務經驗)</p> <p>班主任從旁協助並觀察同學反應以了解學生。</p> <p>到校向四班的中一級學生進行分享 透過班訪活動讓學生認識正念及抗逆力的元素，以處理生活處境及挑戰。</p>
	<p>第一年：正念思維工作坊(II) (中四學生) 第二年：正念思維工作坊(II) (中四學生)</p> <p>講員費：\$500 X2 節 X 4 班=\$4000</p> <p>物資費：\$200 X2 節 X 4 班=\$1600 (粗頭筆、卡紙、工具、印刷等等)</p>	\$5600	\$5600	\$ 11200	<p>資深社工(具有五年的青少年服務經驗)</p> <p>班主任從旁協助並觀察同學反應以了解學生。</p> <p>到校向四班的中一級學生進行分享 透過班訪活動讓學生認識正念及抗逆力的元素，以處理生活處境及挑戰。</p>
	<p>午間感恩工作坊 -活動物資費：文具、道具、感恩卡、手作用品、美術用品、印刷費等等 第一年：\$ 500X 2 節 第二年：\$1000X 3 節</p>	\$1000	\$3000	\$4000	由計劃社工透過午膳時間，以不同形式的活動建立學生之感恩文化，以建立正面的校園氣氛。
	<p>午間正氣點唱 -活動物資費：道具、印刷費等等 \$ 100 X 2 節</p>	\$ 200	\$ 200	\$ 400	由計劃社工透過午膳時間，為全校之學生以正面音樂傳揚正面氣氛。
二級預防活動	<p>學生需要調查 (中二 4 班.1 節 X4) (中三 4 班.1 節 X4) -活動物資費：印刷費</p>	\$100	\$100	\$200	<p>由計劃社工及負責教師前與班主任簡介活動，並由班主任於一節德育課中派發學生填寫及收集問卷資料。</p> <p>識別一些抗逆力較低及精神壓力較高的學生，</p>

					同時，發掘他們的性格強項，以正向介入，提升他們的效能感，邀請他們參與二級介入活動，減低標籤效應。
	正能量小組 (8 節 / 1.5 小時) 導師費：\$500 X 8 節=\$4000 物資費、道具、情緒卡、印刷費等等： \$200 X 8 節=1600	\$5600	\$5600	\$11200	資深社工(具有五年青少年服務的工作經驗) 透過小組集會及微電影拍攝，讓學生加深自我認識，並透過生命故事採訪，學習面對逆鏡的態度，並於校內推動情緒健康文化。
	宿營訓練前後工作坊 \$100X2 節 = \$200 小組宿營訓練 (4 節/ 4 小時) 教練費：\$350X 4 節=\$1400 營費：\$2500 學生雙程交通費：\$2000	\$ 6100	\$ 6100	\$ 12200	計劃社工協助推行活動、協助討論解說及觀察同學回應以了解學生。 由歷奇教練主持 (具 5 年以上的歷奇教練) 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 (CBB)。 學習正向心理處理壓力模式。
	至出色義工小組(7 節 / 1.5 小時) 導師費：\$200 X 7 節=\$1400 物資費：\$1000 (學習興趣的道具費、印刷費等等)	\$ 2400	\$ 2400	\$4800	計劃社工協助推行活動、協助討論解說及觀察同學回應以了解學生。 導師(具有青少年服務的工作經驗) 透過小組集會及義工服務，幫助學生建立正面信念及助人自助的精神，以增加求助意識。
	正面文化戶外體驗活動 (中二學生) 教練費：\$ 350X 2 節=\$700 活動物資(工具、道具運輸費)：\$500 學生雙程交通費：\$2000	\$ 3200	\$ 3200	\$ 6400	由計劃社工負責策劃 由歷奇教練主持 (具 5 年以上的歷奇教練) 建立學生個人對未來的正面信念及在大自然中減輕壓力。

	正面文化戶外體驗活動（中三學生） 教練費：\$ 350X 1 節=\$350 活動物資費：\$500 學生雙程交通費：\$2000	\$ 2850	\$ 2850	\$ 5700	由計劃社工負責策劃 由歷奇教練主持（具 5 年以上的歷奇教練） 建立學生個人對未來的正面信念及在活動中減輕壓力。
增潤小組	A) 校園正氣大使成長工作坊 （\$ 275 X 4 節 = \$ 1100） B) 體驗性戶外活動 教練費 \$ 350 X 2 節 = \$ 700 交通費：\$2000 C) 義工服務 （\$ 300 X 2 節 = \$600） 道具、文具、活動物資費等、交通費等	\$ 4400	\$ 4400	\$ 8800	由計劃社工策劃及主持。 聘請合資格低結構歷奇教練帶領戶外活動。 增潤小組對象將是完成 2017-18 二級預防的學生及將完成 2018-2020 喜樂同行正向小組，包括 2017-18 學年之中三學生，及 2019-20 學年之中四，每級約 10-12 人
iii)一般開支	會計核數	/	\$ 5,000	\$ 5,000	/
	雜項	\$1670	\$ 1670	\$ 3340	包括：學生需要調查印刷、文具、交通費或辦公室物資等等
	應急	\$ 1200	\$ 1200	\$ 2400	包括因價目調整而增加之活動費用
申請撥款總額(\$):				\$400,000	

備註：

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

八. 計劃成效 (CU)

(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: 70%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) 計劃活動展覽

八. 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：

本申請人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 - 31/12/2020	31/03/2021	財政總結報告 01/07/2020 - 31/12/2020	31/03/2021

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.
7. 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=0320ZyA7xy2iFYIvfcs5B2Ch&pass_ticket=O4xV6F6RZdIsc7pjXT89wi%2BUx%2BFEO8Rvjm%2B0iZbYpF2U8EBaDCLITRpTdljTxY2#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: 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: 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.