

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 好心情@基督教香港信義會宏信書院	計劃編號 (2017/0623) (修訂版)
--------------------------	---------------------------

基本資料

學校/機構/個人名稱：童軍知友社賽馬會朗屏青少年服務中心

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：學生：500 (人數)\*及中一至中六 (級別/年齡)\*
- (c) 老師：約 50 人
- (d) 家長：約 20 人
- (e) 參與學校(不包括申請學校)：1 / 基督教香港信義會宏信書院(直資中學)
- (f) 其他(請列明)：

\*如適用，請列明

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。  
(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。)
1. 提升學生積極面對升中學業挑戰的能力
  2. 提升學生抵抗及處理逆境的能力及各種促進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。  
(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)
- 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。  
(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)
- 學校發展計劃：學校十分重視學生的全人發展，強調培養學生的自主學習、溝通等能力及對社會及家庭的責任感。學校亦重視學生的領導才及生涯規劃發展，從自我認識中體驗個人正面資源及才能。
- 調查結果：根據學校學生入學紀錄顯示本校學生多成長於雙職家庭。學生家長多為公務員、紀律部隊、專業人士或商人。因此，輔導組及社工的觀察到部份父母較少時間照顧子女，並依賴家傭照顧學生，家庭支援一般。此外，父母教育水平較高，他們對子女的期望普遍較高。學校為一條龍直資中學，與小學共用同一校舍，一般中一學生均小學直升。學校於小學階段功課及評估於課堂上完成，學生能在愉快輕鬆的環境下學習。惟升至中學，由於需要配合公開考試(DSE/IB)，學生需要應付在學業上要求的改變，如家課、小組習作、測驗等顯著增加，學生適出現明顯困難。
- 另一方面，學生多數來自較富裕家庭，大部份更為獨生子女，他們普遍較自我中心，不太懂得關顧別人感受，除了學生之間經常出現衝突，校內關愛氣氛亦見薄弱。同時，學生的情緒管理能力及面對逆境能力亦較弱，礙於他們較自我中心，他們遇上困難較少向他人求助。
- 校方代表包括校長、輔導組老師、學校社及家長代表曾舉行會議，收集他們對於計劃設計的意見，他們均同意學校以中一級作為主要支援級別進行第二層支援，邀請他們參加計劃內「成長新動力」部份。同時，校方認為若能在校內營造友愛關懷氣氛，鼓勵他們欣賞自己及關心身邊人，會有助強化他們的抗逆力之外，亦能鼓勵他們適時求助，因此，計劃於2018/2019年透過午間點唱及自製心意木牌活動，以營造正面思維氣氛，為學校作第一層支援。
- 另一方面，按學校過去經驗，中三學生面對考試選科(DSE/IB)，學習壓力較大。在收集意見後，決定於18/19年度，為中三較有需要學生提供減壓活動。
- 文獻研究綜述：.....

建立一個預防的堤壩是重要的。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。

- ☑ 學生表現評估:本社使用多種數據蒐集方法以辨識低抗逆的學生，並按不同專業(包括駐校社工、輔導老師及班主任)觀察及評估，按學生面對逆境及解決困難能力、家庭支援足夠程度、朋輩網絡強弱作為考慮因素，以辨識抗逆力較低學生，邀請學生參與計劃。

- ☑ 相關經驗:

2017/18 曾舉辦「尊重生命、逆境同行」計劃，為學校提供第一層及第二層的支援。

- 其他(請列明):

- (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。

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); 及透過干預得以提升 (Prince-Embury & Saklofske 2014)。計劃內第二級預防概念，包括關愛聯繫、解難能力及積極思維。以 2017-2018 年度「尊重生命、逆境同行」計劃經驗為基礎，為較有需要學生提供訓練及活動，加強他們於校內聯繫感、提升面對及解決問題能力、培養他們正向信念，並輔以校內關愛氣氛營造，加強學生對學校關愛歸屬感，以提升學生的抗逆能力。

## (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。)

(A) 由本計劃聘用的人員應出席所有計劃活動。該等人員應與學生保持溝通，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，以及辦學信念和使命。

(B) 本計劃與駐校輔導團隊訂立轉介機制，將潛危學生/需要個別輔導學生轉介校內輔導人員(如輔導團隊、駐校社工或教育心理學家等)作即時跟進。

(C)校本層面

1. 透過午間木牌製作活動，讓學生表達對彼此的關懷及鼓勵，營造「有愛校園」的氛圍。
2. 挑選上年度參與成長新動力小組，抗逆力有顯注提升的參加者及高年級學生成為「以愛守望」朋輩支援培訓小組成員，並透過小組訓練，裝備他們學習關心身邊人的技巧及回應方法。完成訓練後，參加者將以友伴身份陪伴一班抗逆力較低的學生參加者一同參與活動，成為他們校內的支援網絡。
3. 透過電影分享及解說，讓學生反思生命意義，並增強他們對生命的正面看法。
4. 為抗逆力較低或有特別需要學生，提供強化逆境訓練小組及活動。
5. 為家長提供講座，提升家長對自我情緒的覺察，學習以正面的態度回應子女的負面情緒及行為。
6. 為教師提供情緒支援技巧工作坊，提升教師面對容易情緒波動學生的回應技巧及方法，並邀請他們出席「成長新動力」各項室外活動，以支援參與學生的身心需要。
7. 本計劃會根據老師及社工觀察及意見，以辨識抗逆力較低學生並邀請他們參與計劃。
8. 本計劃將於計劃開展初期和完成後，使用本機構的抗逆力評估問卷調查，以評估學生於抗逆力的轉變。為使計劃成效得以加強及延續，於計劃完成後，計劃會向校方提交前測及後測實証和數據，以便學校跟進。如發現潛危學生/需要個別輔導學生，計劃社工將即時轉介校內輔導人員(如輔導團隊、駐校社工或教育心理學家等)作即時跟進。

(D) 本中心採取安全措施確保計劃參加者的安全，以及遵守教育局<戶外活動指引>和其他相關安全指引。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期:(11/2018)至(10/2019)

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)
11/2018	正向生命電影 分享會	<u>具體內容</u> 正向生命電影分享會，由計劃社工負責播放正向生命電影，並與學生探討如何面逆境。  <u>預期學習成果</u> 提升初中學生在面對和處理逆境時	<u>對象</u> 全中一學生  <u>人數</u> 80人	1小時 /1日	-計劃社工負責統籌及推行 <u>資歷</u> -持社會工作文憑或以上 -註冊社工 -具0至2年培訓青少年經驗

		的抵抗能力			
11/2018-6/2019	教師支援分享會	<p><b>具體內容</b></p> <p>透過定期教師支援會議，以個案分享形式，讓老師學習如何於日常工作環境中，辨識抗逆力較弱或有情緒困擾學生，以及在學校日常運作或配套方面作出優化，以支援抗逆力較低學生。</p> <p><b>預期學習成果</b></p> <p>協助教師/級主任除前線工作上外，於學校日常運作或配套方面，更有效地支援抗逆力較低學生的需要。</p>	<p><b>對象</b></p> <p>校方管理層、 訓輔組老師、 SEN 支援組 老師、級主任</p> <p><b>人數</b></p> <p>10 人</p>	6 小時 /6 次 (上下 學期各 三次)	<p>計劃社工負責統籌及推行活動</p> <p>邀請駐校社工協助推行</p>
12/2018	「逆境自強」 團隊活動	<p><b>具體內容</b></p> <p>透過安全而具趣味性及挑戰性團隊活動，增加參加者透過自己及團隊力量，去克服困難及逆境的經驗，同時，減輕他們繁重學業的壓力。</p> <p><b>預期學習成果</b></p> <p>增加參加者面對和處理逆境時的經驗，並減輕繁重學業的壓力。</p>	<p><b>對象</b></p> <p>中三學生</p> <p><b>人數</b></p> <p>20 人</p> <p><b>挑選準則</b></p> <p>老師推薦及社 工邀請抗逆力 較低學生參加</p>	12 小時 /4 節/2 日	-計劃社工負責統籌及推行
12/2018	「以愛守望」 朋輩支援培訓 小組	<p><b>具體內容</b></p> <p>培訓學長認識及照顧自己的情緒、提升他們對別人情緒的覺察、合宜的溝通技巧，以及認識求助途徑。完成訓練後，學習以友伴身份與抗逆力較低的中一學生參與「成長新動力」活動。</p> <p><b>預期學習成果</b></p> <p>學長能鞏固如何照顧自己情緒之餘，在訓練後更能以過來人身份與低年級抗逆力較低的學弟妹同行，建立互相支援網絡。</p>	<p><b>對象</b></p> <p>上年度參與成長新動力小組，抗逆力顯注提升的學生及高年級學生</p> <p><b>人數</b></p> <p>10 人</p> <p><b>挑選準則</b></p> <p>經面試招募</p>	1 小時 x 4 節，共 4 小時 /4 日	<p>計劃社工負責統籌及推行</p> <p>輔導組老師將參與部份訓練活動，在計劃推行期間，給予學長支援，並鼓勵他們有需要可以向老師求助。</p>
12/2018-1/2019	「真·心聲」 午間活動	<p><b>具體內容</b></p> <p>在午飯時段播放勵志歌曲外，並於各級樓層擺放攤位，讓學生於木牌上刻畫文字或圖案，將關心送給身邊人之餘，鼓勵學生遇到困難時尋求協助，並介紹求助途徑及方法，以推動互助及求助文化。</p> <p><b>預期學習成果</b></p> <p>活動讓同學能表達對彼此的關懷及鼓勵，學習主動關心身邊人外，亦學習有需要時求助是正常事情，並知道求助的途徑，以建立校園內互助及求助文化。</p>	<p><b>對象</b></p> <p>全校師生</p> <p><b>人數</b></p> <p>240 人</p>	1 小時 x 6 節，共 6 小時/ 6 日	計劃社工負責統籌及推行
1/2019	當「情緒波動的 他遇上課堂 中的你」課堂	<p><b>具體內容</b></p> <p>邀請專業臨床心理學家/精神科醫生主講，讓老師認識有情緒困擾/情緒波動很大學生的需要，以及在課堂/</p>	<p><b>對象</b></p> <p>級主任、班主 任 SEN 支援 組老師、及新</p>	2 小時 /1 日	<p>計劃社工負責統籌及推行活動</p> <p>邀請臨床心理學家/教育</p>

	管理技巧工作坊	校內，如何有效地為他們提供協助。 <b>預期學習成果</b> 讓老師認識當情緒困擾/情緒波動學生需要，並知道在課堂內出現情緒波動/失控時，如何才能有效地處理	入職老師  <b>人數</b> 40人		心理學家/精神科醫生主講，並最少有2年執業經驗
1/2019	「成長新動力」小組	<b>具體內容</b> 按參加者特性及需要，分成兩組進行。透過遊戲，讓同學認識情緒對個人的影響、管理情緒的方法，提升他們對自己情緒察覺，學習如何照顧自己情緒及內在需要。鼓勵他們適時求助，以增強他們面對升中的挑戰和逆境的能力 <b>預期學習成果：</b> 參加者能認識情緒對個人的影響、管理情緒的方法，學習照顧自己內在需要，對適時求助有正面了解，增強參加者面對挑戰和逆境的能力	<b>對象</b> 中一學生 <b>人數</b> 15人 <b>挑選準則</b> 老師推薦及社工邀請抗逆力較低學生參加	1小時 x 6節，共 6小時 / 6日	計劃社工負責統籌及推行
2/2019	「成長新動力」宿營活動	<b>具體內容</b> 透過歷奇活動，裝備學生走出自我安舒區，提升學生解難能力，並提升欣賞自己的能力。 <b>預期學習成果</b> 參加者能透過歷奇活動，提升解難能力，並提升欣賞自己的能力。	<b>對象</b> 成長新動力中一學生及以愛守望學長 <b>人數</b> 成長新動力中一學生：15人 以愛守望學習：10人	12小時 / 3節 / 2日	計劃社工負責統籌及推行  -邀請具認可歷奇資格的教練負責帶領歷奇訓練部份  老師將參與宿營活動，給予學生支援外，值此建立互信關係，並鼓勵學生有需要可以向老師求助
3/2019-	「成長新動力」原野烹飪	<b>具體內容</b> 透過原野烹飪活動，讓參加者學習於逆境中運用有限資源，分工合作處理問題，培養團體合作精神。 <b>預期學習成果</b> 參加者能透過園野烹飪活動，學習分工合作，培養團體合作精神。	<b>對象</b> 成長新動力中一學生及以愛守望學長 <b>人數</b> 成長新動力中一學生：15人 以愛守望學習：10人	3小時 x 2節，共 6小時 / 2日	計劃社工負責統籌及推行
3/2019	「明明白白我兒心」家長工作坊	<b>具體內容</b> 為家長提供家長教育講座，協助家長走進孩子的世界，提升家長對自己及孩子情緒的覺察及學習以正面的態度回應孩子的負面情緒及行為 <b>預期學習成果</b> 家長能提升對負面情緒的覺察及學習以正面的態度回應孩子的負面情緒及行為，使家長能更有效回應孩子情緒、行為表現。	<b>對象</b> 按老師推薦，邀請抗逆力較低學生家長 <b>人數</b> 30人	2小時 / 1日	計劃社工負責統籌及協調  -邀請具相關大學學位及親職工作經驗，並有向家長講解如何回應孩子情緒行為為2年經驗之講者負責主講
4/2019	「成長新動力」戶外體驗活動	<b>具體內容</b> 透過戶外活動，讓參加者遠離城市，進入大自然，並學習寧靜地運	<b>對象</b> 成長新動力中一學生及以愛守望學長	3小時 x 2節，共 6小時	計劃社工負責統籌及協調

		用五感觀察大自然，達致舒緩平日的壓力。 <b>預期學習成果</b> 學生學習運用五感及大自然，以達致舒緩壓力的方法。	<b>人數</b> 成長新動力中一學生：15人 以愛守望學習：10人	/1日	
5/2019	「守望大使」 有愛校園義工服務	<b>具體內容</b> 守望大使、成長新動力參加者協助於校內推行「有愛校園」義工服務。參加者設計與情緒、抗逆力有關的攤位遊戲活動，宣傳精神健康的重要性。  <b>預期學習成果</b> 透過於校內推行「有愛校園」義工服務，於準備過程中，將深化參加者對情緒的覺察及處理方法，並給予他們於校內實踐的機會，強化他們的能力感、效能感及歸屬感，以達至提升抗逆力目的。	<b>對象</b> 成長新動力中一學生、以愛守望學長 <b>人數</b> 成長新動力中一學生：15人 以愛守望學習：10人 <b>服務對象</b> 全校學生 <b>人數</b> 250人(受惠對象)	服務準備 1小時 x 3節，共3小時/ 3日 義工服務1小時 x 2節，共2小時 /2日	計劃社工負責統籌及協調

(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):

計劃由基督教香港信義會宏信書院校長定期監察，並由學生事務主任專責安排及訓輔組老師參與，協助統籌及識別學生需要，並為有需要的學生作出轉介。於個別活動完結後，社會會與負責老師進行檢討，跟進計劃進度。中期檢討會將由校長與老師及本社於計劃中期召開，跟進計劃推行情況。於計劃完結時將召開檢討會，討論服務有否延續的需要及跟進情況。

同時，老師會參與計劃內之當「情緒波動的他遇上課堂中的你」課堂管理技巧工作坊，以及和同學一起參與「真·心聲」活動。

(ii) 老師在計劃中的角色: (請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

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	0.5名註冊社工 薪金 x 12個月 (包括強積金) \$11,594 x 12 = \$139,128	\$139,128.00	主要工作: 負責舉辦及帶領各項活動、與老師緊密聯繫、預備教材、統計工具及撰寫報告等工作
ii) 服務	正向生命電影分享會 活動物資: \$800 (MEMO紙、鉛子筆、寶貼等)	\$800.00	以電影手法與學生探討如何面對逆境，討論環節以較活動形式，學生會更為投入參與討論，需要相應物資道具協助
	教師支援分享會 活動物資: \$400 (Folder、顏色筆、色紙、過膠片等)	\$400.00	小組基本物資
	「逆境自強」團隊活動 導師費: \$250 x 20人 = \$5,000 裝備費: \$100 x 20人 = \$2,000 租用旅遊巴士 \$1,200 活動物資 \$400(急救用品等)	\$8,600.00	以安全且具趣味及挑戰性活動，不但能營造克服難關的效果，而且活動形式亦吸引學生參與。



	<p>「以愛守望」朋輩支援培訓小組 活動物資 250*4 節=\$1,000 (過膠片、汽球、膠紙、畫冊等)</p>	\$1,000.00	-活動開支主要包括印刷教材、遊戲材料等 -提升學生對自我情緒的認識及懂得關愛身邊人
	<p>「真·心聲」午間活動 木牌連匙扣：\$10*250 個=\$2,500 求助途徑資訊咭印製：\$800 專用顏色：\$500 清潔用品：\$200</p>	\$4,000.00	透過小手工表達欣賞，活動有意義且能吸引學生參加活動，隨匙扣附上求助途徑資訊
	<p>當「情緒波動的他遇上課堂中的你」課堂管理技巧工作坊 講者費：\$1,040*2 小時=\$2,080 活動物資：\$420 (包括汽球、講義印刷、MEMO 紙、油性筆、顏色積木等)</p>	\$2,500.00	由臨床心理學家/教育心理學家/精神科醫生主講，並最少有 2 年執業經驗
	<p>「成長新動力」小組 活動物資 250*6 節=\$1,500 (畫紙、膠紙、硬卡紙、鉛筆、貼紙、電影及桌上遊戲等)</p>	\$1,500.00	-活動開支主要印刷教材、遊戲材料等。
	<p>「成長新動力」宿營活動 宿費\$300 x28 人=8,400 (25 學生+2 社工+1 老師) 租用旅遊巴士\$2,000 歷奇導師費\$300x8 小時 x2 人=\$4,800 租用歷奇物資\$800x8 小時=\$6,400 活動物資\$1,000(貼紙、氣球、即棄雨衣、水殼、急救用品等)</p>	\$22,600.00	營地環境能有效地讓參加者踏出固有安舒區，透過體驗、反思及實踐，更能提升學生解難能力，並提升他們欣賞自己的能力。  由認可歷奇資格的教練負責帶領歷奇訓練部份，歷奇導師與學生比例為 1:12  老師將參與宿營活動，給予學生支援外，值此建立互信關係，並鼓勵學生有需要可以向老師求助
	<p>「成長新動力」原野烹飪 烹飪材料：\$1,500 活動物資：\$1,500 (炭、竹、手套、錫紙、清潔用品等) 租用旅遊巴士\$1,500</p>	\$4,500.00	原野烹飪使參加者嘗試運用有限資源，分工合作處理問題，更能培養出參加者團體合作精神，以及經歷成功及失敗。
	<p>「明明白白我兒心」家長講座 講員費：\$1,040 x2 小時=\$2,080 活動物資：\$420 (即影即有相紙、縮頭筆、汽球、講義印刷、顏色筆等)</p>	\$2,500.00	由擁有相關大學學位及親職工作經驗，並有向家長講解如何回應孩子情緒行為 2 年經驗之講者負責主講，讓家長能更有效回應孩子情緒、行為表現。
	<p>「成長新動力」戶外體驗活動 活動物資 \$1,800 (指南針、密實袋、地圖、樽裝水、能量棒、急救用品等) 租用旅遊巴士\$1,500</p>	\$3,300.00	利用大自然環境，更有效讓參加者以五感感受自己，學習舒緩平日的壓力的方法。
	<p>「守望大使」有愛校園義工服務 攤位佈置 \$ 600 (如寶貼、掛飾等) 遊戲物資 \$600 (FOAM 板、布帶、玩具球、貼紙等) 活動物資 \$1,500 (書籤、簽名筆、色紙、畫面顏料等)</p>	\$2,700.00	透過攤位遊戲，加深參加者對正面思考的認識
iii) 一般開支	雜項 (如：郵費、影印、文具等)	\$1,472.00	以支援郵遞及文具方面的需要
	審計費用(核數)	\$5,000.00	聘請核數師費用

總申請撥款

\$200,000.00

\* 請刪除不適用者

# 本中心選擇服務供應商時，會遵照優質教育基金(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。

(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

- 觀察:觀察學生參與計劃活動的興趣及表現
- 重點小組訪問: 訪問家長、學生及教師，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: 本計劃將於計劃初期和完結時，利用本機構的活動問卷作評估工具，以了解學生於抗逆力改變。為使計劃成效得以加強及延續，於計劃完成後，計劃會向校方提交前測及後測實証和數據，以便學校跟進。如發現潛危學生/需要個別輔導學生，計劃社工將即時轉介校內輔導人員(如輔導團隊、駐校社工或教育心理學家等)作即時跟進。
- 學生表現在評估中的轉變:有 80%參與的同學提升了抗逆能力。
- 其他(請列明) \_\_\_\_\_

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

- 學與教資源
- 教材套
- DVD
- 其他(請列明)

### 資產運用計劃

沒有資產運用需要，現階段不適用

### (IV) 遞交報告時間表

本機構(童軍知友社)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
計劃進度報告 01/11/2018 -30/04/2019	31/05/2019	中期財政報告 01/11/2018 -30/04/2019	31/05/2019
計劃總結報告 01/11/2018 -31/10/2019	31/01/2020	財政總結報告 01/05/2019 - 31/10/2019	31/01/2020

### 參考文獻

- American Association of Suicidology 2014. Depression and Suicide Risk. Retrieve from <https://www.suicidology.org/portals/14/docs/resources/factsheets/2011/depressionsuicide2014.pdf>
- Brown GW., et al. Social support, self-esteem and depression. Psychological medicine, 1986, 16.04: 813-831.
- 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
- 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
- Gillham J., Reivich K., Jaycox L., et al. The Penn Resiliency Program. Philadelphia: University of Pennsylvania; 1990.
- 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.