

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 - 尊重生命、逆境同行」校本計劃(好心情@順德 聯誼總會翁祐中學)	計劃編號 2017/0714 (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：(1) 一級預防活動約 900 人 中一至中六級
(2) 二級預防活動約 15 人 中一或中二級
- (c) 老師：約 80 人
- (d) 家長：約 50 人
- (e) 參與學校(不包括申請學校)：順德聯誼總會翁祐中學(資助中學)
- (f) 其他(請列明)：
**如適用，請列明*

計劃書

(1) 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。
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。
(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：學校注重全人教育。透過德育、智育、體育、美育、性教育及情感教育，讓學生建立正確的人生觀，並提升情緒感受能力及情感表達能力，培養健康的生活模式以及發展良好的人際關係。除學業成績外，學校亦十分注重學生學業以外的表現，學校積極鼓勵學生參與校內校外不同類型之活動，以擴闊學生視野及增加學生自信。
- 調查結果：
根據學校輔導組及社工經驗，該校學生多成長於雙職家庭，父母較少時間照顧子女，以及一般家長教育水平較低，缺乏管教技巧，家庭支援普遍較弱。
校方代表包括校長、輔導組老師、學校社工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二級作為重點第二層支援，邀請他們參加「成長新動力」部份。另外，校方認為若能在學生入學初期，鼓勵他們欣賞自己及關心身邊人，建立友愛互助支援氣氛，有助強化他們的抗逆力之外，亦能鼓勵他們適時求助。同時，邀請抗逆能力較高學長，協助推行計劃內營造關愛校園氣氛活動和學長部份，為抗逆力較弱中二學弟妹建立支援網。
- 文獻研究綜述：
.....，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。.....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。
- 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.....。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。篩選的結果作為邀請學生參與計劃的參考，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

句程度、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：

- 「**尊重生命、逆境同行**」計劃，是次計劃是「尊重生命、逆境同行」計劃的改良版本，包括理論為本及證據為本的二級預防。

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：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)。「尊重生命、逆境同行」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)。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。概念框架除包括初級預防外，亦包括提升學生正念喜樂的次級預防，其中包括個人長處及能力、積極思維、情緒管理及關愛聯繫。

本計劃分為兩大部份，一為聚焦於中二學生的二級干預，二為中一至中五進行一級干預，以建立欣賞自己和關心別人的校內文化，並為老師、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，著重二級干預，同時融合了一些一級干預的項目。

(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。)

(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. 透過午間點唱活動，讓同學表達對彼此的關懷及鼓勵，營造「有愛校園」的氛圍。
2. 老師推薦抗逆力較高的學長參與「以愛守望」學長培訓小組，培訓他們關心身邊人的技巧，成為中二級抗逆較弱學生的支援網絡其中一員。
3. 為抗逆力較低學生，提供「成長新動力」小組，學習減壓及正面思維重要性，並與學長一同參與營會及進行義工服務。
4. 透過班房活動，為中一、二學生提供「欣、賞、你」工作坊，讓同學明白欣賞自己及身邊人的重要性。為中三至五學生提供「提升精神健康」工作坊，增加對精神健康的認識及鼓勵他們適時求助。
5. 提供家長教育講座，提升家長對自我情緒的覺察及學習以正面的態度回應子女的負面情緒及行為。
6. 為教師提供講座，提升教師對抗逆力較低或有特別需要學生的了解，並裝備支援學生的技巧及方法。
7. 本計劃將於計劃開展初期和完成後，使用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)
10/ 2018	學生需要 調查 (CRMDST) (按校方需 要，運用 其他資源 先行完成)	具體內容 進行學生需要調查(CRMDST) 預期學習成果 邀請抗逆力較低之學生參加「成 長新動力」計劃	對象 中二學生 人數 150人	1節，約1 小時	計劃社工負責 統籌及協調 資歷 -持社會工作文憑 或以上 -註冊社工 -0-1年培訓青少年經驗
11/ 2018	「真·心 聲」系列~	具體內容 於午間進行點唱活動	對象 全校學生	1節，約1 小時	計劃社工負責統 籌及推行活動

	點唱活動	預期學習成果 在校內營造「友愛校園」的氣氛	人數 900人		
11/2018 至 12/2019	「成長新動力」小組	具體內容 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 預期學習成果 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	對象 中二抗逆力較弱的學生 人數 10-15人 挑選準則 透過學生需要調查(CRMDST)挑選抗逆力較弱的學生	4節，每節1.5小時，共6小時	計劃社工負責統籌及推行活動
11/2018 至 12/2018	「以愛守望」學長培訓小組	具體內容 培訓參加者學習認識及照顧自己的情緒，提升他們對別人情緒的察覺，並學習如何與抗逆力較弱的學弟妹相處，例如回應學弟妹較負面情緒的說話技巧，鼓勵學弟妹遇到難處時向社工及老師尋求協助，同時策劃朋輩小組活動。 預期學習成果 學習如何照顧自己的情緒，並能嘗試關心身邊人。	對象 中四至中五學長 人數 15人 挑選準則 老師推薦抗逆力較高且願意關心學弟妹的學生	4節，每節1小時，共4小時	計劃社工負責統籌及推行活動 輔導組老師將參與部份訓練活動，在學長與學弟妹合作的過程中，為學長給予支持，並鼓勵他們有需要可以向老師求助。
1/2019 至 5/2019	「以愛守望」朋輩義工小組	具體內容 舉辦聯合小組，讓學弟妹及學長互相認識，並合作策劃及舉辦校內、校外義工服務，讓學弟妹與學長有合作和溝通的機會，從而互相支持及了解，在小組內外也能建立彼此支援網絡。 預期學習成果 為抗逆力較弱的中二學生擴闊社交圈子，並從學長身上學習如何照顧自己的情緒。	對象 抗逆力較弱的中二學生及學長 人數 中二學生15人 學長15人	6節，每節約1.5小時，共6小時	計劃社工負責統籌及推行活動
3/2019	「以愛守望」宿營活動	具體內容 提升學生的團隊精神，解難能力及欣賞自己的能力。 預期學習成果 學生彼此能建立互相信任及支持團隊氣氛，並能欣賞自己及別人的能力。	對象 抗逆力較弱的中二學生及學長 人數 中二學生10-15人 學長10-15人 挑選準則 成長新動力小組成員	3節，12小時/2日	計劃社工負責統籌及協調，並提供情緒支援 邀請3名具認可資格的歷奇教練負責帶領訓練
2/2019	「以愛守望」義工服務—心意木牌製作	具體內容 由「以愛守望」成員以義工身份，在校內舉辦心意木牌製作服務，鼓勵其他同學在木牌上刻畫文字或圖案，將心聲傳送給自己或身邊人，同時派發求助途徑資訊咭，鼓勵學生遇到困難時尋求協助，	對象 全校學生 以愛守望小組成員 人數 抗逆力較低中二學生:10-15人	2節，每節約1小時，共2小時	計劃社工負責統籌及推行活動 輔導組老師從旁協助，鼓勵學生有需要可以向老師求助。

		並介紹求助途徑及方法，以推動互助及求助文化。 預期學習成果 讓「以愛守望」成員能實踐義工服務，建立歸屬感及自信心，深化他們對精神健康的理解，同時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。	學長8-10人		
4/ 2019	「以愛守望」義工服務二~精神健康展覽	具體內容 於家長日期間進行精神健康展覽，由「以愛守望」成員製作有關青少年精神健康的展板，並在展覽中向家長分享及講解他們對精神健康的見解及資訊。 預期學習成果 家長更能認識青少年精神健康，並能更了解子女的需要，使家長明白如何協助青春期的子女面對成長上的挑戰	對象 家長 以愛守望小組成員(講解精神健康的資訊) 人數 家長50人 抗逆力較低中二學生:10-15人 學長:8-10人	1節/ 2小時	計劃社工負責統籌及推行活動
5/ 2019	「以愛守望」義工服務三~探訪獨居長者(推廣精神健康)	具體內容 由「以愛守望」成員以義工身份，在探訪獨居長者。藉著向長者講解精神健康重要性，深化他們對精神健康的理解，同時向長者派發心意咭，鼓勵長者遇到困難時尋求協助，以深化學生對互助及求助文化的認同。 預期學習成果 讓「以愛守望」成員能實踐義工服務，深化他們對精神健康的理解，同時讓長者了解精神健康的重要性，明白有需要時求助是正常事情，並知道求助的途徑，在社區內建立互助及求助文化。	對象 獨居長者 以愛守望小組成員 人數 長者20人 抗逆力較低中二學生:15人 學長:15人	1節/ 1小時	計劃社工負責統籌及推行活動
2/ 2019 至 5/ 2019	「欣·賞·你」學生班房工作坊	具體內容 讓學生明白欣賞自己及欣賞身邊人的重要性 預期學習成果 學生認識如何關心身邊人，鼓勵他們嘗試將關心化作行動	對象 中一、二學生 人數 300人	10節，每節1.5小時，共15小時	計劃社工負責統籌及推行活動
11/2018 至 3/ 2019	「提升精神健康」學生班房工作坊	具體內容 透過影片觀賞、討論等形式，促進學生精神健康 預期學習成果 學生能增加對精神健康的認識，並明白適時求助的重要性	對象 中三至中五學生 人數 450人	15節，每節約1.5小時，共22.5小時	計劃社工負責統籌及推行活動
3/ 2019 至 4/ 2019	「我的前路」自我認識工作	具體內容 促使中三學生欣賞自己的特質，並了解中三後的升學出路，為自	對象 中三學生 人數 15人	3節，每節約1小時，共3	計劃社工負責統籌及推行活動

	坊	己的將來作出規劃。 預期學習成果 學生懂得欣賞自己特質，並規劃自己完成中三後的出路	挑選準則 由老師挑選生涯規劃意識較薄弱的學生	小時	
6/2019	教師培訓 「沙維雅模式與提升學生正向思維」教師工作坊	具體內容 透過短講講解如何識別抗逆力較弱的學生，並透過沙維雅模式讓教師認識抗逆力較弱的學生行為背後的目的，及學習如何作出適當的回應 預期學習成果 教師能以正面的態度回應學生的負面情緒及行為	對象 教師 人數 80人	1節，2小時	計劃社工負責統籌及推行活動 -邀請具相關學位、擁有沙維雅專業輔導證書，並有帶領教師工作坊經驗的講者負責
12/2018至4/2019	「明明白白我兒心」家長講座	具體內容 以沙維雅模式協助家長走進孩子的世界，提升家長對自我情緒的覺察及學習以正面態度回應孩子的負面情緒及行為 預期學習成果 家長能以正面態度回應學生的負面情緒及行為	對象 家長 人數 50人 挑選準則 學校邀請家長出席	1節，2小時	計劃社工負責統籌及推行活動 -邀請具相關學位、擁有沙維雅專業輔導證書，並向家長講解如何回應孩子情緒行為的經驗講者負責
12/2018至4/2019	「家長減壓」及 「識別抗逆力較弱子女」工作坊	「家長減壓」部分： 具體內容 透過制作手工皂/玻璃盆景，減輕生活壓力，並學習減壓方法，從而讓家長了解壓力是能夠紓緩，並鼓勵家長嘗試了解子女的壓力來源，幫助子女減輕壓力。 預期學習成果 減輕家長壓力及促進家長了解子女的壓力來源 「識別抗逆力較弱子女」部分： 具體內容 透過短講及角色扮演，讓家長認識子女面對壓力時的徵狀及行為，並學習如何與抗逆力較弱的子女溝通。 預期學習成果 讓家長懂得如何與抗逆力較弱子女溝通	對象 抗逆力較弱中二學生的家長 人數 10-15人 挑選準則 透過學生需要調查(CRMDST)所挑選中二學生的家長	1節 / 30分鐘	計劃社工負責統籌及推行活動 -此部分會由計劃社工負責工作坊
				1節 / 1.5小時	-此部分會邀請具相關學位，並有兩年或以上親職教育、主講如何與抗逆力較弱子女為題經驗的講者負責

(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):

計劃由順德聯誼總會翁祐中學校長定期監察，並由輔導組老師協助統籌及識別學生需要。於個別活動完結後，社工會與負責老師進行檢討，跟進計劃進度。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。老師會參與計劃內之教師培訓工作坊。

(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) _____

請詳列計劃的預算和主要開支項目的理據。

(c) 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) 服務開支	「真·心聲」系列午間活動 點唱紙印製: \$500	\$500.00	-印刷點唱紙, 將同學的心聲具體地表達
	「成長新動力」小組 活動物資: \$400*4 節=\$1,600 (包括彩色繩、大畫紙、海棉、顏料、筆記印刷、彩色積木、桌上遊戲等) 手工材料物資: \$1500	\$3,100.00	-基本活動物資
	「以愛守望」學長培訓小組 活動物資: \$300*4 節=\$1,200 (包括畫冊、顏色筆、貼紙、桌上遊戲、文具等)	\$1,200.00	-基本活動物資
	「以愛守望」朋輩義工小組 活動物資: \$1500 (包括過膠片、畫冊、貼紙、汽球、泥膠、寶貼、黑色刮畫紙等) 探訪物資及材料(贈送予長者): \$1500	\$3,000.00	-基本活動物資
	「成長新動力」宿營活動 宿費: \$300*33人(30學生+2社工+1老師)=\$9,900 交通: \$2,400 歷奇導師: \$300*8小時*3人=7,200 租用歷奇設施: \$800*3個=\$2,400 活動物資: \$1500 (包括顏色筆、貼紙、小隊袋、電芯、過膠片等)	\$23,400.00	-營地設施及環境較能提供挑戰性又安全的活動, 更有效讓參加者體驗學習、經歷及成長 - 預計營地可能需乘坐接駁船, 所以交通費包括旅遊車及接駁船, 共\$2,400 - 歷奇活動進行期間, 歷奇導師與學生比例為1:12
	「以愛守望」義工服務一~心意木牌制作 求助途徑資訊咭印製: \$800 木牌連匙扣: \$800 製作工具: \$800 (包括專用顏色、匙扣、沙紙、閃粉等) 活動物資: \$800 (包括色紙、珍珠板、過膠片、水筆、顏料、麻繩、即影即有相紙、木夾等)	\$3,200.00	-基本活動物資
	「以愛守望」義工服務二~精神健康展覽 活動物資: \$1000 (包括: 色紙、珍珠板、過膠片、水筆、膠紙、貼紙、膠水等)	\$1,000.00	基本活動物資
	「以愛守望」義工服務三~探訪獨居長者 探訪物資: \$1,000(包括牙刷、牙膏、奶粉、藥油等)	\$1,000.00	-探訪獨居長者所需
	「欣·賞·你」學生班房工作坊 活動物資: \$250*10班 (包括過膠片、摺紙、貼紙、卡牌遊戲等)	\$2,500.00	-基本活動物資

	「提升精神健康」學生班房工作坊 活動物資：\$250*15班 (包括工作紙、色紙、造型汽球、卡牌遊戲、積木、教材等)	\$3,750.00	-基本活動物資
	「我的前路」自我認識工作坊 活動物資 \$700 (包括扭製汽球、棉繩、顏色筆、過膠片等)	\$700.00	-基本活動物資
	教師培訓 「沙維雅模式與提升學生正向思維」教師工作坊 講者費：\$1,040 x 2小時=\$2,080 活動物資：\$730 (包括講義、顏色筆、顏色咭紙、教材等)	\$2,810.00	基本活動物資
	「明明白白我兒心」家長講座 講者費：\$1,040 x 2小時=\$2,080 活動物資：\$1000 (包括扭製汽球、棉繩、顏色筆等)	\$3,080.00	-邀請富經驗的講者，有效提升參加者的學習質素
	「家長減壓」及「識別抗逆力較弱子女」工作坊 「家長減壓」部分 活動物資：\$1,500 (包括手工皂材料、玻璃盆景材料、彩色畫紙、棉繩、顏色筆等) 「識別抗逆力較弱子女」部分 講者費：\$1,040 x 1.5小時=\$1,560 活動物資：\$2,000 (包括書本、水筆、珍珠板、大畫紙、過膠片等)	\$5,060.00	「家長減壓」部分 -透過園藝及工藝作為減壓媒體，讓家長減壓之餘亦讓她們體驗減壓方法，並鼓勵家長嘗試了解子女的壓力來源，幫助子女減輕壓力 「識別抗逆力較弱子女」部分 -邀請具相關學位，並有兩年或以上親職教育、主講如何與抗逆力較弱子女為題經驗的講者負責 -書本派發給家長
iii) 一般 開支	雜項(如工作人員交通費、郵費、影印、文具等)	\$1,572.00	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、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。

(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: 訪問教師/學生/家長，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，以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: 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

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: 13-831.
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 Individ 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.