

引言

Introduction

保持健康的生活方式不但能大大提升生活質素，亦有助我們建立良好體魄和穩定精神狀態，並且增強抵抗力和預防疾病，達致延年益壽。讀者可通過圖書館館藏和電子資源，從多角度探討培養健康生活習慣的方法，包括注意均衡飲食、保持適量運動和具備正向思維。

Maintaining a healthy lifestyle not only significantly enhances our quality of life, but also helps us build good body condition, develop mental stability, strengthen body immunity and reduce the risk of illness, thereby contributing to a long lifespan. Through our library collection and electronic resources, readers can explore ways to cultivate healthy habits from various perspectives, including maintaining a balanced diet, engaging in regular exercise and keeping a positive mindset.

香港中央圖書館館藏
「健康人生」資源選介
**A Selective List of Library Resources on
“Healthy Lifestyle”
in the Hong Kong Central Library**

	目錄	頁
	Content	Page
引言	Introduction	1
I.	中文書籍及電子書 Chinese Books and e-Books	3
II.	英文書籍及電子書 English Books and e-Books	10
III.	電子資料庫 e-Databases	16
IV.	網上資源 Web Resources	19

請於圖書館目錄查閱館藏狀況

Please check library catalogue for the library locations and status of the library stock

I. 中文書籍及電子書 Chinese Books and e-Books



圖書館目錄 Library Catalogue



電子書 e-Book

中野・詹姆士・修一；蔡麗蓉譯。《醫生說「請你運動！」時，最強對症運動指南：日本首席體能訓練師教你：1次5分鐘，釋放身體痠痛疲勞，降中風、心臟病死亡率！》(2版)。新北市：方舟文化，2022。

📖 索書號：[418.92 5624](#)

📖 [OverDrive 中文電子書](#)

方婷。《療癒之書：身心社靈健康手冊》。香港：萬里機構，2022。

📖 索書號：[172.9 4404](#)

📖 [SUEP 電子書](#)

方婷、關海寧、劉麗珊。《正是有選擇：正向心理應用手冊》。香港：香港青年協會，2021。

📖 索書號：[177 0040](#)

布萊克本(Blackburn, Elizabeth.)、伊麗莎·艾波(Elissa Epel)；廖月娟譯。《端粒效應：諾貝爾獎得主破解老化之祕 傳授真正有效的逆齡養生術 = The Telomere Effect: A Revolutionary Approach to Living Younger, Healthier, Longer》(第3版)。台北：遠見天下文化，2023。

📖 索書號：[364.2 1702](#)

古德溫(Goodwin, James.)；吳郁芸譯。《大腦充電：科學證實，逆轉大腦退化的健康生活對策 = Supercharge Your Brain: How to Maintain a Healthy Brain throughout Your Life》。新北市：好優文化，2023。

📖 索書號：[411.1 6003](#)

有元葉子；黃瓊仙譯。《把生活過成賞心悅目的好日子：身心整理 x 極簡日常 x 居家風格，打造閃閃發光的自在質感生活》。台北：日月文化，2025。

📖 索書號：[192.1 4141](#)

伊樺。《素食：走肉朋友的綠色生活體驗 = Go Green》。香港：經緯文化，2022。

📖 索書號：[427.3 2744](#)

《在職青年：青年運動狀況研究》。香港：MWYO，2024。

📖 索書號：[544.6709238 4158](#)

沈君瑜等。《長者精神健康系列：個案分享集：又越過高山又越過谷》。香港：香港大學，2023。

📖 索書號：[544.809238 7493](#)

沈君瑜等。《長者精神健康系列：認知與行為治療(失眠)：小組實務手冊》。香港：香港大學，2024。

📖 索書號：[411.7 7493](#)

沈君瑜等。《長者精神健康系列：認知與行為治療(情緒)：小組實務手冊》。香港：香港大學，2024。

📖 索書號：[176.52 7493](#)

吳佩砮、陳芊穎合著。《從廚房開始的健康生活：低醣主義，粗食正夯，100 道全食物低醣料理美味提案！= Low Carb Diets》。台北：布克文化，2022。

📖 索書號：[427.1 2621](#)

沃特斯(Waters, Alice.)；曲巧琳譯。《告訴我你吃什麼我就知道你是誰：吃速食長大的一代不知道的食物真相》。新北市：好人出版、遠足文化，2023。

📖 索書號：[427 5034](#)

邱雲英。《森林浴：療癒身心之旅》。香港：經緯文化，2022。

📖 索書號：[418.9 7714](#)

李博。《腸胃調整好，百病不上身：腸胃是判斷健康的重要指標，你的身體一有「風吹草動」，腸胃都知道！》。新北市：遠足文化、方舟文化，2022。

📖 索書號：[415.5 4043](#)

📖 [OverDrive 中文電子書](#)

余曉怡、蘋常。《中醫自主健康管理：重新掌握健康主導權》。香港：萬里機構，2024。

📖 索書號：[413 8069](#)

📖 [SUEP 電子書](#)

佐藤真一；黃薇嬪譯。《練習好好變老：你一定會老，但要老得自在從容！醫學博士從 112 個關鍵字解讀高齡人士的心理與行為邏輯，消除你對老後的恐懼與不安》。台北市：積木文化，2024。

📖 索書號：[544.8 2441](#)

📖 [OverDrive 中文電子書](#)

青山志穗；蔡緯蓉譯。《提高免疫力的鹽》。新北市：出色文化，2025。

📖 索書號：[418.91 5242](#)

香港心理學會·輔導心理學部。《做自己的情緒管理師：20 個負面情緒管理法》(增訂版)。香港：萬里機構，2024。

📖 索書號：[176.52 2212](#)

📖 [SUEP 電子書](#)

夏皮羅(Shapiro, Nina.)、羅伯格(Kristin Loberg)；張嘉倫譯。《誇大不實的醫療迷思：醫師教您如何分辨虛與實 = Hype: A Doctor's Guide to Medical Myths, Exaggerated Claims, and Bad Advice - How to Tell What Real and What's Not》。台北：遠見天下文化，2022。

📖 索書號：[411.1 9001](#)

陳仲謀。《疫時代精神海嘯：以有常抗無常心法》。香港：信報，2021。

📖 索書號：[418.98 7520](#)

格里希(Lorig, Kate.)等；劉鎮豪、梓譯。《實踐健康生活：慢性疾病自我管理計劃 = Living a Healthy Life with Chronic Conditions: Self-management Skills for Heart Disease, Arthritis, Diabetes, Depression, Asthma, Bronchitis, Emphysema & Other Physical and Mental Health Conditions》(第5版)。香港：香港復康會，2023。

📖 索書號：[411.1 3620](#)

陸亮。《全人健康實踐手冊》。香港：那打素全人健康持續進修學院，2020。

📖 索書號：[411.1 7400](#)

郭紫璆等。《香港吸煙與健康委員會 2024 年 6 月第 34 號報告書. 第十二屆「戒煙大贏家」比賽：已戒煙者提供的手機通訊戒煙支援對提升戒煙率的成效》。香港：香港吸煙與健康委員會，2024。

📖 索書號：[548.81 2369](#)

夏鳴隆；龔婉如譯。《這樣照做就不累！：圖解一流運動員都在實踐的 100 種方法：不費力、更有效率、減輕肌肉和關節的疲勞》。台北：遠流，2023。

📖 索書號：[411.1 1027](#)

📖 [SUEP 電子書](#)

基萊(Kealey, Terence.)；駱香潔譯。《我的早餐斷食法：聽聽牛津臨床生化權威怎麼說，還原早餐真相，反思飲食習慣與健康的關係 = Breakfast Is a Dangerous Meal: Why You Should Ditch Your Morning Meal for Health and Wellbeing》(修訂 1 版)。台北：商業周刊，2023。

📖 索書號：[411.3 2407](#)

張筱蘭編。《健康長壽：香港實證研究》。香港：中華書局，2021。

📖 索書號：[411.1 2074](#)

📖 [SUEP 電子書](#)

張藝懿。《教育、行動、茁壯—吃出免疫力》。香港：紅出版(青森文化)，2023。

📖 [「樂活站」電子書](#)

傅正斯(Foo, Johnny B.)。《抗病誌. 2，日記研究：抑鬱病的生成、惡化、和爆發 = Fight against Depression: Diary Reveals: Depression's Formation, Exacerbation, and Eruption》。香港：紅出版(青森文化)，2022。

📖 索書號：[415.907 2314](#)

📖 [「樂活站」電子書](#)

黃品立。《心動故事. 3：拆解心臟血管相關疾病、運動與飲食健康的必懂知識》。香港：紅出版(青森文化)，2021。

📖 索書號：[415.307 4460](#)

黃若恒等編輯。《膝頭哥自由行》。香港：香港聖公會福利協會有限公司，2020。

📖 索書號：[416.6 7112](#)

彭碧珊撰文。《香港休閒農場指南 2017 = A Guide to Hong Kong Leisure Farms 2017》。香港：蔬菜統營處、漁農自然護理署，2017。

📖 索書號：[432.026 2324](#)

黃綺馨等編輯；潘廣力、吳詩嘉繪。《健康老友記雜誌》(第 2 版)。香港：香港護理專科學院，2022。

📖 索書號：[544.8 2044](#)

黃瑩瑩。《地球好危險！：與焦慮共處之道》。香港：香港青年協會，2020。

📖 索書號：[176.52 4499](#)

喬·普利歐(Puleo, Joe.)、派翠克·米羅伊(Patrick Milroy)；郭品纖譯。《跑步解剖書 = Running Anatomy》(第 2 版)。新北市：楓樹林，2021。

📖 索書號：[528.945 1574](#)

斯彭斯(Spence, Charles.)；陳錦慧譯。《感官攻略 = Sensehacking》。台北：商周，2021。

📖 索書號：[172.1 9148](#)

智經研究中心。《步向全民健康覆蓋：選定地方的基層醫療健康服務》。香港：智經研究中心，2020。


📖 索書號：[412.1391 2287](#)

黎炳民。《幸福人生：一位 X 光醫生的分享》。香港：萬里機構，2020。

📖 索書號：[191 2797](#)


📖 [SUEP 電子書](#)

劉雅詩、盧希皿、李子建主編。《邁向正向幸福人生：以靜觀和正念培育兒童青少年正向價值和身心靈健康》。香港：中華教育，2022。


 索書號：[528.5 3212](#)

 [SUEP 電子書](#)


衛生署。《營養指南：幼稚園及幼兒中心適用》。香港：衛生署，2025。

 索書號：[411.3 9854](#)

衛生署。《體能活動指南：幼稚園及幼兒中心適用》。香港：衛生署，2024。


 索書號：[528.9 7232](#)

鍾芯豫、楊樂陶。《山野漫遊：女生行山指南》。香港：萬里機構，2020。

 索書號：[993.819 8241](#)

 [SUEP 電子書](#)

魏寶婷。《人生是美好的 = Life is Beautiful》。香港：香港青年協會，2020。

 索書號：[191 2634](#)

II. 英文書籍及電子書 English Books and e-Books



Library Catalogue



e-Book

Andrews, Jac, et al., eds. *Mental Health Assessment, Prevention, and Intervention: Promoting Child and Youth Well-Being*. Cham, Switzerland: Springer, c2022.

 Call Number: [362.20425083 MEN](#)

Blohberger, Julia and Roos Neeter. *Good Night: Your Holistic Guide to the Best Sleep of Your Life*. Philadelphia: Quirk Books, 2023.

 [eBooks on EBSCOhost.](#)

Cheung, Robin M. B., et al. *Leading Healthy and Thriving Schools in Hong Kong: Theory and Practice*. Hong Kong: City University of Hong Kong, c2020.

 Call Number: [371.71 CHE](#)

Cohen, Misha Ruth. *The Chinese Medicine Companion: A Modern Guide to Ancient Healing*. Beverley, MA: Fair Winds, an imprint of The Quatro Group, 2020.

 Call Number: [610.951 COH](#)

Department of Mental Health and Substance Abuse, World Health Organization. *Mental Health Atlas 2017*. Geneva: World Health Organization, 2018.

 Call Number: [362.2 MEN](#)

Eagleman, Karl. *The Whiteboard Daily Book of Cues for Everyone: A Visual Guide to Efficient Movement for Any Fitness Level, Age, and Discipline*. Las Vegas, NV: Victory Belt, 2024.


 Call Number: [613.71 EAG](#)

 [OverDrive eBooks](#)


Ensminger, Audrey H., et al. *Foods & Nutrition Encyclopedia. Volume 1, A-H* (2nd ed.). Boca Raton, FL: CRC, 2019.

 Call Number: [641.03 ENS](#)


Food and Health Bureau, Department of Health. *Towards 2025: Strategy and Action Plan to Prevent and Control Non-communicable Diseases in Hong Kong*. Hong Kong: Food and Health Bureau; Department of Health, 2018.

 Call Number: [616.9805125 TOW](#)

Fung, Anthony Y. H. and Ben Y. F. Fong, ed. *Report of Policy Forum on Building a Sustainable Healthcare System for Hong Kong*. Hong Kong: Hong Kong Institute of Asia-Pacific Studies, the Chinese University of Hong Kong, c2025.

 Call Number: [362.1095125 HON](#)

Frazier, Karen. *Nutrition Facts: The Truth about Food*. Berkeley: Rockridge, 2015.

 Call Number: [613.2 FRA](#)

Galloway, Carissa. *Run. Walk. Eat.: A Practical Nutrition Guide to Help Runners and Walkers Improve Their Performance and Maximize Their Health*. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport, 2024.

 Call Number: [613.26 GAL](#)

Greenfield, Ben. *Boundless: Upgrade Your Brain, Optimize Your Body & Defy Aging (Updated and Revised)*. New York: Victory Belt, 2025.

 [OverDrive eBooks](#)


Hensrud, Donald D. *The Mayo Clinic Diet, 3rd Edition: Reshape Your Life with Science-Based Habits*. Rochester, MN: Mayo Clinic, 2023.

 [eBooks on EBSCOhost](#).

Hines, Maria and Mercedes Pollmeier. *Peak Nutrition: Smart Fuel for Outdoor Adventure*. Seattle, WA: Mountaineers Books, 2020.

 [eBooks on EBSCOhost](#).

Hollenstein, Jenna. *Intuitive Eating for Life: How Mindfulness Can Deepen and Sustain Your Intuitive Eating Practice*. Oakland, CA: New Harbinger, 2022.


 Call Number: [613.2 HOL](#)

 [eBooks on EBSCOhost](#).

Hong Kong Family Welfare Society and Hong Kong Public Opinion Research Institute. *Hong Kong Family Wellbeing Index 2024 = 香港家庭幸福指數 2024*. Hong Kong: Hong Kong Welfare Society, 2024.

 Call Number: [306.85 HON](#)

Hospital Authority (Hong Kong, China). *Hospital Authority Strategic Plan 2022-2027: Towards Sustainable Healthcare*. Hong Kong: Hospital Authority, c2021.

 Call Number: [362.11095125 HOS](#)

Jack A. Bobo. *Why Smart People Make Bad Food Choices: The Invisible Influences that Guide Our Thinking*. Coral Gables, FL: Mango, 2021.


 Call Number: [613.2019 BOB](#)

 [eBooks on EBSCOhost](#).

Joyce D. Nash. *Maximize Your Body Potential: Lifetime Skills for Healthy Weight and Lifestyle* (4th ed.). Boulder: Bull, 2021.

 [eBooks on EBSCOhost](#).

Kang, Jie eds. *Nutrition and Metabolism in Sports, Exercise, and Health* (2nd ed.). Abingdon, Oxon: Routledge, 2018.

 Call Number: [613.2 NUT](#)

Kast, Bas. *The Diet Compass: The 12-Step Guide to Science-Based Nutrition for a Healthier and Longer Life*. London: Scribe, 2020.


 Call Number: [613.2 KAS](#)

 [eBooks on EBSCOhost](#)

Kline, Maria Teresa. *Be the CEO of Your Own Health: Create Your Perfect, Feel-Good Lifestyle*. New York: Morgan James, 2020.

 [eBooks on EBSCOhost](#).


Lee, Albert. *The Healthy Settings Approach in Hong Kong: Sustainable Development for Population Health*. Hong Kong: City University of Hong Kong Press, c2021.

 Call Number: [362.1095125 LEE](#)


McGregor, Renee and Jenny Tough. *Fuel for Thought: A Practical Guide to Fuelling for Your Adventures*. Sheffield: Vertebrate, 2024.

 [OverDrive eBooks](#)

Roth, Ruth A and Kathy L. Wehrle. *Nutrition & Diet Therapy* (12th ed.). Boston, MA: Cengage Learning, c2018.

 Call Number: [615.854 ROT](#)

Schatzker, Mark. *The End of Craving: Recovering the Lost Wisdom of Eating Well* (1st Avid Reader Press hardcover ed.). New York: Avid Reader, 2021.

 Call Number: [613.2 SCH](#)

Segar, Michelle. *No Sweat: How the Simple Science of Motivation Can Bring You A Lifetime of Fitness*. New York: AMACOM Books, 2023.

 [OverDrive eBooks](#)

Singh, Abhinav and Charlotte Jensen. *Sleep to Heal: 7 Simple Steps to Better Sleep*. Florida: Humanix Books, 2023.

 [OverDrive eBooks](#)

Streets, Annabel. *The Walking Cure: Harness the Life-changing Power of Landscape to Heal, Energise and Inspire*. Bloomsbury: Bloomsbury Tonic, 2025. .

 [OverDrive eBooks](#)


Thompson, Janice, Manore, Melinda M. and Linda A. Vaughan. *The Science of Nutrition* (4th ed.). Boston: Pearson, c2017.

 Call Number: [613.2 THO](#)


Tribole, Evelyn. *Intuitive Eating for Every Day: 365 Daily Practices & Inspirations to Rediscover the Pleasures of Eating*. San Francisco: Chronicle Books LLC, 2021.

 [OverDrive eBooks](#)

United Nations Conference on Trade and Development. *Trade in Processed Food*. Geneva: United Nations, 2024.

 Call Number: [338.1 TRA](#)


Whitney, Eleanor Noss and Sharon Rady Rolfes. *Understanding Nutrition*. Boston, MA: Cengage Learning, c2019.

 Call Number: [613.2 WHI](#)

Wong, Eva Y. W., Kwong, Theresa and Lisa Law eds. *Discipline X Healthy Lifestyle: Design & Delivery of Learning Activities for Secondary School Students = 傳承行動：全城健康*. Hong Kong: Pearson Education Asia, 2020.

 Call Number: [613.0835 DIS](#)

Yeoh, Eng-kiong, et al. *Strategic Purchasing: Enabling Health for All: Research Report*. Hong Kong: Our Hong Kong Foundation, c2021.

 Call Number: [362.1095125 STR](#)

III. 電子資料庫 e-Databases

〈[7 個小策略，助你無痛養成運動習慣](#)〉。《家庭生活指南》，2026 年 01 期，18-19。
中國期刊全文數據庫。

王藝穎、曹犇段、文潔、王浩、霖張婧。〈[研究生健康體適能的多維度關聯研究—
聚焦運動行為、久坐習慣與飲食規律](#)〉。《青少年體育》，2025 年 10 期，22-27。
中國期刊全文數據庫。

史考特·達特菲爾德(Scott Dutfield)。〈[深入瞭解心理健康](#)〉。《科技科學》，2024
年 10 月 121 期，22。Kono Libraries。

袁康就。〈[身體疲倦 求救訊號 患肌擠壓血管百病叢生](#)〉。《信報財經新聞》，2026
年 01 月 23 日，C02。慧科電子剪報資料庫。

張峰、胡星遙、李軍。〈[現代飲食習慣對營養均衡的影響及調整策略](#)〉。《飲食安
全導刊》，2025 年 10 期。龍源期刊網。

〈[健康飲食迷思](#)〉。《Harper's Bazaar》，2020 年 4 月 362 期，104-5。Kono Libraries。

常曉娟。〈[破解睡眠障礙密碼：從識別信號到科學改善](#)〉。《家庭醫藥·快樂養生》，
2026 年 02 期。龍源期刊網。

〈[飲食大未來：飲食概念](#)〉。《康健雜誌》，2024 年 1 月 302 期，26-27。Kono Libraries。

〈[飲食金字塔「倒過來」 美國新版飲食指南 蛋白質建議量增加近 2 倍](#)〉。《聯合
報》，2026 年 01 月 18 日，P06。慧科電子剪報資料庫。

〈[邁入第 24 年 導入 AI 行動醫院全民健康開跑](#)〉。《中華日報》，2026 年 01 月 18 日，B02。慧科電子剪報資料庫。

鍾佩芳。〈[投入自然活動有效提升幸福感瑜伽、植樹、觀察等研究證實將幸福感轉換為經濟價值成本效益比高達 4 倍](#)〉。《台灣新生報》，2026 年 01 月 20 日，01。慧科電子剪報資料庫。

聶美云。〈[破解健康與體重的科學密碼：平衡管理，遠離疾病風險](#)〉。《科學之友》，2026 年 02 期。龍源期刊網。

顧秋雲、杜秋菊。〈[提倡"真食物"，嚴控糖鹽攝入](#)〉。《文匯報(上海)》，2026 年 01 月 22 日，11。慧科電子剪報資料庫。

Beck, Leslie. "[Promote Longevity, Healthy Aging with Food: Evidence Suggests Eating a Healthier Diet Can Help Guard against Chronic Diseases Such as Strokes and Type 2 Diabetes.](#)" *The Globe and Mail*, (Mar 31, 2025). eLibrary.

"[Exploring Healthy Diet Alternatives with Naturally Derived Sweeteners](#)" *Food & Beverage News* (Aug 1,2025). Gale OneFile: Culinary Arts.

"[Functional Foods Are Trending – What They Can Do for Your Health](#)" *Healthy Food Guide* (Feb 26,2026). Gale OneFile: Culinary Arts.

Ionică, Cărăbaș, Bichescu, Andrade-Ionuț, and Dacica Liliana. "[Study on the Practice of Physical Activities as a Means of Spending Free Time among Secondary School Students.](#)" *Sport & Society / Sport Si Societate* 25, no. 1 (2025): 111–18. SPORTDiscus with Full Text.

- Klemmer, Bert, et al. "[The Effectiveness of Structured Sport and Exercise Interventions in Enhancing the Mental Health of Adolescents with Mild to Moderate Mental Health Problems: A Systematic Review.](#)" *International Review of Sport & Exercise Psychology* 18, no. 2 (2025): 623–46. SPORTDiscus with Full Text.
- "[Loving Your Heart: Cholesterol and You: Lifestyle Choices Can Help Prevent and Control High Cholesterol to Keep Your Heart Healthy.](#)" *Tufts University Health & Nutrition Letter* 40, no. 12 (2023): 1–7. OmniFile Full Text Mega.
- "[Walking 10,000 Steps Daily Is a Myth: Fitness Expert Reveals How Much You Should Walk as Per Your Age: You Don't Need 10,000 Steps a Day for Better Health. A New Study Shows that Walking Just 7,000 Daily Steps Can Reduce the Risk of Heart Disease, Dementia, and Early Death.](#)" *Financial Express*, (Jul 25, 2025). ProQuest Databases Services.
- Willmoth, Hatty. "[The Anti-Ageing Diet: Study Reveals Best Foods for a Healthier Lifespan.](#)" *BBC Science Focus*, (Mar 24, 2025). eLibrary.
- "[World: Men Need to Exercise Nearly Twice as Much as Women for Equal Heart Health Benefits.](#)" *Asia News Monitor*, (Nov 03, 2025). ProQuest Databases Services.
- Zongjie Zhou, et al. "[Pedagogical Conditions for the Formation of a Healthy Lifestyle among Students: The Example of Traditional Sports in China.](#)" *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación* 73 (Dec 2025): 478–95. SPORTDiscus with Full Text.

IV. 網上資源 Web Resources

香港政府一站通 文化、康樂及運動

GovHK - Culture, Leisure & Sports

<https://www.gov.hk/tc/residents/culture/recreation/index.htm>

康樂及文化事務署 康體通

Leisure and Cultural Services Department - SmartPLAY

<https://www.smartplay.lcsd.gov.hk/website/tc/index.html>

衛生署衛生防護中心 健康資訊

Centre for Health Protection, Department of Health – Health Topics

<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/submenu/index.html>

United Nations – Sustainable Development Goals -

“Goal 3: Ensure Healthy Lives and Promote Well-being for All at All Ages”

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/health/>

World Health Organization – Health Topics

<https://www.who.int/health-topics>

如有任何查詢，請與當值圖書館館長聯絡：

For enquiries, please contact duty librarians:

地址 Address: 香港中央圖書館八至九樓參考圖書館
Reference Library, 8/F & 9/F, HK Central Library

電話 Tel.: 2921 0222

電郵 Email: hkcl_ref@lcsd.gov.hk

網址 Website: www.hkpl.gov.hk



本刊物由香港公共圖書館於 2026 年 4 月編印
Published by the Hong Kong Public Libraries in April 2026



康樂及文化事務署
Leisure and Cultural
Services Department

香港公共圖書館
Hong Kong Public Libraries

香港中央圖書館 • 參考圖書館
Hong Kong Central Library • Reference Library

LCSD
edutainment
CHANNEL 康文署寓樂頻道



101 academy
入門教室

