



# 解憂輔導

**Counselling and its  
Healing Power**

# 引言

## Introduction

「將問題收埋收埋，就只會越踩越深」。人生在世，不同階段會遇到不同的挑戰，例如學習上的壓力、感情上的跌跌撞撞、職場上的迷茫、健康上的變化、生活上的不如意等，隨之而來的是各種煩惱及憂慮。受負面情緒困擾時，學習適時向人傾訴，除有助宣洩情緒外，更可強化身心健康。古語有云「柳暗花明又一村」，轉念便能帶來希望，有希望就有目標，有目標就有動力向前邁進。請緊記：「辦法總比困難多，人生最大的限制來自你自己」。希望讀者可透過圖書館館藏、電子書及網上資源，找到方法來紓解心中的煩惱。

"The deeper you hide the problem, the deeper you immerse yourself in it." We all encounter different challenges at different stages of life, such as pressure from study, bumpy relationships, confusions at work, changes in health condition and sorrows in life, followed by myriads of worries and anxieties. When you are disturbed by negative feelings, try to talk to someone at a suitable time. This helps ease your mind and strengthen your physical and mental well-being. As the old saying goes, "every cloud has a silver lining." By shifting your perspective, you will see hope. Hope brings goal that motivates you to keep going. Bear in mind that "there are always more solutions than problems. The biggest limitation in life comes from yourself." We hope that readers can find ways to relieve their worries through our library collections, e-books and online resources.

# 香港中央圖書館館藏「解憂輔導」

## 資源選介

### A Selective List of Library Resources on “Counselling and its Healing Power” in the Hong Kong Central Library

目錄	頁
Content	Page
引言	1
Introduction	
I. 中文書籍及電子書	
Chinese Books and e-Books.....	3-8
II. 英文書籍及電子書	
English Books and e-Books.....	9-12
III. 電子資料庫	
e-Databases.....	13-15
IV. 網上資源	
Web Resources.....	16-17

# I. 中文書籍及電子書

## Chinese Books and e-Books



小池龍之介；簡子傑譯。《[解憂專用：不假裝的日常練習](#)》。新北市：養沛文化館，2017。

索書號：225.4 9303

小倉廣；鄒玟羚、高詹燦譯。《[解決人生 90%煩惱的阿德勒心理學：跳脫負面循環，養成正向思考的習慣與勇氣！](#)》。香港：萬里機構出版有限公司，2022。

索書號：192.1 9080

水尤、水某。《[解憂電影院：那些電影教我的事：用一場電影的時間，改寫你的人生劇本 = Lessons from movies](#)》。台北市：遠流出版事業股份有限公司，2019。

索書號：992.707 1240

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

朴民根；袁育煊、黃莞婷譯。《[我也不想一直當好人：把痛苦、走偏的關係，勇敢退貨，只留下對的人！](#)》。新北市：聯經出版事業股份有限公司，2020。

索書號：195.1 4374

米哈。《[讓希望催促自己趕路：99 個故事 99 種生活態度](#)》。香港：P-Plus Limited，2019。

索書號：848 9068

西澤泰生；洪玉珊譯。《[歡迎光臨解憂咖啡店：大人系口味·三分鐘就讓您感到幸福的真實故事](#)》。台北市：橡樹林文化，2020。

索書號：861.4 1352

狄帕克·喬布拉、魯道夫·譚茲；隋芃譯。《[超腦零極限：抗老化、救肥胖、解憂鬱，哈佛教授的大腦煉金術 = Super brain : unleashing the explosive power of your mind to maximize health, happiness, and spiritual well-being](#)》。台北市：橡實文化，2019。

索書號：411.1 1001

吳凱霖。《[跟孩子說 OK！-釋放孩子的 99 種可能](#)》。香港：天窗出版，2018。

📖 金閱閣電子書

李嘉修。《[解憂心理師](#)》。台北市：大都會文化事業有限公司，2017。

索書號：177 4042

李德誠。《[別讓情緒做你的主人-Dr.Lee 的 43 個舒緩情緒小處方](#)》。香港：皇冠出版社（香港），2017。

📖 金閱閣電子書

周若琦編輯；王麗婷撰文。《[重新出發](#)》。香港：香港青年協會，2014。

索書號：544.67 1014

周若琦編輯；朱鳳翎撰文。《[重新出發·V](#)》。香港：香港青年協會，2020。

索書號：544.67 2578

周若琦編輯；余偉阡撰文。《[重新出發·III](#)》。香港：香港青年協會，2018。

索書號：544.67 8027

迪倫·埃文斯；石林譯。《[情感 = Emotion : a very short introduction](#)》。香港：牛津大學出版社，2020。

索書號：176.5 4508

長沼睦雄；林香吟譯。《[給明明年輕，卻覺得活著好累的你：即使「太過敏感」「容易受傷」也要愛自己的方法](#)》。新北市：楓書坊文化出版社，2020。

索書號：176.52 7364

岡崎勉明；邱心柔譯。《[從現在起，告別你的小憂鬱](#)》。新北市：楓書坊文化出版社，2020。

索書號：192.1 7226

金惠男、朴鐘錫；何汲譯；有隻兔子繪圖。《[以為長大就會好了：幸運的人用童年治癒一生，不幸的人用一生治癒童年](#)》。台北市：大田出版有限公司，2020。

索書號：415.9 8056

姚乃琳。《[腦修復術：一本書教你如何應對憂鬱、焦慮、強迫症、拖延、社交恐懼、注意力不集中等精神困擾，幫助你平衡生活壓力、提升工作表現 = Brain repair](#)》。台北市：麥田出版，2020。

索書號：172.1 4211

胡玉婷、李耀森、張淑鳳、黃淇芝。《[網絡解碼：網上輔導實務分享](#)》。香港：香港青年協會，2013。

索書號：544.67 2221

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](#)》。香港：萬里機構出版有限公司，2020。

索書號：176.52 2212

思遠。《[別被壞情緒，毀了你的人生](#)》。香港：非凡出版，2021。

索書號：176.5 6034

馬一、孟涵。《[學會減壓](#)》。北京：中國長安出版社，2008。

■ 方正中文電子書

徐小曼。《[網絡潛行：網上輔導初探](#)》。香港：香港青年協會，2011。

索書號：544.67 2232

陳志輝、盧古嘉利、謝冠東。《[CEO 逆境新思維](#)》。香港：商務印書館（香港）有限公司，2012。

索書號：494 7549

郭英。《[100種情緒控制方法 = Control emotion in 100 ways](#)》。香港：萬里機構出版有限公司，2021。

索書號：176.52 0744

高愛倫。《[我微笑，但不一定快樂：微笑下隱藏的其實是不安！一個微笑憂鬱症患者寫給自己的和解之書](#)》。新北市：聯經出版事業股份有限公司，2020。

索書號：415.9 0022

- 陳皓宜。《[愛上情緒化的自己](#)》。香港：天窗出版，2018。  
■ 金閱閣電子書
- 陳新萍、劉波。《[心理健康](#)》。西安：西安交通大学出版社，2008。  
■ 方正中文電子書
- 陳塵；Sally Hon 插畫。《[快樂和哀愁：如何面對壞情緒？](#)》。香港：小魚亮光出版社，2020。  
索書號：JJ 2008
- 陳糖。《[疫戰商贏：40位美業家的逆境奮鬥故事](#)》。香港：火柴頭工作室有限公司，2021。  
索書號：490 7590
- 陳糖。《[疫戰商贏：56位創業家的逆境求生實錄](#)》。香港：火柴頭工作室有限公司，2020。  
索書號：490 7590
- 張沛超。《[自在哲學：30個情緒與慾望的心理啟示](#)》。香港：非凡出版，2021。  
索書號：176.52 1134
- 麥榮諾。《[走出家庭壓力漩渦：跟情緒困局說再見](#)》。香港：萬里機構出版有限公司，2021。  
索書號：415.9 4030
- 區樂民。《[把憂傷射到天空](#)》。香港：皇冠出版社（香港），2007。  
■ 金閱閣電子書
- 區樂民。《[逆境如春雨](#)》。香港：皇冠出版社（香港），2009。  
■ 金閱閣電子書
- 區樂民。《[笑口良藥](#)》。香港：皇冠出版社（香港），2002。  
■ 金閱閣電子書
- 區樂民；華卡琳譯。《[快樂無處不在 = Happiness is everywhere](#)》。香港：皇冠出版社（香港）有限公司，2018。  
索書號：191 7127

- 黃富強。《[走出抑鬱的深谷：「認知治療」自學 / 輔助手冊](#)》。香港：三聯書店（香港）有限公司，2017。  
索書號：415.9 4254
- 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
- 黃瑩瑩。《[看畫解心：青年繪畫輔導的應用](#)》。香港：香港青年協會，2011。  
索書號：418.98 4499
- 黃瑩瑩。《[情緒字典：50種常見情緒的意義及整理方法 = Emotionary](#)》。香港：香港青年協會，2018。  
索書號：544.67 4499
- 黃瑩瑩。《[愛情研習室](#)》。香港：香港青年協會，2017。  
索書號：544.7 4499
- 黃瑩瑩。《[解憂手冊：40堂解憂減壓課](#)》。香港：香港青年協會，2019。  
索書號：176.5 4499
- 楊大偉。《[溝通正能量](#)》。香港：皇冠出版社（香港），2014。  
■ 金閱閣電子書
- 楊俐容。《[歡迎光臨心情聊天室：給少年的74個情緒解方·家庭篇](#)》。台北市：遠見天下文化出版股份有限公司，2021。  
索書號：176.52 4623
- 葛雋。《[珍惜與惋惜](#)》。香港：經要文化出版有限公司，2010。  
索書號：192.1 4420
- 趙曉波。《[壓力太大怎麼辦](#)》。北京：金城出版社，2009。  
■ 方正中文電子書
- 劉墉。《[劉墉談處世的40堂課：解憂、解惑、解人生，跨世代的人際智慧錦囊](#)》。新北市：臺灣商務印書館股份有限公司，2018。  
索書號：195.1 7240



- 黎潤芬。《[聽·孩子的呼喊](#)》。香港：日閱堂出版社，2018。  
索書號：176.5 2734
- 蔣慧瑜。《[你的態度，決定你的高度](#)》。香港：青源，2009。  
📖 樂活站電子書
- 蕭宏展。《[心靈診所·1，抑鬱症](#)》。香港：大中華印刷公司（製作部），2016。  
索書號：415.9 4437
- 諾曼·萊特；劉如菁譯。《[情緒，如何療癒：憂慮、憤怒、壓力和憂鬱的 15 個情緒解答 = Winning over your emotions](#)》。台北市：宇宙光全人關懷機構，2021。  
索書號：176.52 5746
- 鄭靄慧。《[愛是最好的療癒](#)》。香港：皇冠出版社（香港），2015。  
📖 金閱閣電子書
- 麗莎·M.薩伯；繆靜芬譯。《[為何你總是憂鬱不安？：停止焦慮的 42 堂課 = The anxiety workbook for teens : activities to help you deal with anxiety and worry](#)》。台北市：橡實文化，2020。  
索書號：173.2 9200
- Lo's psychology。《[活得真累：正向心理學給你的三把人生鑰匙](#)》。香港：花千樹出版有限公司，2021。  
索書號：177 3246
- Tomy；連雪雅譯。《[愛哭的人才不是膽小鬼](#)》。台北：積木文化，2020。  
索書號：172.9 3084

## II. 英文書籍 English Books and e-Books



Barry, Harry. [\*Emotional healing: how to put yourself back together again.\*](#) London: Orion Spring, 2020.

Call Number: 152.4 BAR

Basran, Bobby. [\*Living with yourself: what a monk, and faith, taught me about my mind.\*](#) Franklin, Tenn: Clovercroft Publishing, 2020.

Call Number: 158.13 BAS

Blonna, Richard. [\*Coping with stress: in a changing world.\*](#) Dubuque, IA: McGraw-Hill, 2012.

Call Number: 157.3 BLO

Bloomfield, Paul. [\*The virtues of happiness: a theory of the good life.\*](#) Oxford; New York: Oxford University Press, 2014.

Call Number: 170 BLO

Burnett, Simon. [\*The happiness agenda: a modern obsession.\*](#) Basingstoke; New York: Palgrave Macmillan, 2012.

Call Number: 302.1 BUR

Callaghan, Lauren. [\*How Can I Help? 8 Ways You Can Support Someone You Care About with Anxiety or Obsessional Problems.\*](#) Nottinghamshire: Trigger Publishing, 2020.

 [eBooks on EBSCOhost](#)

Callesen, Pia. [\*Live More Think Less: Overcoming Depression and Sadness with Metacognitive Therapy.\*](#) London: Icon Books, 2020.

 [eBooks on EBSCOhost](#)

Compton, William C. and Hoffman, Edward. [\*Positive psychology: the science of happiness and flourishing.\*](#) Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning, 2013.


Call Number: 150.198 COM


Conrad, Cheryl D. [\*The handbook of stress: neuropsychological effects on the brain.\*](#) Chichester, West Sussex, UK: Wiley-Blackwell, 2011.  
Call Number: 616.98 HAN

Devonport, Tracey J. [\*Managing stress: from theory to application.\*](#) Hauppauge, N.Y.: Nova Science Publishers, 2011.  
Call Number: 157.3 MAN


Eland, Eva. [\*Where happiness begins.\*](#) London: Andersen Press, 2020.  
Call Number: JJ ELA

Franklin, Samuel S. [\*The psychology of happiness: a good human life.\*](#) New York, NY: Cambridge University Press, 2010.  
Call Number: 150 FRA

Gordon, Adam. [\*365 Ways to Be Happy: How to Discover Peace of Mind.\*](#) London: Watkins Publishing, 2020.  
 [eBooks on EBSCOhost](#)

Hasson, Gill. [\*Positive Thinking Pocketbook.\*](#) United States: Wiley, 2018.  
 [OverDrive eBooks](#)

Humble, Kate. [\*A year of living simply: the joys of a life less complicated.\*](#) London: Astor, 2020.  
Call Number: 152.42 HUM

Janson, Simone. [\*Managing Crises - When Life Suddenly Changes: Understand & Overcome Fears, Challenges & Crisis-management, Crisis As a Chance for a New Start, Strategies of Crisis Prevention.\*](#) Düsseldorf: Best of HR - Berufebilder.de®, 2020.  
 [eBooks on EBSCOhost](#)

Lee, Sammy. [\*We are greater than i : the path to a happier life.\*](#) Hong Kong: Co-creating Happiness Company Limited, 2021.  
Call Number: 158 LEE

McGee, Paul. [\*How to Have a Great Life.\*](#) United States: Capstone, 2018.  
 [O'Reilly for Public Libraries](#)

Media, Adams. [100 ways to happy: simple activities to help you live joyfully.](#) Avon, Massachusetts: Adams Media, 2021.

Call Number: 158.1 ONE

Nelson-Jones, Richard. [Basic counselling skills: a helper's manual.](#) London: SAGE Publications, 2016.

Call Number: 158.3 NEL

O'Brien, Anna. [A Life Full of Glitter.](#) United States: Mango Media, 2021.

 [OverDrive eBooks](#)

Olpin, Michael. and Hesson, Michael. [Stress management for life: a research-based, experiential approach.](#) Boston: Cengage Learning, 2016.

Call Number: 155.9042 OLP

Owen, Sam. [Happy relationships: 7 simple rules to create harmony and growth.](#) London: Orion Spring, an imprint of The Orion Publishing Group Ltd, 2020.

Call Number: 158.1 OWE

Pepper, Matt. [Happiness The Inside Job: The 7 Ways to Life-Changing Happiness.](#) N.p.: Cabin Press, 2018.

 [eBooks on EBSCOhost](#)

Pestonjee, D. M. and Pandey, Satish. [Stress and work: perspectives on understanding and managing stress.](#) New Delhi ; Thousand Oaks, Calif: SAGE, 2013.

Call Number: 158.72 STR

Peterson, Tanya J. [101 ways to stop anxiety: practical exercises to find peace and free yourself from fears, phobias, panic attacks, and freak-outs.](#) New York: Racehorse Publishing. 2020.

Call Number: 152.46 PET

Pillay, Srinivasan S. [Life unlocked: 7 revolutionary lessons to overcome fear.](#) Emmaus, Pa.: Rodale, 2010.

Call Number: 157.1 PIL

Svitak, Adora. [\*Speak up\*](#). London: White Lion Publishing, 2020.

 [OverDrive eBooks](#)

Thin, Neil. [\*Social happiness: theory into policy and practice\*](#). Bristol; Chicago: Policy, 2012.

Call Number: 361.61 THI

Withey, James. [\*How to tell depression to piss off: 40 ways to get your life back\*](#).

London: Robinson. 2020

Call Number: 616.8527 WIT

### III. 電子資料庫 e-Databases



王鑒忠、宋君卿。〈習得性樂觀生成的心理機制與作用機理探索〉。《商業經濟與管理》，2017 年第 6 期，頁 37-47。中國期刊全文數據庫。

王鑒忠。〈樂觀教育：正面思維內涵、形成機理與習得維度〉。《西南民族大學學報（人文社科版）》，2017 年第 2 期，頁 202-207。中國期刊全文數據庫。

〈正面思維 活在當下〉。《現代商業》，2014 年第 14 期，頁 8-15。中國期刊全文數據庫。

李瑾、王雁、李小厘、陳潔、李雪嬌。〈培養堅強意志，走出成長困境 — 中小學生意志品質培養探究〉。《亞太教育》，2022 年第 17 期，頁 24-26。中國期刊全文數據庫。

要曉麗。〈教育孩子的秘訣：快樂是一種能力〉。《當代電力文化》，2021 年第 3 期，頁 102。中國期刊全文數據庫。

唐一偉。〈正念的十個特征〉。《健與美》，2022 年第 3 期，頁 74-75。中國期刊全文數據庫。

張惠玲。〈負性情緒正能量〉。《大眾心理學》，2018 年第 5 期，頁 45-46。中國期刊全文數據庫。

曾玉衡。〈論復雜時代下高職學生應對不確定事件的正面思維的引導〉。《國際公關》，2020 年第 11 期，頁 176-177。中國期刊全文數據庫。

程磊磊。〈寬容自己，開啟快樂人生〉。《中國大學生就業》，2021 年第 17 期，頁 1。中國期刊全文數據庫。

潘婷婷。〈當負性情緒來襲，你如何反擊〉。《大眾心理學》，2017 年第 6 期，頁 2-3、27。中國期刊全文數據庫。

蔣春雷。〈冥想與身心健康 — 脫去宗教外衣后的科學強心健體良方〉。《心理與健康》，2022 年第 7 期，頁 4-6。中國期刊全文數據庫。

韓冰、王玉正、付桐、羅非。〈成人負性情緒與依戀和正念的關係〉。《中國心理衛生雜誌》，2022 年第 11 期，頁 963-969。中國期刊全文數據庫。

Busiol, Diego; LO, H.M. Herman and Lee, Tak Yan. “A review of research on stress among youth in Hong Kong.” *International Journal of Child and Adolescent Health*, Vol. 9, Issue 4 (2016): 479-488. ProQuest Databases Services.

Ford, Thomas. “Fear Not: Three techniques for overcoming stage fright.” *Dance Magazine*, Vol. 96, Issue 11 (2022): 62. OmniFile Full Text Mega.

Fradkin, Chris. “Lucie Hemmen: The Teen Girl’s Anxiety Survival Guide: Ten Ways to Conquer Anxiety and Feel Your Best.” *Journal of Youth and Adolescence*, (2021) 50: 2262-2264. eLibrary.

Furr, Nathan and Furr, Susannah Harmon. “How to Overcome Your Fear of the Unknown.” *Harvard Business Review*, Vol. 100, Issue 4 (2022): 135-139. OmniFile Full Text Mega.

Graham, Tim. “Physician, heal thyself.” *CMA Impact Inc*, 18 Oct 2021. Gale In Context: Science.

Khorshidi, Seyyedeh Zahra Mosavi and Mohammadipour Mohammad. “Children's Drawing: a Way to Discover Their Psychological Disorders and Problems.” *International Journal of Mental Health & Addiction*, Vol. 14, Issue 1 (2016): 31-36. OmniFile Full Text Mega.

Larson, Laurie. “School Is in Session for behavioral health services.” *H&HN: Hospitals & Health Networks*, Vol. 91, Issue 12 (2017): 24-27. OmniFile Full Text Mega.

O'Connor, Anahad. “Nutritious Food as a Way to Elevate Your Mood.” *The New York Times*, 18 May 2021. Gale In Context: Science.

Pope, Tara Parker. “Take Comfort: These Foods Can Improve Your Mood.” *The New York Times*, 25 Jan 2022. Gale In Context: Science.

Saini, Gurleen K; Haseeb, Saud B; Zhala, Taghi-Zada and Ng, Jeremy Y. "The effects of meditation on individuals facing loneliness: a scoping review." *BMC Psychology.*, 22 May 2021. Gale In Context: Science.

Searing, Linda. "Exercising even half the recommended amount can help prevent depression." *The Washington Post*, 26 April 2022. eLibrary.

Spence, Evelyn. "Recharge Your Life." *Prevention*, Vol. 70, Issue 6 (2018): 78-83. OmniFile Full Text Mega.

"Stress management : enhance your well being by reducing stress and building resilience." *Harvard Health Publications*, Special Health Reports (Jan 2017). ProQuest Databases Services.

Thapar, Anita; Eyre, Olga; Patel, Vikram and Brent, David. "Depression in young people." *The Lancet*, Vol. 400 (2022): 617-631. eLibrary.

Tweed, Vera. "Beat Depression & Anxiety with Food." *Better Nutrition*, Vol. 83, Issue 9 (2021): 34-38. OmniFile Full Text Mega.



## IV. 網上資源 Web Resources



社會福利署 臨床心理服務科：談心說理

Social Welfare Department, Clinical Psychological Services: Minding Psychology

[https://www.swd.gov.hk/tc/index/site\\_pubsvc/page\\_cps/sub\\_mind/](https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_cps/sub_mind/)

香港大學精神醫學系：「headwind 迎風」

The University of Hong Kong, School of Clinical Medicine, Department of Psychiatry: “headwind”

<https://www.youthmentalhealth.hku.hk/>

香港心理衛生會

The Mental Health Association of Hong Kong

<https://www.mhahk.org.hk/>

香港青年協會：解憂充電站

THE Hong Kong Federation of Youth Groups

<https://wmc.hkfyg.org.hk/wellnesstips/>

香港政府一站通：你的心理健康

GovHK: Mental Health

<https://www.gov.hk/tc/residents/health/mental/mentalhealth.htm>

精神健康諮詢委員會：陪我講

Advisory Committee on Mental Health: Shall We Talk

<https://www.shallwetalk.hk/zh/>

衛生署長者健康服務：精神健康

Department of Health, Elderly Health Service: Mental Health

[https://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/healthy\\_ageing/mental\\_health/index.html](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/mental_health/index.html)

衛生署家庭健康服務：家庭生活正能量

Department of Health, Family Health Service: Positive Family Life

[https://www.fhs.gov.hk/tc\\_chi/health\\_info/family\\_life.html](https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/family_life.html)

衛生署學生健康服務：情緒健康小錦囊

Department of Health, Student Health Service: Emotional Health Tips

[https://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/emotional\\_health\\_tips/emotional\\_health\\_tips.html](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/emotional_health_tips.html)

醫院管理局：智友站

Hospital Authority: Smart Patient

<https://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/zh-HK/Self-Care-Tips/Mental-Health-Info-Corner/>

mind HK：精神健康 A-Z

mindhk: Mental Health A to Z

<https://www.mind.org.hk/zh-hant/mental-health-a-to-z/>

World Health Organization: Mental Health

[https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1)

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,  
Hong Kong Central  
Library

電話 Tel. : (852) 2921 0222

電郵 Email : [hkcl\\_ref@lcsd.gov.hk](mailto:hkcl_ref@lcsd.gov.hk)

網址 Website : [www.hkpl.gov.hk](http://www.hkpl.gov.hk)



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

