



中華基督教會何福堂書院  
The Church of Christ in China  
Hoh Fuk Tong College

28 Castle Peak Road, San Hui, Tuen Mun, N.T., Hong Kong. Tel: 2459 6354 Fax: 2457 2648  
新界屯門新墟青山公路 28 號 電話：二四五六三五四 傳真：二四五七二六四八  
網址：http://www.hftc.edu.hk 電郵：hft-mail@hftc.edu.hk

金句

耶穌對他說：「你若能信，在信的人，凡事都能。」

馬可福音 9:23

Ref: hftc2023-0267.DOC

敬啟者：

二零二四年一月份家長通訊

一. 學校假期 / 特別上課時間

1. 1月1日（星期一）為本校聖誕及新年假期，學生無須回校上課。
2. 1月2日（星期二）起正常上課。
3. 1月8日（星期一）至1月19日（星期五）為中一至中五級第一學期考試，中六級課後提升班及所有補課如常進行，自修室如常開放。
4. 1月30日（星期二）至2月22日（星期四）為中六模擬試（二）。

二. 各班活動資料

為使學生在各方面得到均衡發展，校方每月均為學生舉辦多元化活動，為方便 貴家長了解詳情，茲將有關安排具列於後，請細心閱讀「附件一」，如有疑問，歡迎致電查詢（電話：2459 6354）。

三. 中一至中五級第一學期考試

本年度中一至中五級第一學期考試將於1月8日（星期一）至1月19日（星期五）內進行。各級考試時間表（見「附件二」）及考試範圍將派發給 貴子弟，家長亦可登入本校網頁瀏覽詳情。請家長督促 貴子弟於聖誕及新年假期努力溫習。

四. 中六級模擬試(二)

本年度中六級模擬試將於1月30日（星期二）至2月22日（星期四）內進行（時間表見「附件三」），請家長督促 貴子弟努力溫習。此外，另附上中六級學生注意事項（見「附件四」），敬請留意。

五. 文憑試獎學金

為鼓勵中六級學生努力應試取得佳績，本校校友會特設獎學金，於開學禮時頒予文憑試成績優異的學生，希望家長鼓勵 貴子弟努力爭取佳績。有關成績及獎學金詳情如下：

成績	L5**	L5*	L5	L4
獎學金	港幣 2000 元正	港幣 1000 元正	港幣 500 元正	港幣 200 元正

## 六. 健康校園計劃

為了培養學生建立良好的生活習慣、正確的人生態度及價值觀、宣揚健康的生活訊息及推廣無毒文化，本校於 2023/2024 至 2025/2026 年度，參加由保安局禁毒處及教育局合辦的「健康校園計劃」，透過舉辦多元的校本活動，例如：「中一級陸上歷奇訓練」、「中二級海上挑戰訓練」、不同類型的興趣班及「校園測檢」措施等，協助學生遠離毒害，健康成長。「校園測檢」措施是自願參與的，須徵得家長及學生同意，在保密原則下進行，目的為加強學生抗拒毒品的意識，建構無毒健康的校園。為令 貴家長對「校園測檢」的計劃守則內容及安排有更深入的了解，可瀏覽本校網頁，或參看右圖 QR code 之連結。



## 七. 學生精神健康資訊

為加強家長對精神健康的關注和認識，教育局在 2023/24 學年會舉辦共 12 場「『家』多點守護」家長工作坊，邀請臨床心理學家為全港中、小學的家長進行「守門人」訓練計劃；並為家長再推出兩次主題式「守門人」工作坊，及製作兩段與學生精神健康相關的家長教育影片，並會上載至「校園·好精神」及「家長智 NET」網站，方便家長瀏覽。本校亦鼓勵家長閱覽由教育局為家長製作的錦囊、便覽和小冊子，如簡介不同精神病患(包括抑鬱症和焦慮症)的小冊子及「守護孩子精神健康預防青少年自殺」家長便覽等，以加強家長及早識別和支援有精神健康需要的學生。上述網站及相關資源詳見「附件五」。

## 八. 家長教師會活動消息

### 1. 申請退還家長教師會費

依據家長教師會會章的規定，家長會員務須繳交會費，以便會務的推行。每年，為了簡化交收的手續，本會特委託學校在辦理學生註冊時一併代收。 貴家長如有多位子女在本校就讀，現在可透過 貴子弟向本會申請退還多繳之會費，申請辦法可向鄧玉娣副校長查詢。

### 2. 家長資源中心開放時間：逢星期一至五之上課日，中午 12 時 30 分至下午 2 時；逢星期二及四為包圖書日，逢星期一、三及五為手工製作日。

本校之家長通訊，除透過學生轉達外，亦透過互聯網發佈，讓家長自行查閱。網址為：<http://www.hftc.edu.hk>。

此致  
貴家長

中華基督教會何福堂書院校長

(梁文祺博士)

謹啟

二零二三年十二月十八日

✂

\* 為加強學校與家長之聯繫，若學生資料有所更改，請家長在下表填上學生姓名、班別、學號和日期，並用紅筆填上要更改的資料。請於校網自行下載及打印更正表，簽署後交回班主任轉交辦事處黃小姐。

### 學生資料更正表

學生姓名：_____	班別：_____	學號：_____
中文地址：_____	電話：_____	
父親手提／工作電話：_____	母親手提／工作電話：_____	
(接收短訊：是/否)		(接收短訊：是/否)
緊急聯絡人：_____	電話：_____	與學生關係：_____
***綜援編號：_____ (學生若填寫，可獲資助參加課後學習及支援活動)		
家長簽署：_____	日期：_____	

✂

### 家長通訊回條

敬覆者：本人已得悉「二零二四年一月份家長通訊」內容。

此覆  
中華基督教會何福堂書院  
梁校長

學生姓名：\_\_\_\_\_

班別學號：\_\_\_\_\_ ( )

家長簽署：\_\_\_\_\_

2023年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

## 1 月份

班別	活動資料			活動名稱	負責部門/老師
	日期	時間	地點		
1A	25/1	下午 3:30-下午 4:30	禮堂	周會	聶明月老師
1B	25/1	下午 3:30-下午 4:30	禮堂	周會	聶明月老師
1C	25/1	下午 3:30-下午 4:30	禮堂	周會	聶明月老師
1D	25/1	下午 3:30-下午 4:30	禮堂	周會	聶明月老師

## 1 月份

班別	活動資料			活動名稱	負責部門/老師
	日期	時間	地點		
2A	25/1	下午 3:30-下午 4:30	禮堂	周會	聶明月老師
2B	25/1	下午 3:30-下午 4:30	禮堂	周會	聶明月老師
2C	25/1	下午 3:30-下午 4:30	禮堂	周會	聶明月老師
2D	25/1	下午 3:30-下午 4:30	禮堂	周會	聶明月老師

## 1 月份

班別	活動資料			活動名稱	負責部門/老師
	日期	時間	地點		
3A	25/1	下午 3:30-下午 4:30	禮堂	周會	聶明月老師
3B	25/1	下午 3:30-下午 4:30	禮堂	周會	聶明月老師
3C	25/1	下午 3:30-下午 4:30	禮堂	周會	聶明月老師
3D	25/1	下午 3:30-下午 4:30	禮堂	周會	聶明月老師

## 1 月份

班別	活動資料			活動名稱	負責部門/老師
	日期	時間	地點		
4A	26/1	下午 2:10-下午 5:00	校外	X2 地理、歷史及增潤組 探訪院校機構	升學及就業委員會
4B	26/1	下午 2:10-下午 5:00	校外	X2 地理、歷史及增潤組 探訪院校機構	升學及就業委員會
4C	26/1	下午 2:10-下午 5:00	校外	X2 地理、歷史及增潤組 探訪院校機構	升學及就業委員會
4D	26/1	下午 2:10-下午 5:00	校外	X2 地理、歷史及增潤組 探訪院校機構	升學及就業委員會

## 1 月份

班別	活動資料			活動名稱	負責部門/老師
	日期	時間	地點		
6A	2,4,5,8,9,11,12,15,16,18,19,23,25,26/1	下午 4:00-下午 5:15	課室	課後提升班	教務委員會
6B	2,4,5,8,9,11,12,15,16,18,19,23,25,26/1	下午 4:00-下午 5:15	課室	課後提升班	教務委員會
6C	2,4,5,8,9,11,12,15,16,18,19,23,25,26/1	下午 4:00-下午 5:15	課室	課後提升班	教務委員會
6D	2,4,5,8,9,11,12,15,16,18,19,23,25,26/1	下午 4:00-下午 5:15	課室	課後提升班	教務委員會

## 中華基督教會何福堂書院

## 二零二三年至二零二四年第一學期考試時間表

## 中一級

一月八日 (星期一)	一月九日 (星期二)	一月十日 (星期三)	一月十一日 (星期四)	一月十二日 (星期五)	一月十五日 (星期一)	一月十六日 (星期二)	一月十七日 (星期三)	一月十八日 (星期四)	一月十九日 (星期五)
中國語文 (試卷二) 寫作能力 一小時十五分鐘 13:15 - 14:30	English (Paper I) Reading & Usage 1 hour 13:15 - 14:15	中國歷史 一小時 13:15 - 14:15	綜合人文 一小時 13:15 - 14:15	English (Paper 4) Speaking 13:00 - 17:00 Rm. 50-56	中國語文 (試卷四) 說話能力 13:00 - 17:00 50-56 室	科學 一小時 13:15 - 14:15	中一同學不用回校		中一同學不用回校
中國語文 (試卷一) 閱讀及課本 一小時 15:15 - 16:15	English (Paper II) Writing 45 minutes 15:00 - 15:45	普通話 半小時 15:00 - 15:30 中國語文 (試卷三) 聆聽能力 二十分鐘 15:45 - 16:05	倫理與宗教 半小時 15:00 - 15:30	English (Paper III) Listening 40 minutes 15:00 - 15:40 電腦 半小時 15:55 - 16:25	數學 (試卷二) 四十五分鐘 15:00 - 15:45	中一同學不用回校		數學 (試卷一) 一小時 13:15 - 14:15	數學 (試卷二) 四十五分鐘 15:00 - 15:45

如沒有指明考試地點，考試地點一律為：IA (33 室)、IB (32 室)、1C (35 室)、1D (34 室)。

# 中二級

## 中華基督教會何福堂書院 二零二三年至二零二四年第一學期考試時間表

一月八日 (星期一)	一月九日 (星期二)	一月十日 (星期三)	一月十一日 (星期四)	一月十二日 (星期五)	一月十五日 (星期一)	一月十六日 (星期二)	一月十七日 (星期三)	一月十八日 (星期四)	一月十九日 (星期五)	
中國語文 (試卷一) 閱讀及課本 一小時十五分鐘 08:15 – 09:30	English (Paper II) Writing 1 hour 08:15 – 09:15	綜合人文 一小時 08:15 – 09:15	<b>中二同學不用回校</b>		科學 一小時 08:15 – 09:15	數學 (試卷一) 一小時 08:15 – 09:15	English (Paper 4) Speaking 08:15 – 12:15	中國歷史 一小時 08:15 – 09:15	中國語文 (試卷四) 說話能力 08:15 – 12:15 50-56室	<b>中二同學不用回校</b>
中國語文 (試卷二) 寫作能力 一小時十五分鐘 10:15 – 11:30	English (Paper I) Reading & Usage 1 hour 10:00 – 11:00	倫理與宗教 半小時 10:00 – 10:30	English (Paper III) Listening 45 minutes 10:00 – 10:45 電腦 半小時 11:00 – 11:30	數學 (試卷二) 四十五分鐘 10:00 – 10:45	普通話 半小時 10:00 – 10:30	中國語文 (試卷三) 聆聽能力 二十分鐘 10:45 – 11:05				

如沒有指明考試地點，考試地點一律為：2A (35室)、2B (34室)、2C (33室)、2D (32室)。

# 中三級

## 中華基督教會何福堂書院 二零二三年至二零二四年第一學期考試時間表

一月八日 (星期一)	一月九日 (星期二)	一月十日 (星期三)	一月十一日 (星期四)	一月十二日 (星期五)	一月十五日 (星期一)	一月十六日 (星期二)	一月十七日 (星期三)	一月十八日 (星期四)	一月十九日 (星期五)
中國語文 (試卷一) 閱讀及課本 一小時十五分鐘 13:15 – 14:30	English (Paper II) Writing 1 hour 13:15 – 14:15	數學 (試卷一) 一小時十五分鐘 13:15 – 14:30	English (Paper III) Listening 1 hour 15 mins. 13:15 – 14:30	中國歷史 一小時 13:15 – 14:15	綜合人文 一小時 13:15 – 14:15	科學(B) 四十五分鐘 13:15 – 14:00	<b>中三同學不用回校</b>		
中國語文 (試卷二) 寫作能力 一小時十五分鐘 15:15 – 16:30	English (Paper I) Reading & Usage 1 hour 15:00 – 16:00	數學 (試卷二) 一小時 15:15 – 16:15	普通話 半小時 15:15 – 15:45 中國語文 (試卷三) 聆聽能力 二十分鐘 16:00 – 16:20	倫理與宗教 半小時 15:00 – 15:30	科學(A) 四十五分鐘 15:00 – 15:45	科學(C) 四十五分鐘 14:45 – 15:30	商業及管理 一小時 10:30 – 11:30 3A: Rm. 35 3B: Rm. 34 3C: Rm. 33 3D: Rm. 32	English (Paper 4) Speaking 13:00 – 17:00 Rm. 50-56	中國語文 (試卷四) 說話能力 13:00 – 17:00 40-45 室 50-56 室
<p>如沒有指明考試地點，考試地點一律為：<u>3A (45 室)、3B (44 室)、3C (43 室)、3D (42 室)</u>。</p>									



# 中四級

中華基督教會何福堂書院  
二零二三年至二零二四年第一學期考試時間表

一月八日 (星期一)	一月九日 (星期二)	一月十日 (星期三)	一月十一日 (星期四)	一月十二日 (星期五)	一月十五日 (星期一)	一月十六日 (星期二)	一月十七日 (星期三)	一月十八日 (星期四)	一月十九日 (星期五)
English (Paper 2) Writing 2 hours 08:15 – 10:15	English (Paper 3) Listening & Integrated Skills 2 hours 08:15– 10:15	中國語文 (試卷一) 閱讀能力 一小時三十分鐘 08:15 – 09:45	數學 一小時三十分鐘 08:15 – 09:45	公民與社會發展 一小時三十分鐘 08:15 – 09:45	English (Paper 4) Speaking 08:15 – 12:15	中史 (44 室) 經濟 (43 室) 物理 (42 室) 一小時三十分鐘 08:15 – 09:45 視藝 (36 室) 三小時十五分鐘 08:15 – 11:30	生物 (43, 44 室) 一小時三十分鐘 08:15 – 09:45	企概 (42 室) 一小時 08:15 – 09:15 地理 (45 室) 歷史 (45 室) 化學 (44 室) 資通 (43 室) 一小時三十分鐘 08:15 – 09:45	旅款 (31 室) 數學延伸部分單元一 (30 室) 數學延伸部分單元二 (30 室) 一小時三十分鐘 08:15 – 09:45
English (Paper 1) Reading 1 hr. 30 mins. 11:00– 12:30	中國語文 (試卷二) 寫作能力 二小時十五分鐘 10:30 – 12:45				Rm. 50-56				

如沒有指明考試地點，考試地點一律為：4A (43 室)、4B (44 室)、4C (45 室)、4D (42 室)。

# 中五級

中華基督教會何福堂書院  
二零二三年至二零二四年第一學期考試時間表

一月八日 (星期一)	一月九日 (星期二)	一月十日 (星期三)	一月十一日 (星期四)	一月十二日 (星期五)	一月十五日 (星期一)	一月十六日 (星期二)	一月十七日 (星期三)	一月十八日 (星期四)	一月十九日 (星期五)
English (Paper 2) Writing 2 hours 08:15 – 10:15	中國語文 (試卷一) 閱讀能力 一小時三十分鐘 08:15 – 09:45	數學 一小時三十分鐘 08:15 – 09:45	公民與社會發展 二小時 08:15 – 10:15	中史 (40 室) 物理 (40 室) 經濟 (41 室) 一小時三十分鐘 08:15 – 09:45 視藝 (36 室) 三小時十五分鐘 08:15 – 11:30	旅款 (41 室) 一小時三十分鐘 08:15 – 09:45 數學延伸部分單元一 (40 室) 數學延伸部分單元二 (40 室) 二小時 8:15 – 10:15	化學 (41 室) 企概 (41 室) 資通 (31 室) 一小時三十分鐘 08:15 – 09:45 歷史 (40 室) 地理 (40 室) 二小時 08:15 – 10:15	English (Paper 4) Speaking 08:15 – 12:15 Rm. 50-56	生物 (40, 41 室) 一小時三十分鐘 08:15 – 09:45	English SBA (A) 08:15 – 12:15 Rm. 50-56
English (Paper 1) Reading 1 hr. 30 mins 11:00 – 12:30	中國語文 (試卷二) 寫作能力 二小時十五分鐘 10:30 – 12:45	English (Paper 3) Listening & Integrated Skills 2 hours 10:30 – 12:30							

如沒有指明考試地點，考試地點一律為：5A (31 室)、5B (30 室)、5C (40 室)、5D (41 室)。

中華基督教會何福堂書院  
二零二二至二零二四年度  
中六模擬試(二)時間表

30/1 Tuesday	31/1 Wednesday	1/2 Thursday	2/2 Friday	5/2 Monday	6/2 Tuesday	19/2 Monday	20/2 Tuesday	21/2 Wednesday	22/2 Thursday
<p>中國語文(一) 閱讀能力 一小時三十分鐘 8:15 - 9:45</p>	<p>English (I) Reading 1 hr, 30 mins. 8:15 - 9:45</p>	<p>English (III) Listening &amp; Integrated Skills 2 hours 8:15 - 10:15</p>	<p>English (IV) Speaking 1:30 - 4:30 [Hall, RM 10-12, RM 30-31]</p>	<p>數學(一) 兩小時十五分鐘 8:15 - 10:30</p>	<p>公民與社會發展科 兩小時 8:15 - 10:15</p>	<p>生物(一) 兩小時三十分鐘 8:15 - 10:45</p>	<p>物理(一) 兩小時三十分鐘 8:15 - 10:45 中國歷史(一) 兩小時十五分鐘 8:15 - 10:30 旅遊與款待(一) 一小時三十分鐘 8:15 - 9:45 經濟(二) 兩小時三十分鐘 8:15 - 10:45</p>	<p>資訊及通訊科技(一) 兩小時 8:15 - 10:15 企業、會計與 財務概論(二) 兩小時十五分鐘 8:15 - 10:30 化學(一) 兩小時三十分鐘 8:15 - 10:45 地理(一) 兩小時四十五分鐘 8:15 - 11:00 歷史(一) 一小時四十五分鐘 8:15 - 10:00</p>	<p>數學延伸部分單元一(微積分與統計) 兩小時三十分鐘 8:15 - 10:45 數學延伸部分單元二(代數與微積分) 兩小時三十分鐘 8:15 - 10:45 視聽藝術 四小時 8:15 - 12:15</p>
<p>中國語文(二) 寫作能力 兩小時十五分鐘 10:30 - 12:45</p>	<p>English (II) Writing 2 hours 10:30 - 12:30</p>	<p>English (SBA Part B) Elective Part 1:30 - 4:30 [Hall, RM 10-12, RM 30-31]</p>	<p>數學(二) 一小時十五分鐘 11:15 - 12:30</p>	<p>物理(二) 一小時 11:15 - 12:15 中國歷史(二) 一小時二十分鐘 11:15 - 12:35 旅遊與款待(二) 一小時十五分鐘 11:15 - 12:30 經濟(一) 一小時 11:15 - 12:15</p>	<p>資訊及通訊科技(二) 一小時三十分鐘 11:25 - 12:55 企業、會計與 財務概論(一) 一小時十五分鐘 11:25 - 12:40 化學(二) 一小時 11:25 - 12:25 地理(二) 一小時十五分鐘 11:25 - 12:40 歷史(二) 一小時三十分鐘 11:25 - 12:55</p>	<p>物理(二) 一小時 11:15 - 12:15 中國歷史(二) 一小時二十分鐘 11:15 - 12:35 旅遊與款待(二) 一小時十五分鐘 11:15 - 12:30 經濟(一) 一小時 11:15 - 12:15</p>	<p>資訊及通訊科技(二) 一小時三十分鐘 11:25 - 12:55 企業、會計與 財務概論(一) 一小時十五分鐘 11:25 - 12:40 化學(二) 一小時 11:25 - 12:25 地理(二) 一小時十五分鐘 11:25 - 12:40 歷史(二) 一小時三十分鐘 11:25 - 12:55</p>	<p>數學延伸部分單元一(微積分與統計) 兩小時三十分鐘 8:15 - 10:45 數學延伸部分單元二(代數與微積分) 兩小時三十分鐘 8:15 - 10:45 視聽藝術 四小時 8:15 - 12:15</p>	

注意:

1. 請各同學於考試前15分鐘到達試場。
2. 如因天氣惡劣而教育局宣佈停課，當天之考試將延至26/2進行。
3. 考試地點：學校禮堂(特別指明除外)
4. 對卷及上繳：26/2至8/3

## 中華基督教會何福堂書院

### 中六級學生注意事項 2023-2024

1. 中六模擬試將於 2024 年 1 月 30 日至 2024 年 2 月 22 日舉行。模擬試之後，學生須於 2024 年 2 月 26 日至 2024 年 3 月 8 日回校照常上課，各科之對卷將於上課期間進行。
2. 2024 年 3 月 11 日至 3 月 28 日，校方將安排中六級科任老師於 0825-1530 當值，學生可選擇回校上課溫習，預備中學文憑考試。而自修室亦繼續開放直至本屆文憑試完結。
3. 畢業禮將於 2024 年 5 月 25 日舉行，而有關彩排將於 2024 年 5 月 24 日下午進行，詳情稍後公布。所有中六級學生必須穿著整齊校服出席畢業禮(缺席者不能於 2024 年 7 月 17 日前領取成績表及畢業或修業證書)。
4. **申請領取推薦信**
  - ◇ 學生如欲申請領取推薦信，可到校務處聯絡陳小姐。
  - ◇ 申請者須預備一張穿著整齊校服拍攝的學生相。
  - ◇ 申請處理時間最少 12 個工作天。
5. 香港考試及評核局暫定於 2024 年 7 月 17 日發放本屆香港中學文憑考試成績，確實日期會於七月初在報章上公布。當天，學生須於上午八時三十分回校領取成績通知書。
6. 2024 年 7 月 17 日起接受中六重讀申請。
7. 為鼓勵學生努力預備文憑考試，校友會設有文憑試獎學金。每考獲一科 5\*\*級可得\$2000、5\*級可得\$1000、5 級可得\$500、4 級可得\$200。如有任何疑問，可向鍾翠怡老師查詢。
8. 如因疫情而有任何修訂，將透過學校 eClass 電郵及網頁發放，敬請留意。

**\*在 2024 年 5 月 25 日或以前，中六級學生回校時必須穿著整齊校服。**

教務委員會

二零二三年十二月十八日

網站名稱	網址	
「校園·好精神」網站	<a href="https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/">https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/</a>	
「家長智 NET」	<a href="https://www.parent.edu.hk/">https://www.parent.edu.hk/</a>	
「在家·好精神」家長「守門人」系列	<a href="#">keeper-training.html</a>	
「關愛孩子好精神」家長教育系列 ——小冊子	<a href="https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/support-at-the-indicated-level/resources-and-guidelines/67.html">https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/support-at-the-indicated-level/resources-and-guidelines/67.html</a>	
「守護孩子精神健康 預防青少年自殺」家長便覽	<a href="https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/68.html">https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/68.html</a>	
社區資源及求助熱線	<a href="https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/early-identification-at-the-selective-level/helplines-and-community-resources.html">https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/early-identification-at-the-selective-level/helplines-and-community-resources.html</a>	
迎風 - 精神健康網上平台	<a href="https://www.youthmentalhealth.hku.hk/">https://www.youthmentalhealth.hku.hk/</a>	
「Open 喻」- 24 小時網上平台	<a href="https://www.openup.hk/">https://www.openup.hk/</a>	

「賽馬會心理 e 療站」 (JC eClinic)	<a href="https://eclinic.hk/">https://eclinic.hk/</a>	
陪我講 Shall We Talk	<a href="https://www.shallwetalk.hk/zh/">https://www.shallwetalk.hk/zh/</a>	
賽馬會平行心間計劃	<a href="https://www.levelmind.hk/">https://www.levelmind.hk/</a>	
Newlife 330 自我關懷練習	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EID0MIRB4qQ&amp;t=1">https://www.youtube.com/watch?v=EID0MIRB4qQ&amp;t=1</a>	
香港撒瑪利亞防止自殺會	<a href="https://sbhk.org.hk/">https://sbhk.org.hk/</a>	