



保良局
PO LEUNG KUK

榮儀喜悅薈
KAI YEE JOLLY NET



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

2026年6月通訊

祝大家

父親節快樂



1

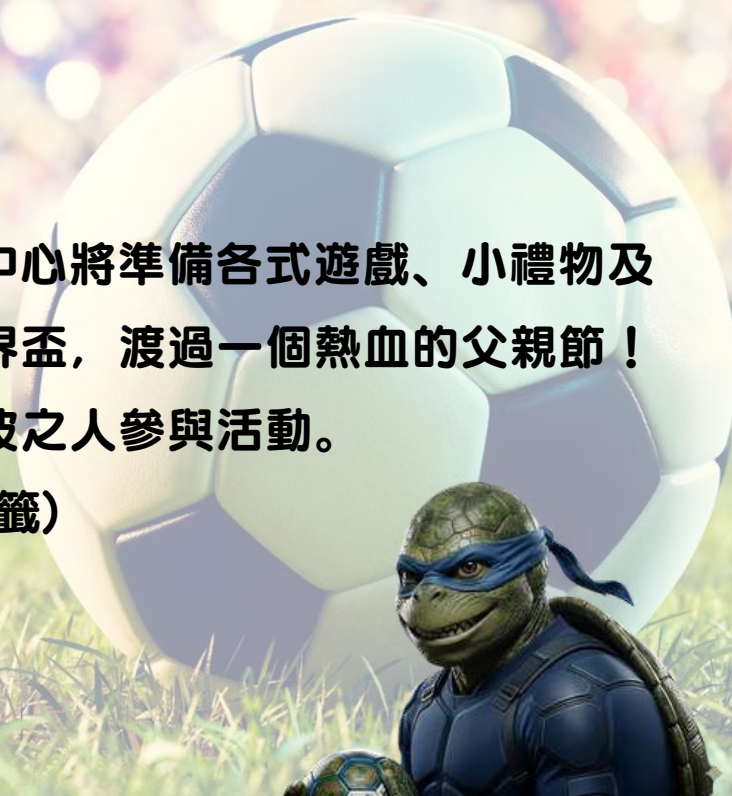
好波獻給你



日期：6月12日（星期五）
時間：上午10:00-中午12:00
對象：中心會員
地點：活動室1
費用：\$10
內容：適逢2026世界盃揭幕！中心將準備各式遊戲、小禮物及小食，與大家一同狂歡世界盃，渡過一個熱血的父親節！歡迎一眾會員、父親、好波之人參與活動。

名額：30名(抽籤活動-6月8日抽籤)

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)



中心資訊發放方式

中心WhatsApp廣播功能



中心
WhatsApp:
5595 9664

為讓中心會員能更便利接收中心消息或活動宣傳資訊，中心會透過WhatsApp廣播功能向會員不定期發放中心訊息，內容包括：

中心月訊 / 個別活動宣傳 / 特別消息 / 通告

會員只需：

- 1) 使用智能電話並已安裝WhatsApp；
- 2) 將中心手提號碼加為聯絡人，並向該號碼發訊息，如：姓名+會員編號。

注意事項：

- 1) WhatsApp廣播服務只供發放消息或活動宣傳。
- 2) WhatsApp不會接聽或回覆電話，如有疑問，請致電 2743 8466。



活動報名及參加須知：

- 1) 會員可於中心開放時間親臨接待處或致電 **2743-8466** 報名。
- 2) 會員繳交款項時，請即時當面點算清楚金額。
- 3) 所有收費小組/活動一經繳費，所有費用恕不退回。
(因天雨關係或特別情況取消活動除外)
- 4) 所有活動名額上，都會加上『先到先得』或『抽籤活動』。
- 5) 抽籤活動：職員會於活動前特定日子抽籤及通知中籤者。如會員未能於指定日期收到職員電話，則表示未能中籤，本中心恕不另行通知。
- 6) 被抽中之會員，需於指定時段到中心繳交所需活動費用，否則名額預留後備名單。
- 7) 如會員成功報名後而未能出席活動，**須於活動前最少三天通知職員**，以便安排後補空缺，否則有可能暫停下次參與活動的權利，如遲到有機會由後補補上。
- 8) 活動需親身出席，不可自行轉讓予其他會員或替代。
- 9) 活動舉行期間，本中心會拍攝活動相片用於機構刊物、網頁、中心播放及服務推廣之用。如不願意被拍攝或不同意相片用途，請於報名時提出。
- 10) 除活動註明，否則不可帶非參加者出席活動。
- 11) 有關活動的詳細內容及報名細則，以中心最後公佈為準。中心亦會保留修改任何活動細則的權利。

如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。



大家好，我係新入職嘅社工同事趙恩婷(Kacey)姑娘，平時鍾意整手工，畫畫同埋煮嘢食，歡迎大家搵我傾計，期待喺中心認識你㗎！

社工 趙恩婷姑娘



健康詩訊



長者吞嚥問題



保健員-劉思詩姑娘

引致吞嚥問題的原因：



- 患有慢性疾病如：中風、帕金森病、認知障礙症等
- 進食時太急速
- 配戴不合適的假牙以致咀嚼食物出現困難
- 食物太硬、太大、太滑或太黏較難吞嚥
- 進食時坐姿不正確，躺著進食比較容易噎著
- 進食時分心，精神不集中

吞嚥困難的症狀和後果：



- 進食或飲水時出現咳嗽或噎到
- 須吞嚥數次才能吞下食物
- 半夜常因咳嗽而醒來
- 食物倒流入鼻
- 食物殘留在口腔內，令口腔發出異味（口氣）
- 因口部肌肉控制減弱而引致流口水
- 明顯的另類補償方式：長者因進食時吞嚥困難而改變進食習慣；例如：多食粥或較脆的食物，或進食米飯時加入湯或開水一齊吃。
- 進食時食物好像卡在食道—「不上不下」
- 食物回流
- 吸入性肺炎
- 氣管阻塞
- 營養不良及脫水（體重下降，皮膚乾燥）



健康進食貼士：



- ~ 不同的長者可能有不同程度的吞嚥問題，因此，長者應由醫護人員評估及提供改善建議。
- ~ 避免在精神混亂時進食，例如：剛睡醒時減少進食時的環境滋擾，令精神更集中。
- ~ 選擇適合長者口部功能的食物質地，例如碎餐，糊狀食物、全黏的（較濃厚的忌廉湯）或半黏的（較濃厚的果汁）流質食物。
- ~ 使用合適的食具進食或餵飼，例如較小型的湯匙、粗柄匙、筷子輔助器等。
- ~ 保持良好的進食姿勢，維持坐姿正確，不宜躺著進食，進食時切忌將頭仰後。
- ~ 強化口部肌肉運動能提高咀嚼能力，可向物理治療師、職業治療師、言語治療師或其他醫護人員查詢。
- ~ 選取高營養食物以攝取足夠的營養。



參考資料:衛生署



2 晨早健康喜動

容易  困難

日期：6月1日開始（星期一至五）
時間：上午9:15-9:45
地點：活動室 1
對象：中心會員
費用：免費
名額：20名（名單於每星期抽籤）
內容：晨早流流職員與你一起做運動。
負責職員：馮家傑先生(Derek)



3 芬蘭「棋」兵同樂日

容易  困難

日期：6月17日（星期三）
時間：下午2:00-4:00
地點：活動室 1
對象：中心會員
費用：免費
內容：不論你係新手定高手，都可以“友”伴同您FUN享，認識區內朋友仔。
名額：16名（先到先得）
負責職員：馮家傑先生(Derek)



4 下午鬆一鬆之墊上伸展自療班

容易  困難

日期：6月9、16、23、30日（星期二）
時間：(A)下午2:00-3:00
(B)下午3:00-4:00
地點：活動室 2
對象：中心會員
費用：\$100/4堂
名額：8名/每班（抽籤活動-6月2日抽籤）
內容：針對會員長期坐於家中，缺乏伸展，肌肉變得僵硬，透過安全有效的伸展方法，放鬆脊椎肌肉，達致紓解痛症，調整身心壓力。

導師及負責職員：馮家傑先生(Derek)





喜躍運動

5 墊上普拉提伸展班 2026年7-9月

容易  困難

日期：(A) 7月15、22、29日
8月5、12、19、26日
9月2、9、16日 (星期三)
時間：(A) 上午10:30 - 11:30

日期：(B) 7月17、24、31日
8月7、14、21、28日
9月4、11、18日 (星期五)
時間：(B) 上午9:30 - 10:30



地點：活動室 2
對象：中心會員
費用：\$600/10堂
名額：12名(先到先得)
導師：周SIR
負責職員：馮家傑先生(Derek)

6 太極x體適能運動班 2026年7-9月

容易  困難



日期：7月16、23、30日
8月6、13、20、27日
9月3、10、17日 (星期四)
時間：(A) 上午10:00 - 11:00 (42式太極初階)
(B) 上午11:00 - 12:00 (禪舞拉伸操)
(C) 下午12:00 - 1:00 (42式太極進階)

地點：活動室 1
對象：中心會員
費用：\$200/10堂
名額：10名/每班(先到先得)
導師：義工麥月好
負責職員：馮家傑(Derek)

7 舞動"喜悅" *Funky Dance* 2026年7-9月

容易  困難

日期：7月10、17、24、31日
8月7、21、28日
9月4、11、18日 (星期五)

時間：上午10:45 - 11:45

地點：活動室 2

對象：中心會員

費用：\$700/10堂

名額：12名(先到先得)

導師：潘芷賢小姐(Shella)

負責職員：鄭佩詩姑娘(Grace)

Funky Dance





喜躍運動



8

有你做椅靠

(椅上伸展班)

2026年6月

容易  困難

日期：6月3, 10, 24日(星期三)

時間：下午1:30 -2:00

地點：中心活動室2

對象：中心會員

名額：10名(先到先得)

費用：\$15/3節

內容：只需一張椅子，你就能輕鬆完成全身伸展運動！無論是行動不便的人都能利用隨手可得的椅子，進行安全有效的放鬆，遠離肌肉緊繃的困擾。



負責職員：何達榮先生(Tony)

備註：推薦有日常運動習慣會員參加

9

棋實好FUN

(棋藝活動) 2026年6月

容易  困難

日期：6月26日(星期五)

時間：下午2:30-4:00

地點：活動室1

對象：中心會員

費用：\$10

名額：10名(抽籤活動)

內容：一個不正常的木棋玩法，透過遊戲中的不同體能挑戰，鬥智鬥力，一齊來挑戰自己的身體能力。



負責職員：何達榮先生(Tony)

抽籤日期：6月17日(星期三)

備註：參加者需要穿著方便活動的服裝

10

肌肉人蛻變

(肌力訓練班) 2026年6月

容易  困難

日期：6月3, 10, 24日(星期三)

名額：10名(抽籤活動)

時間：下午2:30 - 4:00

抽籤日期：6月1日

地點：活動室2

內容：想增肌卻不知從何開始？別擔心！

對象：中心會員

健體導師將與你分享運動增肌的

費用：\$45/3堂

秘訣，讓你輕鬆掌握增肌技巧！。

負責職員：何達榮先生(Tony)





喜躍運動

11 樂杖行體驗班

容易  困難

日期：7月6日(星期一)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：活動室1

對象：中心會員

費用：\$50

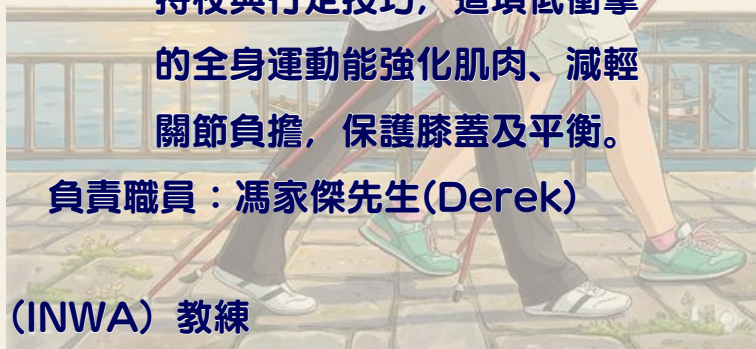
名額：15名(抽籤活動)

抽籤日期：6月26日(星期五)

導師：中國香港樂杖行總會認證 (INWA) 教練

內容：一個來自芬蘭的北歐式健走的新興運動，讓參加者學習正確持杖與行走技巧，這項低衝擊的全身運動能強化肌肉、減輕關節負擔，保護膝蓋及平衡。

負責職員：馮家傑先生(Derek)



12 "喜悅"瑜伽

2026年6月

容易  困難

日期：6月1、8、15、22、29日(星期一)

時間：上午9:45 - 10:45

地點：活動室 2

對象：中心會員

費用：\$500/5堂

名額：12名(先到先得)

導師：朱倩嫻小姐(Hailey)

負責職員：鄭佩詩姑娘(Grace)



13 「舟」遊啟德跑道

「三合一海上體驗」(獨木舟、立划板、龍舟)

日期：6月24日(星期三)

時間：上午8:30 - 下午5:00

地點：啟德水上運動中心

對象：中心會員

費用：\$80 (包來回旅遊巴)

名額：8名(抽籤活動)

抽籤日期：6月12日(星期五)

內容：由專業教練教授(獨木舟、立划板、龍舟)，由淺入深，從個人技巧至團體合作，培養自信心及加強對海洋保育的意識，漫遊啟德海岸線。

導師：專業水上活動教練

負責職員：馮家傑先生(Derek)



2026

JUN

6A

日

一

二

三

	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 14:00 喜悅鏢局 1 15:30 喜悅鏢局 2	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅 (2026.2) 12:00 J.N.B.樂隊恆常練習	09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 (A) 13:30 有你做椅靠 14:00 電競賽車練習班 (車手) 14:30 筋肉人蛻變
	1	2	3
7	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 10:00 衛生署講座- 正視肩膊痛 14:00 喜悅鏢局 1 15:30 喜悅鏢局 2	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅 (2026.2) 12:00 J.N.B.樂隊恆常練習(導) 14:00 伸展自療班 (A) 15:00 伸展自療班 (B)	09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 (A) 10:30 義工聚薈 13:30 有你做椅靠 14:00 電競賽車練習班 (車手) 14:30 筋肉人蛻變
	8	9	10
14	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 14:00 喜悅鏢局 1 14:30 左攝右攝義工隊聚薈 15:30 喜悅鏢局 2	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅 (2026.2) 12:00 J.N.B.樂隊恆常練 14:00 伸展自療班 (A) 14:00 端午節-地區安老探訪 14:30 棋義博士 15:00 伸展自療班 (B)	09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 (A) 14:00 芬蘭「棋」兵同樂日 14:00 電競賽車練習班 (車手)
	15	16	17
 父親節	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 14:00 喜悅鏢局 1 14:30 護老者茶聚 15:30 喜悅鏢局 2	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅 (2026.2) 12:00 J.N.B.樂隊恆常練習(導) 14:00 伸展自療班 (A) 15:00 伸展自療班 (B)	08:30 「舟」遊啟德跑道 09:15 晨早健康喜動 13:30 有你做椅靠 14:00 電競賽車練習班 (車手) 14:30 筋肉人蛻變
	21	22	23
28	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 14:00 喜悅鏢局 1 14:00 建築物能源效益及 節約講座 15:30 喜悅鏢局 2	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅 (2026.2) 12:00 J.N.B.樂隊恆常練習 14:00 伸展自療班 (A) 15:00 伸展自療班 (B)	
	29	30	

榮儀喜悅薈

每月班組/活動時間表

四

五

六

09:15 晨早健康喜動 10:00 忘憂禪繞坊 10:00 太極x體適能運動班A 11:00 太極x體適能運動班B 12:00 太極x體適能運動班C 4	09:15 晨早健康喜動 09:30 墊上普拉提伸展班 (B) 10:45 舞動"喜悅" 14:00 電競賽車練習班(會員+車手) 5	09:30 智腦友俱樂部 10:30 舞動北區 14:00 動腦《魔力橋》實戰坊 (1) 15:15 動腦《魔力橋》實戰坊 (2) 6
09:15 晨早健康喜動 10:00 忘憂禪繞坊 10:00 太極x體適能運動班A 11:00 太極x體適能運動班B 12:00 太極x體適能運動班C 14:30 喜悅生日薈 (4-6月) 11	09:15 晨早健康喜動 09:30 墊上普拉提伸展班 (B) 10:00 好波獻給你 10:45 舞動"喜悅" 14:00 水生植物介紹及栽種講座 14:00 電競賽車練習班(會員+車手) 12	09:30 智腦友俱樂部 10:30 舞動北區 14:00 動腦《魔力橋》實戰坊 (1) 15:15 動腦《魔力橋》實戰坊 (2) 13
09:15 晨早健康喜動 09:30 三高關注薈 10:00 忘憂禪繞坊 10:00 太極x體適能運動班A 11:00 太極x體適能運動班B 12:00 太極x體適能運動班C 18	端午節  19	09:30 智腦友俱樂部 10:30 舞動北區 14:00 動腦《魔力橋》實戰坊 (1) 15:15 動腦《魔力橋》實戰坊 (2) 20
09:15 晨早健康喜動 10:00 太極x體適能運動班A 10:30 單身一族薈 11:00 太極x體適能運動班B 12:00 太極x體適能運動班C 14:30 例會 25	09:15 晨早健康喜動 09:30 墊上普拉提伸展班 (B) 10:45 舞動"喜悅" 14:00 電競賽車練習班(會員+車手) 14:30 棋實好Fun 26	09:30 智腦友俱樂部 10:30 舞動北區 14:00 動腦《魔力橋》實戰坊 (1) 14:30 菠蘿鳳梨工作坊 15:15 動腦《魔力橋》實戰坊 (2) 27

J.N.B. 成員大招募!

現誠邀懂得音樂 / 有樂器基礎的各位加入中心樂隊
(JOLLY NET BUSKING TEAM)

😊 J.N.B.樂隊恆常練習

日期：6月2、(9)、16、(23)及30日(星期二)

時間：中午12:00 - 下午2:00

地點：活動室1

費用：免費

對象：樂隊團員

內容：與J.N.B.團員一同排練歌曲。

負責職員：劉嘉慧姑娘(Hazel)

備註：()為導師出席日期



14 「Sing Club」喜悅 (2026第2期)

日期：5月26日及
6月2、9、16、23、30日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：活動室1

名額：26位(先到先得)

內容：由歌唱導師潘世華先生(Stanley)
教授流行曲。

歌唱技巧。

費用：\$240/6堂

負責職員：馮家傑先生(Derek)





義工兵團大招募!

現誠邀各位加入中心義工兵團，
發揮大家愛心，貢獻所長，關愛社會。



15 義工聚薈

日期：6月10日 (星期三)

時間：上午10:30-11:30

費用：免費

對象：中心會員（義工優先）

地點：活動室1

名額：12名(抽籤活動-6月5日抽籤)

內容：本月聚薈，與會員相聚，
一起沖泡港式奶茶及咖啡。

負責職員：尹珮瑤姑娘(Yoyo)



集合吧！棋義博士！

日期：6月16日 (星期二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：義工室

費用：免費

對象：棋義博士義工

內容：定期聚會、學習桌遊玩法
及小組帶領技巧等。

負責職員：陳卓賢先生(Dickey)

現誠邀新成員加入中心棋義博士義工，
如有興趣請致電中心找陳先生（Dickey）報名。



左攝右攝義工隊聚薈

日期：6月15日(星期一)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：活動室

費用：免費

對象：左攝右攝義工

內容：每月主題分享及教學

負責職員：陳卓賢先生(Dickey)





護老者活動

中心提供復康用品(輪椅及助行架)

歡迎會員或社區人士借用。



如對護老者資訊有任何疑問，歡迎與中心職員馮鈞堂先生(Marcus)聯絡

16 衛生署講座 - 正視肩膊痛

日期：6月8日(星期一)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：活動室1
費用：免費
對象：中心護老者優先
內容：由註冊護士講解肩膊的護理及減低關節僵硬的方法，以及示範肩部運動。
名額：25名(先到先得)
合辦機構：衛生署
負責職員：劉思詩姑娘(思詩姑娘)



17 三高關注營 (檢驗血糖、膽固醇及血壓)

日期：6月18日(星期四) 名額：10名(先到先得)
時間：上午 9:30 - 10:30 負責職員：劉思詩(思詩姑娘)
對象：中心會員
地點：本中心
費用：
➡ 驗血糖 - \$10
➡ 驗總膽固醇 - \$40
➡ 量血壓 - 免費



18 護老者茶聚 (茶+手沖咖啡)

日期：6月22日(星期一)
時間：下午 2:30 - 3:30
地點：活動室1
費用：\$10
對象：中心護老者優先
內容：與大家一同泡製手沖咖啡，並關注不同的護老主題，輕鬆渡過一個下午。
名額：10名(先到先得)
負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)





19 喜悅生日薈 (4-6月份生日)

日期：6月11日(星期四)

時間：下午2:30-4:00

對象：中心會員

地點：本中心

費用：\$50

內容：為4至6月份出生的會員慶祝生日，一起玩遊戲，吃小食，亦為壽星們拍照及贈送小禮物，為生日的會員留下美好快樂的回憶。

名額：30名(抽籤活動-6月3日抽籤)

負責職員：劉嘉慧姑娘(Hazel)、鄭佩詩姑娘(Grace)



20 水生植物介紹及栽種講座

日期：6月12日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

地點：活動室1

對象：中心護老者及中心會員

費用：免費

名額：25名(先到先得)

內容：簡介水生植物種類、特性與栽種技巧。

合辦機構：康樂及文化事務署

負責職員：馮家傑先生(Derek)



21 能源效益及節約講座

日期：6月29日(星期一)

時間：下午2:00-3:00

地點：活動室1

對象：中心護老者及中心會員

費用：免費

名額：25名(先到先得)

內容：簡介能源節約實務，掌握減碳趨勢及慳電秘訣。

合辦機構：機電工程署

負責職員：馮家傑先生(Derek)



社交康樂

22

喜悅鏢局 (飛鏢活動)



日期：6月1、8、15、22、29日 (星期一)
時間：(第一節)下午2:00-3:00
(第二節)下午3:30-4:30
地點：活動室
費用：每次每節\$5
對象：中心會員
名額：每節最多4名 (每人是月最多參加2節、先到先得)
內容：為會員提供飛鏢活動，鍛練手眼協調，互相交流切磋。
負責職員：鄭佩詩姑娘(Grace)

23

動腦《魔力橋》實戰坊



日期：6月6、13、20、27日 (星期六)
時間：(第一節初階)下午2:00-3:00 (有職員或義工教授玩法)
(第二節高階)下午3:15-4:15 (適合已熟識玩法的會員參加)
地點：活動室
費用：免費
對象：中心會員
名額：每節4名 (每人是月最多參加2節、先到先得)
內容：會員透過遊戲，鍛鍊邏輯思維，過程既刺激又好玩。
負責職員：鄭佩詩姑娘(Grace)



認知障礙症服務



智腦友俱樂部



日期：6月6,13,20及27日(星期六)
時間：上午9:30 - 11:30
地點：活動室
內容：由職員及義工帶領進行桌上遊戲鍛煉腦筋。
(只供組員參與，提醒按時出席。)
負責同事：陳卓賢先生(Dickey)

中心設有免費「蒙特利爾認知評估 (MoCA)」服務，為有需要的服務使用者檢測認知功能狀況。如需要，歡迎與中心社工聯絡。



24 菠蘿鳳梨工作坊

日期：6月27日 (星期六)
時間：下午2:30-4:30
地點：活動室2
對象：中心會員
名額：8名 (抽籤活動)
費用：\$150(包材料及包裝)
內容：由導師教授製作造型可愛的鳳梨酥。



導師：康怡小姐(Connie)
負責職員：鄭佩詩姑娘(Grace)
抽籤日期：6月12日(星期五)

心理社交



25 單身一族薈

日期：6月25日(星期四)
時間：上午10:30-11:30
地點：活動室2
費用：\$10
對象：中心獨居會員優先
名額：10名(抽籤活動－6月11日抽籤)
內容：與獨居會員一同相聚，玩遊戲，做手工，共聚美好時光。
負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)

26 活動及社區資訊發放日(例會)



日期：6月25日 (星期四)
時間：下午2:30-4:00
地點：本中心
費用：免費
對象：中心會員
名額：50名(抽籤活動－6月18日抽籤)
內容：向會員簡介新一期活動及資訊
負責職員：陳卓賢先生(Dickey)

紅色的跑車像是帶著神秘~~



惡劣天氣安排 暴風雨訊號下中心服務安排

懸掛訊號	中心服務/ 戶內活動	戶外活動
 T1 Amber 黃	照常	照常
 L3 Red 紅	照常	取消
 8 Black 黑	取消	取消

中心開放時間

星期一至六：

上午8:30- 下午5:30

星期日及公眾假期休息



SQS

服務質素標準

為確保公眾獲得優質的社會福利服務，貫徹「以客為本」的精神及加強福利服務的問責性，社會福利署及受資助機構推行一套服務表現監察制度—服務質素標準(SQS)。SQS共有16項，在各項標準之下共有79條具體的準則，明確界定了管理及控制服務質素水準所需的程式和指引。有關服務質素標準的詳細內容檔亦可向同事索取閱覽。

今期介紹SQS 7：財政管理

『標準7：服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。』

入會或續會提示



**6月份到期的會員，
記得到中心續會！**



入會手續：

請於中心開放時間內親臨辦理入會手續，並請攜帶：

1. 身份證
2. 半身正面近照1張
3. 會員年費



服務對象：

金咭會員：60歲或以上，年費\$21

銀咭會員：50-59歲，年費\$50

護老者會員：

年滿18歲而需要照顧長者之人士，年費全免



續會：

會藉有效期為一年，請留意會員卡的有效月份，在該月親臨辦理續會手續。

地址：將軍澳至善街5號將軍澳南服務設施大樓1樓

電郵：jollynet@poleungkuk.org.hk

電話：2743 8466 傳真：2743 8468

職員：張銘森、陳卓賢、馮鈞堂、梁少玲、尹珮瑤、劉嘉慧、趙恩婷、馮家傑、鄭佩詩、陳鳳萍、劉思詩、何達榮、蔡玉英、林月嫦

督印人員：張銘森 督導主任

印刷數目：300份

日期：2026年6月

