



保良局溫林美賢耆暉中心



2024年7月通訊

地球資源有限，雖然政府暫緩8月1日實施垃圾徵費，但香港三個堆填區亦有飽和的趨勢，不如由自己做起環保工作。例如：鋁罐、玻璃樽、膠樽、紙包飲品等，經清洗後，放入指定回收箱。而家居電器亦可以回收，若然亂棄舊電器，既會污染地球、毒害環境，亦或會被票控亂丟垃圾。今期為大家介紹如何做電器回收，每人簡單做一步，環保自然可達到。

四電一腦的「四電」是指冷氣機、雪櫃、洗衣機、電視機，而「一腦」即是電腦產品，包括電腦（桌上電腦、手提電腦和平板電腦）、打印機、掃描器及顯示器。

環境保護署-新增四類受管制電器(由2024年7月1日起生效)

由2024年7月1日起，以下受管制電器將納入規管：

雪櫃：額定總容積500公升至不超過900公升。

洗衣機：額定洗衣量10公斤至不超過15公斤。

抽濕機：使用蒸氣壓縮循環方式操作，額定抽濕量不超過每日35公升，但不包括使用乾燥劑操作的抽濕機。

乾衣機：藉在滾筒內翻滾紡織品將紡織品弄乾，額定乾衣量不超過15公斤。



「四電一腦」 4個回收途徑



買新除舊

購買新的「四電一腦」電器，銷售商會提供免費的「一換一」除舊服務，送貨上門時會將同類的舊電器收走，非常方便。

免費預約 上門回收

如果沒有購置新的電器，而又需要棄置「四電一腦」電器，可致電回收熱線 2676 8888，預約政府營辦商，安排免費上門回收。

自攜到 「綠在區區」回收

除了「四電一腦」電器，其他小型電器，如電飯煲、焗爐、多士爐、風扇、抽濕機、吸塵機、風筒、手機、相機等，全部都可以在「綠在區區」回收。

捐贈舊電器

你亦可以將狀態仍然良好及正常運作的舊電器捐贈予有需要人士，不少非牟利機構及慈善團體，也會接受電器捐贈及設有回收。

供市民預約政府WEEE.PARK營辦商免費上門回收服務 -



回收熱線(2676 8888) / WhatsApp (6081 5096 / 9227 3822)



重要資訊

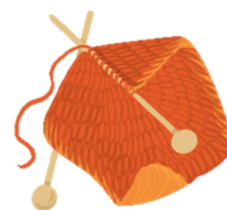


除了驗血糖服務或特別列明的活動外，所有中心活動將在例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心活動資訊欄查閱抽籤結果。

名稱	內容	負責職員
 <p>驗血糖服務</p>	<p>日期： 7月9日(星期二) 時間： 上午 8:15 - 9:00 地點：樂融天地 名額： 50位 費用：\$10 對象： 中心會員 截止日期： 7月8日截止登記 程序安排：當日參與驗血糖的會員需帶同驗血糖票到中心，並按票上的號碼有秩序輪候，若遲了三個號碼，需重新由最尾輪候，敬請各位準時。謝謝。 <u>*請於活動開始前至少空腹兩小時， 並按身體情況決定是否適合參加*</u></p>	
 <p>衛生署_健康講座</p>	<p>主題： 痛風症知多少 日期： 7月9日(星期二) 時間： 上午 10:00 - 11:00 地點：樂居天地 名額： 20位 對象： 中心會員 內容： 痛風是一種慢性疾病，主要特徵是關節和周圍組織的炎症反應，引起劇烈的關節疼痛。透過衛生署職員向會員講解痛風的成因及治療方法，以及如何在日常生活中預防痛風症復發。 協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊 截止日期： 7月8日截止登記</p>	梁煥兒 姑娘
 <p>衛生署_健康講座</p>	<p>主題： 手部退化性關節炎 日期： 7月17日(星期三) 時間： 下午 3:00 - 4:00 地點：樂舞天地 名額： 15位 對象： 中心會員 內容： 衛生署職員向會員講解退化性關節炎的小知識。 截止日期： 7月16日截止登記</p>	

例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心活動資訊欄查閱抽籤結果。

名稱	內容	負責職員
「賢老」畫廊	日期： 7月2、9、16、23及30日(星期二) 時間： 上午11:00 - 下午1:00 地點： 樂舞天地 對象：中心會員 名額： 8位 內容： 志同道合，交流畫畫心得。 備註： 請自備畫筆及油畫顏料	龔詩明 姑娘
編織講場	日期： 7月3、10、17、24及31日(星期三) 時間： 上午10:00 - 11:00 地點： 樂舞天地 對象：中心會員 名額： 20位 內容： 透過編織的技巧及享受編織樂趣。 備註： 請自備織針及毛冷	
穿珠交流班 (A班)	日期： 7月4、11、18及25日(逢星期四) 時間： 上午10:00 - 12:00 地點： 樂融天地 對象：中心會員 名額： 10位 內容： 分享穿珠技巧及享受穿珠樂趣。 備註： 需自行購買穿珠用品	
穿珠交流班 (B班)	日期： 7月5、12、19及26日(逢星期四) 時間： 上午10:00 - 12:00 地點： 樂融天地 對象：中心會員 名額： 10位 內容： 分享穿珠技巧及享受穿珠樂趣。 備註： 需自行購買穿珠用品	



例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期後，在中心活動資訊欄查閱抽籤結果。

名稱	內容	負責職員
中心活動		
勿失良肌_雅培奶粉講座 	日期： 7月12日(星期五) 時間： 上午09:30- 11:00 地點：樂居天地 名額： 15位 對象： 中心會員 內容： 由雅培公司職員為會員講肌肉流失講座，並有奶粉購買活動。 數量有限每位會員限購4罐奶粉。 截止日期： 7月10日截止登記	黃曼菲 姑娘
識嘆下午茶 	日期： 7月17日(星期三) 時間： 下午2:30-3:00 地點：樂居天地 名額： 40位 費用：\$10 對象： 中心會員 內容： 烹調美味又有營養湯水。 截止日期： 7月2日截止登記	龔詩明 姑娘
會員迎新會 	日期： 7月26日(星期五) 時間： 上午9:30 – 11:00 地點： 樂居天地 名額： 30位 對象： 中心會員 (2024年4-7月入會的會員) 內容： 歡迎新會員，介紹中心資訊及服務，認識中心職員。 截止日期： 7月19日截止登記	麥穗琪 姑娘



名稱	內容	負責職員
眼睛想旅行 哈日篇 	日期： 7月18日(星期四) 時間： 上午10:00 – 11:00 地點： 樂居天地 名額： 10位 對象： 中心會員 內容： 互相分享，認識不同地方及文化。 截止日期： 7月10日截止登記	張美華 姑娘
智能手機-交通篇 	日期： 7月19日(星期五) 時間： 下午2:30-3:30 地點： 樂舞天地 名額： 10位 費用： \$10 對象： 中心會員 內容： 透過手機程式，方便搭車和尋找目的地。 截止日期： 7月10日截止登記	張美華 姑娘
啟德電影分享會 	日期： 7月26日(星期五) 時間： 下午2:00 - 4:00 地點： 樂舞天地 名額： 20位 對象： 中心會員 內容： 與會員交流香港近期人氣電影的看法及心得。 截止日期： 7月10日截止登記	張美華 姑娘
每月例會 	日期： 8月例會 - 7月25日(星期四) 9月例會 - 8月29日(星期四) 時間： 上午9:30 – 10:30 地點： 樂居天地 名額： 50位 對象： 中心會員 內容： 講解每月活動及服務	麥穗琪 姑娘



名稱	內容	負責職員
<p>百無禁忌介紹傳統 以外的殮葬方式</p> 	<p>日期： 7月16日(星期二) 時間： 下午 2:30- 3:30 地點： 樂居天地 名額： 15 位 對象： 中心會員 內容： 講解有關將骨灰散撒在紀念花園或指定海域及 使用環保棺等資料。 協作機構：食物環境衛生署 截止日期： 7月15日截止登記</p>	<p>麥穗琪 姑娘</p>
<p>「甘」曲歡唱 放暑假</p> 	<p>日期： 7月6日(星期六) 時間： 下午 1:00 - 4:00 地點： 樂居天地 名額： 60 位 對象： 中心會員 內容： 一齊開心過暑假，由甘詠潮歌班同學會表演流行 歌曲，渡過歡樂下午。 備註： 此活動因之前更改日期，持有飛仔中籤者， 請準時出席活動</p>	<p>麥穗琪 姑娘</p>
<p>暑假樂繽紛</p> 	<p>日期： 7月17日(星期三) 時間： 上午 10:00 - 11:00 地點： 樂居天地 名額： 30 位 對象： 中心會員 內容： 透過遊戲，一同享受暑假樂趣 截止日期： 7月10日截止登記</p>	<p>黃浩然 先生</p>
<p>數獨樂悠悠</p> 	<p>日期： 7月10日(星期三) 時間： 下午 3:00-4:00 地點： 樂舞天地 名額： 10 位 對象： 中心會員 內容： 在拼圖內會預先放入一些 1 至 9 的數字，然後 填上其餘數字，直至填滿而找到正確答案。 截止日期：於 7月3日截止登記</p>	<p>梁煥兒 姑娘</p>

所有護老者活動均於 **本月護老天地** 優先登記

護老天地前一律不能登記所有護老者的活動。

中心活動(六)

07

名稱	內容	負責職員
護老者活動 全城齊撐照顧者 24小時照顧者支援專線：182183		
護老天地 	主題：社區照顧券知多啲 日期：7月2日(星期二) 時間：下午 2:30- 3:30 地點：樂居天地 對象：護老者 內容：舉行聚會讓護老者可以放鬆、分享不同照顧狀況。	麥穗琪 姑娘 黃曼菲 姑娘
勿失良肌_雅培 奶粉講座 	日期：7月12日(星期五) 時間：上午 09:30- 11:00 地點：樂居天地 名額：15位 對象：護老者 內容：由雅培公司職員為會員講肌肉流失講座，並有奶粉購買活動。 數量有限每位會員限購 4 罐奶粉。 截止日期：7月10日截止登記	黃曼菲 姑娘
百無禁忌介紹傳統 以外的殮葬方式 	日期：7月16日(星期二) 時間：下午 2:30- 3:30 地點：樂居天地 名額：15位 對象：護老者 內容：講解有關將骨灰散撒在紀念花園或指定海域及使用環保棺等資料。 協作機構：食物環境衛生署 截止日期：7月15日截止登記	麥穗琪 姑娘
護老鬆一鬆 呼吸養生練習有方 	日期：7月25日(星期四) 時間：下午 2:30- 3:30 地點：樂舞天地 名額：10位 對象：護老者 內容：讓護老者練習呼吸，放鬆日常照顧壓力，配合少量運動，護老者請穿著合適的運動服飾。	黃曼菲 姑娘

護老者活動在護老天地優先登記，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心護老者活動欄查閱抽籤結果。

名稱	內容	負責職員
<p>與你同行</p> 	<p>日期： 7月11、18及25日(逢星期四) 時間： 下午2:30 – 3:30 地點： 樂融天地 名額： 6位 對象： 極有需要護老者 內容： 透過教育及多元化活動，教育參加者合適的照顧方法，為她們提供支援，減輕照顧者的壓力及提升正面情緒。 參與方式： 在中心職員評估後，符合資格的中心會員會被邀請參與活動</p>	陳超冠先生
<p>腦友加油站</p> 	<p>日期： 7月16、23及30日(逢星期二) 時間： 下午2:30 - 3:30 地點： 樂融天地 名額： 6位 (歡迎照顧者一起參加) 對象： 懷疑/患有初級至中級認知障礙症之會員 內容： 透過遊戲和運動訓練長者記憶、反應、手眼協調等，延緩腦退化的速度。 參與方式： 在中心職員評估後，符合資格的中心會員會被邀請參與活動</p>	陳超冠先生
<p>反轉「腦」朋友</p> 	<p>日期： 7月3、17、24及31日(逢星期三) 時間： 下午3:00 - 4:00 地點： 樂融天地 名額： 4位 對象： 懷疑/患有初級至中級認知障礙者 內容： 透過與參加者進行不同互動式遊戲，恆常訓練他們的腦部靈活性以及放鬆自我。 參與方式： 在中心職員評估後，符合資格的中心會員會被邀請參與活動</p>	陳超冠先生
<p>數獨樂悠悠 2.0</p> 	<p>日期： 7月24日(星期三) 時間： 下午3:00-4:00 地點： 樂舞天地 名額： 10位 對象： 極有需要護老者 內容： 在拼圖內會預先放入一些1至9的數字，然後填上其餘數字，直至填滿而找到正確答案。 參與方式： 符合資格的護老者會被邀請參與活動。</p>	梁煥兒姑娘

如對義工活動有興趣，歡迎直接參與義工會或向恆仔查詢了解更多，所有義工服務均會在義工會內進行登記。

名稱	內容	負責職員
義工活動		
	日期： 7月3日(星期三) 時間： 下午 2:00 - 3:00 地點：樂居天地 名額： 20 位 內容： 義工定期見面，報名義工活動及分享	謝以恆 先生
	日期： 7月10日(星期三) 時間： 上午 10:00 - 12:00 / 下午 2:30-3:30 名額： 2 人 1 組 內容： 每月定期上門探訪區內有需要長者	
義言有信- 入信箱服務 	日期： 7月17、18日(星期三、四) 時間： 上午 10:00 - 12:00 / 下午 2:30-3:30 名額： 啟晴邨 6 位、德朗邨 8 位 內容： 協助將中心資訊、心意投入啟晴、德朗長者信箱	

今個月為各位介紹幸活七錦囊，7種方法積極正面的心態應對挑戰，建構幸福生活社區。



方法五 - 常感恩

- 感恩所產生的心理效應對人有莫大益處，感恩是一種積極的特質，能讓自己、世界和他人變得盡善盡美。
- 感恩是一種使人安身立命的特質，它有助人從損失和創傷中恢復過來；因為感恩能拓展人的視野，幫助人看到大局和機遇。
- 感恩有助於建立及維繫互助的關係，激勵接受恩惠的人表達由衷的感激，並以適當的方式回報對方。
- 感恩心態讓人在危機中仍能感受到幸福感，感恩亦能擴闊個人的世界觀，讓人從危機中成長。

資料來源：社會福利署

隨著年紀的增長，眼睛的組織會漸漸退化，各種毛病也可能會隨之出現。多認識各種眼睛毛病的成因及實踐護眼之道，有助我們保護眼睛的健康。

常見眼睛的毛病

1. 眼皮下垂

由於眼瞼上的皮膚組織失去彈性及肌肉衰弱所致，一般輕微的眼皮下垂不會引起不適或影響視力。

2. 眼乾

眼乾會令眼睛刺痛、乾澀及畏光。主要成因包括：

- I. 淚腺功能衰退
- II. 極度乾燥或污染的環境
- III. 眼部感染

3. 淚溢

淚溢是指經常有眼濕或流淚的現象。主要成因包括：

- I. 淚管阻塞
- II. 異物入眼
- III. 眼睛發炎等

4. 老花

由於晶狀體隨著年齡的增長而慢慢失去彈性，當要看近的東西時，便不能準確聚焦，令影像模糊。老花約在四十歲開始發生，度數會隨著年齡而增加，直至六十歲左右便會穩定。

如遇以下情形，須盡快尋求醫治以免影響視力。

- I. 配戴眼鏡後仍不能改善視力
- II. 持續眼痛或突然劇痛
- III. 對光線過分敏感，見到光環或彩虹圈
- IV. 失去部分或周邊視力



護眼小貼士:

1. 個人衛生

- I. 每天早晨洗臉時，用清潔毛巾和自來水將眼睛的污垢抹掉，以保持眼瞼衛生，預防眼瞼發炎或瞼腺炎（俗稱「眼挑針」）等毛病。
- II. 不要用公共毛巾或用手擦眼。
- III. 不要借用別人的眼藥或眼鏡。

2. 日常生活

- 均衡的飲食，吸取足夠維生素 A 和蛋白質。
- 不吸煙。
- 充足睡眠，減少眼睛疲勞，使眼睛有充份的休息。
- 使用噴霧時應加倍小心，尖細的噴管口須遠離眼睛；使用噴發膠時，要閉上雙眼。
- 看電視時要保持室內光線充足，電視機與眼睛的距離最少應為螢光幕對角線的六倍。

閱讀時要注意以下各點：

- 要有充足、均勻、穩定柔和的燈光或天然光線。
- 桌椅高度要適中，令書本和眼睛的距離約十二吋。
- 紙質不要反光。
- 字體要清晰夠大。
- 眼睛疲倦時要稍作休息，可遠望或閉目養神。
- 切勿在行車中或床上閱讀。



保良局溫林美賢耆暉中心

每月班/組/活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
	1	2	3
	公眾假期	11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:30 護老天地(居) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 編織講場(舞) 14:00 義工會(居) 15:00 反轉「腦」朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋)
7	8	9	10
15:00 午間健樂站(棋)	15:00 午間健樂站(棋)	08:15 驗血糖服務(融) 10:00 衛生署講座(居) 11:00 「賢老」畫廊(舞) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 編織講場(舞) 10:00 配對探訪顯愛心 15:00 數獨樂悠悠(舞) 15:00 午間健樂站(棋)
14	15	16	17
15:00 午間健樂站(棋)	15:00 午間健樂站(棋)	11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:30 腦友加油站(融) 14:30 百無禁忌講座(居) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 編織講場(舞) 10:00 義言有信 10:00 暑假樂繽紛(居) 14:30 識嘆下午茶(居) 15:00 衛生署講座(舞) 15:00 反轉「腦」朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋)
21	22	23	24
15:00 午間健樂站(棋)	15:00 午間健樂站(棋)	11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:30 腦友加油站(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 編織講場(舞) 15:00 數獨樂悠悠(舞) 15:00 反轉「腦」朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋)
28	29	30	31
15:00 午間健樂站(棋)	15:00 午間健樂站(棋)	11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:30 腦友加油站(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 編織講場(舞) 15:00 反轉「腦」朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋)

保良局溫林美賢耆暉中心

每月班/組/活動時間表

星期四	星期五	星期六
4	5	6
10:00 穿珠交流班 A (融) 15:00 午間健樂站 (棋)	10:00 穿珠交流班 B (融) 15:00 午間健樂站 (棋)	13:00 「甘」曲歡唱放暑假 (居) 15:00 午間健樂站 (棋)
11	12	13
10:00 穿珠交流班 A (融) 14:30 與你同行 (融) 15:00 午間健樂站 (棋)	09:30 勿失良肌 (居) 10:00 穿珠交流班 B (融) 15:00 午間健樂站 (棋)	15:00 午間健樂站 (棋)
18	19	20
10:00 義言有信 10:00 穿珠交流班 A (融) 10:00 眼睛想旅行 (居) 14:30 與你同行 (融) 15:00 午間健樂站 (棋)	10:00 穿珠交流班 B (融) 14:30 智能手機-交通篇 (舞) 15:00 午間健樂站 (棋)	15:00 午間健樂站 (棋)
25	26	27
09:30 8月例會 (居) 10:00 穿珠交流班 A (融) 14:30 與你同行 (融) 14:30 護老鬆一鬆 (舞) 15:00 午間健樂站 (棋)	09:30 會員迎新會 (居) 10:00 穿珠交流班 B (融) 14:00 啟德電影分享會 (舞) 15:00 午間健樂站 (棋)	15:00 午間健樂站 (棋)



保良局
PO LEUNG KUK

**賣旗籌款用作本局各項慈善服務經費，
為有需要人士籌措資源，加惠基層及弱勢社群**

保良局 賣旗日 2024

活動日期：8月14日（星期三）
活動時間：上午7:30 - 上午11:30
集合地點：本中心
賣旗地點：啓晴、德朗邨及啓德範圍
活動名額：30位
活動對象：中心義工



**講解賣旗日注意事項，
如欲成為賣旗義工必須出席！**

活動日期：8月13日（星期二）
活動時間：下午3:30 - 4:30
活動名額：30位

登記方式：於義工會登記
負責職員：謝以恆社工

賣旗日 簡介會



社區飯堂服務

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐 上午8:45分	\$5 / 餐					
午餐 上午11:30分	\$10 / 餐					\$15 / 餐
晚餐 下午4:30分	\$10 / 餐					\$15 / 餐

復康用品借用服務

- 時間：中心開放時間內
- 對象：中心會員、護老者及社區上有需要人士
(使用者必需年滿 50 歲或以上)
- 內容：中心提供完備及高質素的復康用品借用服務。其中包括手動輪椅、助行架、柺杖、復康單車、健腦遊戲。
- 時限：免費借用兩星期，如有需要可以延長兩星期。
- 備註：借用服務會以先到先得原則處理，不設預留。

若非本中心會員須向中心提供借用者身份證明文件、聯絡電話及住址證明

米蘭牌/平板電腦借用

- 日期：逢星期一至六
- 時間：上午 9:30 – 11:00 及
下午 2:30 – 4:00
- 內容：出示會員證登記，借用米蘭牌/IPAD 供會員玩樂，需遵守借用規則。
- 備註：使用後需自己消毒清潔相關物品。



舒筋活絡按摩椅

- 費用：\$10 (1 次)
- 套票：買 5 次送 5 次
- 時間：每次可使用 15 分鐘
- 備註：1) 使用前請先聯絡體適能教練及中心職員查詢是否適合使用；
2) 患有嚴重骨質疏鬆症及有關節問題者不適宜使用。

聲波振動儀

- 費用：\$10 (1 次)
- 套票：買 5 次送 5 次
- 時間：每次可使用 10 分鐘
- 備註：使用前請先聯絡體適能教練及中心職員查詢是否適合使用



※ 報紙暫停開放至另行通知。

※ 如有任何個人資料更改，包括 電話號碼、地址、經濟狀況、居住狀況 等可聯絡職員更新。

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	照常	照常
 T3	照常	取消
 T8	取消	取消

中心開放時間

星期一至六：

上午 8 時至下午 6 時

公眾假期休息

延展時段：

星期二：下午 6 時至 9 時

星期日：下午 2 時至 6 時

申請入會手續：

請於辦公時間內，親臨辦理入會手續並攜帶：身份證、證件近照一張。

年費：銀咭會員(50-59 歲) - \$50

金咭會員(60 歲或以上) - \$21

想接收中心月訊

只須簡單 2 步驟

就可以接收

Whatsapp 廣播

步驟 1：
儲存中心電話
(6411 6975)



步驟 2：
Whatsapp
通知中心
想接收月訊。

完成以上兩步，中心
就會加你入Whatsapp
廣播名單，日後接收
資訊更方便。

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 12：知情的選擇

『標準 12：服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。』

為達到上述標準，中心已存備有關政策及程式並切實執行。

地址：九龍九龍城沐虹街 12 號晴朗商場二樓 A206 舖

電話：2897 6608

傳真：2896 5878

電話錄音號碼：3701 7855

Whatsapp：6411 6975

電郵：shirleywan.nec@poleungkuk.org.hk

職員：蔡國輝(主任)、麥穗琪(副主任)、
謝以恆、黃浩然、謝恩桐、陳超冠、
龔詩明、張美華、黃曼菲、岑玉燕、
梁煥兒、李詩明、王金蓮

督印人員：

蔡國輝 主任

編輯人員：

黃曼菲 福利工作員

印刷數目：

500 份

日期：

2024 年 7 月



啟德得
Facebook



電子
通訊