



喜悅耆



綜援公共福利金2023年2月起上調3.7%

立法會財委會通過2023年2月1日起，
綜援及公共福利金上調3.7%，具體如下：

	現時	上調後 (2023年2月1日起)
高齡津貼(俗稱生果金)	\$1,515	\$1,575
長者生活津貼	\$3,915	\$4,060
綜援(長者單生人士)	\$3,915	\$4,060

資料來源: 社會福利署

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，須於活動前通知職員，否則有可能暫停下次參與活動的權利。
- 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。

人事變動

大家好啊！我係中心社工陳卓賢先生，很高興晉升成為單位副主任，在此多謝眾會員及機構的認同。我會繼續與同事推動中心發展，提供更好的服務環境及體驗予大家，一同發放喜悅、享受人生。



保健知識

認知障礙症

認知障礙症前稱「老人癡呆症/腦退化症」，是因大腦神經細胞病變而引致大腦功能衰退的疾病，它會影響記憶、思維、語言、判斷能力、行為及性格，部分會有情緒、行為及感覺等方面的變化。根據精神健康檢討報告，香港患有認知障礙症的患者高達100,000，接近長者人口十分之一。



認知障礙症的成因

1. 阿茲海默症
2. 血管性認知障礙症
3. 路易氏體型認知障礙症
4. 額顳葉型認知障礙症

認知障礙症 – 中期

患者的記憶有明顯的衰退，不能記住新的經驗及知識。他們失去對時間及地點的導向能力、容易迷路及四處遊蕩。患者的表達及理解能力開始出現困難，並需要別人的協助及指導去應付日常活動。

認知障礙症 – 初期

患者較為健忘及容易失去短期記憶，他們較難接收新訊息及掌握新知識。他們會重複發問相同的問題，亦較容易忘記物品的擺放位置。他們仍維持一定的自我照顧能力，但一些較為複雜的事情例如管理金錢則會出現一些困難。

認知障礙症 – 晚期

患者出現不能自理的情況，說話令人無法理解、睡眠亦變得日夜顛倒。患者亦有機會出現大小便失禁的情況。

喜閱。樂動

體適能教練：
馮家傑先生(Derek)

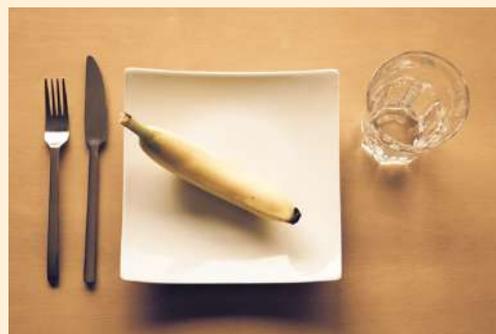


當香蕉碰上運動時(II)

上一期介紹了很多關於食香蕉的好處，今期就同大家講下做運動時，甚麼時候進食是最佳時刻。

1. 運動前

吃富含醣類的香蕉，能增加運動耐力。若在運動前1小時吃富含醣類的香蕉，有助身體儲存備用能量及減少在運動其間因醣份不足而導致肌肉被分解而流失的風險。



2. 運動時

當運動時間較長或運動强度高，肌肉肝醣含量較低，身體肌肉分解代謝率提高，或會造成肌肉被消耗的狀況。香蕉中的醣類是運動時必須的營養素，能加速蛋白質合成，減少肌肉流失。

3. 運動後

由於肌肉處於微量損傷的狀況，需要透過胰島素來幫助肌肉恢復與合成，而碳水化合物能夠促進胰島素分泌，幫助體內胺基酸吸收，進入肌肉，有助增加蛋白質的合成。因此，運動後吃香蕉能即時補充肌肉所消耗的醣，讓身體快速獲得能量外，也有助肌肉的修復與生長。另外，香蕉中的鉀、鎂等電解質，能維持體內的水份及酸鹼平衡，亦有助補充運動後因大量流汗、電解質不足而造成的抽筋。（當然，抽筋原因不只一種，除了電解質不平衡，運動過度疲勞也可能導致抽筋。若是運動過度導致抽筋，應該立刻休息。）

不過蕉的不同成熟度營養也不同，綠色香蕉具有高飽足、高纖維及低升醣指數特性，對血糖關注人士有幫助；另外，黃色香蕉可以幫忙消化及助排便，而有花點或轉啡色的香蕉則熱量較低，抗氧化力好，但升醣指數較高。另外，提醒有糖尿病友或是需要限鉀的腎臟病者，建議控制香蕉攝取量。

	 綠香蕉 高飽足 高纖維 抗性澱粉多	 黃香蕉 助排便 好消化 香甜可口	 褐香蕉 熱量最低 抗氧化力好
*每100g			
熱量 (kcal)	90	84	68
膳食纖維 (g)	2	1.7	1.6
維他命C (mg)	11	6	5
糖 (g)	9.2	11.9	10.8
GI值	30	42	52



喜躍運動



1 下午鬆一鬆之伸展自療班

日期：3月7、14、21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：\$75 共3堂

名額：8名/每班 (先到先得)

內容：透過伸展拉筋方法，紓緩痛症部位和減低肌肉過份蹦緊，並利用運動訓練強化肌肉，預防受傷。

導師及負責職員：馮家傑先生
(Derek)



2 血壓要CHECK CHECK

日期：3月(逢星期五)

時間：下午2:15-3:00

地點：本中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：10名(先到先得)

內容：會員可在預約時段到中心進行量度血壓服務，了解自己的健康水平。

負責職員：李穎彤姑娘(Hazel)



3 晨早健康喜動

日期：3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：12名(名單需每星期抽籤)

內容：每天早上會透過職員帶領或不同影片進行伸展運動，促進會員身體健康及改善心理健康。

負責職員：馮家傑先生(Derek)



4 太極X體適能運動班

2023年4-6月

日期：4月13、20、27日；

5月4、11、18、25日；

6月1、8、15日(逢星期四)

時間：

(A)上午10:00-11:00(楊式太極)

(B)上午11:00-12:00(養生太極運動班)

地點：活動室2

對象：中心會員

費用：\$200/10堂

名額：12名/每班(先到先得)

內容：透過學習太極改善血液循環，促進身體代謝，也可強化身體機能，改善關節靈活性。

導師：中心義工麥月好女士

備註：A班及B班-二選一。

負責職員：馮家傑先生(Derek)



5 墊上普拉提伸展班 2023年4-6月

日期：4月12、19、26日；

5月3、10、17、24、31日；

6月7、14日(逢星期三)

時間：上午10:30-11:30

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)

內容：可以加強肌肉力量、提高身體柔韌性和協調能力、並改善姿態及促進整體健康的運動。

備註：曾參加者可作優先報名

導師：周Sir(體適能教練)

負責職員：馮家傑先生(Derek)

6 舞動“喜悅”*Funky Dance* 2023年4-6月

日期：4月14、21、28日；5月5、12、19日；

6月2、9、16、23日(逢星期五)

時間：上午10:45 - 11:45

地點：活動室2

對象：中心會員

費用：\$600/10堂

名額：10名(先到先得)

內容：透過跟隨導師舞步，享受音樂，運動及舞蹈融為一體的樂趣。

Funky dance屬健體、減肥、修身舞蹈，學生毋須有舞蹈底子。

備註：曾參加者可優先報名

導師：潘芷賢小姐(Shella)(具有專業舞台經驗)

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)

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。

如有意加入成為義工，可向中心職員 李嘉峰先生(Kyle)聯絡。

7 義工聚薈

日期：3月6日 (星期一) 名額：30名(先到先得)
時間：上午10:00- 11:00 內容：薈聚一班有心服務社區的
地點：本中心 會員，互相認識及了解
費用：免費 本月義工活動。
對象：中心會員

8 桌遊帶領工作坊

日期：(A)3月7、8、14、15及21日
(B)3月9、10、16、17及23日
時間：上午10:00- 下午1:30
地點：本中心
費用：免費
內容：是次活動邀請到"桌樂無限"的
資深桌遊導師，舉辦義工
培訓坊，齊學習以桌遊為媒介
之帶領及溝通技巧。

對象：中心義工
名額：每班8名(抽籤活動)
負責職員：李嘉峰先生 Kyle



備註：

1. 活動由中心資助，需出席所有節數，如無故缺席需支付原價學費\$1,000。
2. 完成課程後需參與義工服務。

*以上所有抽籤活動由即日起至3月1日截止報名，如人數過多，將於3月2日抽籤並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。

2023年 March 三月

日 一 二 三

			09:15 晨早健康喜動 10:00 手工蠟燭工作坊(A) 10:30 我的藝廊 14:30 J.N.B樂隊恆常練習	1	
5	09:15 晨早健康喜動 10:00 義工聚"薈" 10:30 我的藝廊 14:00 喜悅鏢局1 14:30 相中有您 15:30 喜悅鏢局2	6	09:15 晨早健康喜動 10:00 「Sing Club」喜悅(2) 10:00 桌遊帶領工作坊(A) 14:00 伸展自療班(A) 15:00 伸展自療班(B)	7	8
12	09:15 晨早健康喜動 10:30 我的藝廊 14:00 手工蠟燭工作坊(B) 14:00 喜悅鏢局1 14:30 相中有您 15:30 喜悅鏢局2	13	09:15 晨早健康喜動 10:00 「Sing Club」喜悅(2) 10:00 桌遊帶領工作坊(A) 14:00 伸展自療班(A) 15:00 伸展自療班(B) 15:00 1-3月生日之星派對	14	15
19	09:15 晨早健康喜動 10:30 我的藝廊 14:00 喜悅鏢局1 14:30 相中有您 15:30 喜悅鏢局2	20	09:15 晨早健康喜動 10:00 「Sing Club」喜悅(2) 10:00 桌遊帶領工作坊(A) 14:00 黑松露水晶餃 14:00 伸展自療班(A) 15:00 伸展自療班(B)	21	22
26	09:15 晨早健康喜動 10:30 我的藝廊 14:00 喜悅鏢局1 14:30 相中有您 15:30 喜悅鏢局2	27	09:15 晨早健康喜動 10:00 「Sing Club」喜悅(2) 14:30 衛生署講座	28	29

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 太極X體適能運動班(A) 11:00 太極X體適能運動班(B) 15:00 墊上普拉提伸展班 2	09:15 晨早健康喜動 10:45 舞動"喜悅" 3	09:30 智腦友俱樂部 14:30 品酒體驗坊C 4
09:15 晨早健康喜動 10:00 太極X體適能運動班(A) 11:00 太極X體適能運動班(B) 10:00 桌遊帶領工作坊(B) 15:00 墊上普拉提伸展班 9	09:15 晨早健康喜動 10:00 桌遊帶領工作坊(B) 10:45 舞動"喜悅" 14:30 花藝體驗小組(1) 10	09:30 智腦友俱樂部 10:00 咖啡拉花興趣初班(A) 14:00 咖啡拉花興趣初班(B) 14:30 芳療照護服務 11
09:15 晨早健康喜動 10:00 太極X體適能運動班(A) 10:00 桌遊帶領工作坊(B) 11:00 太極X體適能運動班(B) 14:30 集合吧！棋義兵團！ 15:00 墊上普拉提伸展班 16	09:15 晨早健康喜動 10:00 桌遊帶領工作坊(B) 10:45 舞動"喜悅" 14:15 週五好"戲"悅 14:30 花藝體驗小組(2) 17	09:30 智腦友俱樂部 18
09:15 晨早健康喜動 10:00 太極X體適能運動班(A) 10:00 桌遊帶領工作坊(B) 11:00 太極X體適能運動班(B) 23	09:15 晨早健康喜動 24	09:30 智腦友俱樂部 25
09:15 晨早健康喜動 10:00 例會 14:30 集合吧！棋義兵團！ 30	09:15 晨早健康喜動 14:30 JNG. 「PS5」 31	

護老者活動

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

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。



9 衛生署健康講座-皮膚病認識真菌

日期：3月28日(星期二)
時間：下午2:30- 3:30
地點：本中心
費用：免費
對象：中心護老者優先

名額：25名(先到先得)
內容：認識皮膚病和真菌的成因
以及避免方法。
負責職員：李穎彤姑娘(Hazel)

10 JNG. 「Switch」

日期：3月15日(星期三)
時間：下午2:30-3:30
地點：本中心
費用：免費



對象：中心護老者優先
名額：4名(抽籤活動)
內容：透過體驗及遊玩Switch遊戲機，
認識時下科技及減壓。
負擔職員：馮鈞堂先生(Marcus)

11 JNG. 「PS5」

日期：3月31日(星期五)
時間：下午2:30-3:30
地點：本中心
費用：免費



對象：中心護老者優先
名額：4名(抽籤活動)
內容：認識及體驗時下其中一款
最新型號的遊戲機及VR
(虛擬實境眼鏡)。
負擔職員：馮鈞堂先生(Marcus)

*以上所有抽籤活動由即日起至3月9日截止報名，如人數過多，將於3月10日抽籤並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。(先到先得活動可留後備名單)

JNB 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)

12 「Sing Club」喜悅 (3)

日期：4月4、11、18、25日；5月2、9日（逢星期二）

時間：上午10:00- 11:00

\$40/一堂

費用：\$240/6堂

地點：本中心

對象：中心會員

名額：40名(先到先得)

內容：由歌唱導師潘世華先生教授歌唱技巧。

備註：1.曾參與「Sing Club」喜悅的會員能作優先報名。

2.4月1日起可前來繳費

學員反應踴躍，
現加開常規班課程，
此為第三期



**先到先得，
3月開放報名**

13 鼓動喜悅

日期：4月6、13、20、27日 內容：導師教授基本木箱鼓
(逢星期四) 技巧，初學者亦可輕鬆

時間：下午2:00-3:00

掌握。

地點：本中心

導師：吳兆佳先生 Eric

費用：\$200/4堂

備註：4月1日起可前來繳費

對象：中心會員

名額：8名(先到先得)



🙄 J.N.B樂隊恆常練習

日期：3月1、15、
22、29日(逢星期三)

時間：下午2:30- 5:00

地點：本中心

費用：免費

對象：已入選中心會員

內容：早前通過甄選的團員
一同排練表演歌曲。

負責職員：沈愉姑娘(Joyce)

🙄 「Sing Club」喜悅(2)

日期：2月28日、
3月7、14、21、28日（逢星期二）

時間：上午10:00- 11:00

地點：本中心

對象：已報名會員

內容：由歌唱導師潘世華先生
教授歌唱技巧。

負責職員：沈愉姑娘(Joyce)

備註：已截止報名，

已報名人士請緊記出席課堂。

品味優閒

14 黑松露水晶素餃

日期：3月21日(星期二)

時間：下午2:00-4:00

地點：本中心

費用：\$80

對象：中心會員(先到先得)

名額：6名

導師：中心義工王樹貴先生(前酒店及酒樓大廚)

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)

備註：活動二人一組，請帶備食物盒帶走製成品。



15 咖啡拉花興趣初班

日期：3月11日(星期六)

時間：A班) 上午10:00- 12:00(2小時)

B班) 下午2:00- 4:00(2小時)

地點：本中心活動室

對象：中心會員(抽籤活動)

名額：10名(每班5名)

費用：免費(由中心資助)

導師：余建新先生(ANDY)

負責職員：李麗貞姑娘(PEON)

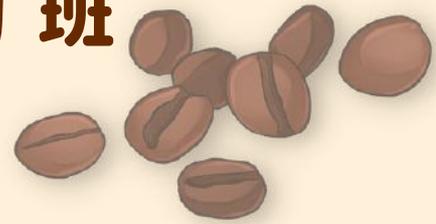
查詢及報名請致電：2743 8466

課程內容

- 意式咖啡及咖啡拉花簡介
- 講解完美鮮奶咖啡的定義
- 拉花圖案及技巧示範
- 趣味咖啡劃花圖案示範
- 學員實戰體驗

備註：活動由中心資助，如缺席需支付原價學費\$600。

*以上抽籤活動由即日起至3月2日截止報名，如人數過多，將於3月3日抽籤並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。



認知障礙症服務

16 智腦友俱樂部

日期：3月4、11、18及25日
(星期六)

時間：上午9:30- 11:30

地點：本中心

費用：免費

對象：中心會員

名額：每次5名

(為增加參與機會，每名會員每月只可參加3次，先到先得。)

內容：透過有趣的桌上遊戲和活動，為參加者進行認知訓練，動動腦轉轉彎。

負責同事：陳卓賢先生(Dickey)



17 iPad 遊戲日

日期：3月29日(星期三)

時間：上午10:30-11:30

地點：本中心

費用：免費

對象：認知障礙症長者

名額：4名(先到先得)

內容：一起玩iPad的遊戲，訓練腦筋。

負責職員：李穎彤姑娘(Hazel)



18 認知障礙症資訊問答遊戲

日期：3月

時間：辦公時間

地點：本中心

費用：免費

內容：會員可在中心領取問答紙，問答紙上提問一條認知障礙症的問題，完成問答後交予中心職員，完成活動後職員會抽出3位答對的參加者獲得小禮物一份。

負責職員：李穎彤姑娘(Hazel)

社交及康樂

19 週五好『戲』悅

日期：3月17日(星期五) 對象：中心會員

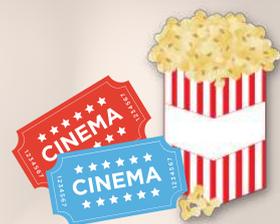
時間：下午2:15- 4:30 名額：25名(先到先得)

地點：本中心

費用：免費

內容：為會員提供電影觀賞活動。

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)



詳情可向中心職員查詢

社交及康樂

20 花藝體驗小組「花禮花言」

日期：3月10、17日(星期五)(共兩節)

時間：下午2:30- 4:30

地點：本中心

費用：\$30

對象：中心會員

名額：8名(抽籤活動)

內容：為有孤獨感的長者。參加體驗製作鮮花花禮，掌握處理不同花葉材技巧，提昇專注力，擴闊社交，減低孤獨感。

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)

備註：以上活動由即日起至3月2日截止報名，如人數過多將於3月3日抽籤，並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。

21 我的藝廊

日期：2月27及3月1日(星期三) 6日、13日、20日、27日 (逢星期一) 共六節

時間：上午10:30-11:45

地點：本中心

費用：\$20

對象：中心會員

名額：8名 (抽籤活動)

內容：透過製作不同的手工藝作品，讓會員發揮創意，創造只屬於自己的藝術風格。

負責職員：實習社工 李斯婷姑娘(Cody)

備註：以上活動由即日起至2月23日12點截止報名，如人數過多將於2月23日下午2點抽籤，並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。

資訊科技

22 相中有您

日期：3月6、13、20、27日；4月3、17日(逢星期一) 共六節

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

費用：\$20

對象：中心會員

名額：6名 (抽籤活動)

內容：薈聚一班喜愛攝影的會員，透過攝影回顧人生講好香港人的故事。

負責職員：實習社工 洪啟豪先生(Bobby)

備註：以上活動由即日起至3月1日下午1點截止報名，如人數過多將於3月1日抽籤，並以WhatsApp聯絡中籤者，會員可致電中心查詢。

潮玩遊戲

23 動腦《魔力橋》實戰坊

日期：3月15、22、29日
(逢星期二) 共3節
時間：上午10:00- 12:00
地點：本中心
費用：每節\$10 (2小時)

對象：中心會員
名額：每節6名，每人只可參加1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：李麗貞姑娘(Peon)

24 喜悅鏢局

日期：3月6、13、20及27日
(逢星期一)
時間：第一節下午2:00 - 3:00及
第二節下午3:30 - 4:30
地點：本中心
費用：每次每節\$5

對象：中心會員
名額：每節最多4名
(本月只可參加3節、先到先得)
內容：為會員提供飛鏢活動，
鍛練手眼協調。
負責職員：陳卓賢先生 (Dickey)

其他活動

25 活動及社區資訊發放日 (例會)

日期：3月30日 (星期四)
時間：上午10:00- 11:45
地點：本中心
費用：免費
對象：中心會員
名額：35名(先到先得)
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)、
李嘉峰先生(Kyle)

喜悅『字』得其樂

會員平時在家除了看電視及聽收音機外，閒時亦可玩玩填字遊戲。

希望給會員在家動動腦筋，增添生活樂趣。

參加方法:



如會員有興趣的話，可以透過中心WhatsApp聯絡我們或到中心取「『字』得其樂」遊戲紙。

活動結束後職員會抽出5位答對的幸運兒，每位可獲禮物乙份。

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)



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
 T3 Red 紅	✓ 照常	✗ 取消
 T8 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



如會籍過期，可親身到中心進行續會手續。
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。

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 16：

『標準 16：服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。』
為達到上述標準，中心已存備有關政策及程式並切實執行。



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



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

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、李嘉峰、沈愉、馮鈞堂、
馮家傑、李麗貞、李穎彤、陳鳳萍、林月嫦

督印人員：張銘森 主任

印刷數目：400份

日期：2023年3月