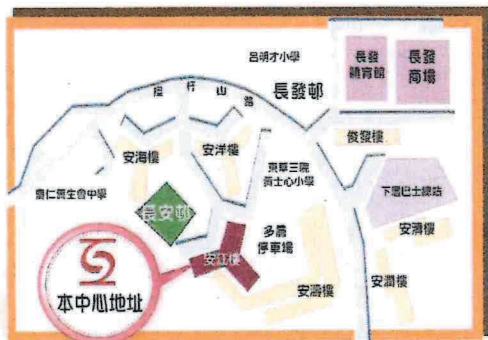




報名日期：即日至2026年6月13日(星期六)(辦公時間內)



北青衣綜合家庭服務中心位置圖

地址：新界青衣長安邨安江樓A翼地下123室
 電話：2435 3938 傳真：2435 4765
 電子郵箱：tynifscenq@swd.gov.hk
 社會福利署求助熱線：2343 2255

途經巴士：
 241X、41A、41M、42C、42M、43B、
 44、44M、49X、243M、E31、E32及948
 途經小巴：
 88A、401、407、409

中心開放時間

星期/時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日及公眾假期
上午九時 至下午一時	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
下午一時 至二時	午膳						休息
下午二時 至五時	✓	✓	✓	✓	✓		
下午五時 至晚上八時	✓	✓	休息				

由2016年4月1日起，中心晚間服務時間改為下午五時至晚上八時

印刷日期：2026年5月 2000本



印刷品



服務簡介 / 服務地域 / 活動報名及抽籤流程 1

2026年7月至9月份中心活動 2-10

月曆 11-13

報名及活動須知 / 惡劣天氣下之活動安排 14

活動報名表格 15

家庭支援大使申請表格 16

服務簡介

本中心是社會福利署轄下的綜合家庭服務中心，旨在為個人和家庭提供全面、整全和一站式的服務，以滿足社區個人及家庭各式各樣的需要。中心由家庭資源組、家庭支援組和家庭輔導組整合而成，從「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」的服務方向，提供一系列預防、支援和補救性的服務。

服務地域

長安邨	青逸軒	宏福花園	灝景灣	油柑頭	樟樹頭
長亨邨	青宏苑	青怡花園	綠悠雅苑	聖保祿村	鑊底灣
長發邨	青泰苑	盈翠半島	牛角灣	漁民村	薈藍
青衣邨	青雅苑	偉景花園	牙鷹洲	楓樹窩	

1 將填妥的報名表格於下列日期內，放入本中心抽籤箱內
即日起至2026年6月13日(星期六)
 (辦公時間內)

2 **長者**
 可於下列時間內到本中心，由義工協助填寫活動報名表格
2026年6月4日(星期四)
 上午10:00 - 11:30

3 **公開抽籤日**
 歡迎市民到本中心觀看抽籤過程
2026年6月17日(星期三)
 上午10:00 - 11:00

4 **結果公佈：**
 中心內告示板
2026年6月23日(星期二)

5 **中籤長者**
 如有需要，可於下列時間內到本中心確認
2026年6月25日(星期四)
 上午10:00 - 11:30

北青衣綜合家庭服務中心

地址：新界青衣長安邨
安江樓A翼地下123室
查詢電話：2495 8377/
2435 3931

2026年7-9月
所有活動
費用全免

凝聚家庭系列

親親益力多工場

日期：31/8/2026 (星期一)
時間：上午10:00 - 下午1:00
地點：大埔工業邨益力多工場
對象：區內居民 (家庭優先)
名額：28人
內容：透過參觀益力多工場，了解生產過程，享受家庭相處時光。
備註：參觀者需自行徒步上樓層 (1樓接待室)。年幼、年長、行動不便或需專人照顧的人士，請需自行安排人手照顧。
負責職員：鄭永豪先生

祖孫同行

日期：15/9/2026 (星期二)
時間：上午11:00 - 下午12:30
地點：本中心
對象：離異家庭祖父母/外祖父母
名額：15人
內容：1) 認識在離異家庭中成長的小朋友的需要，作為祖父母/外祖父母可以如何支援孫/外孫，建立正面的誇代家庭關係
2) 過來人經驗分享與孫/外孫相處
備註：此活動與家福中心協辦。
負責職員：馬穎詩姑娘

北青衣綜合家庭服務中心

地址：新界青衣長安邨安江樓A翼地下123室
查詢電話：2495 8377/ 2435 3931

一般活動

2026年7-9月

所有活動
費用全免

身心靈研習 — 減壓瑜伽班 (7月份)

日期：2/7、9/7、16/7 及 23/7/2026 (逢星期四) 共4節
時間：下午2:30 - 3:30
地點：本中心
對象：區內18歲或以上居民
名額：8人
內容：瑜伽有助身心靈調養，促進血液循環，讓身體感覺越來越好，從而減少壓力和焦慮。
備註：參加者需要能在瑜伽墊上進行活動 (站及坐)
負責職員：張美蘭姑娘

解憂桌遊樂

日期：6/7、13/7、20/7 及 27/7/2026 (逢星期一) 共4節
時間：下午2:30 - 3:30
地點：本中心
對象：區內居民
名額：10人
內容：透過桌遊作為打開話題的工具，參加者需要與其他玩家互動、溝通，並學習處理遊戲中的輸贏，著重休閒和放鬆心情，不需高度競爭或壓力。這有助於提升社交技巧和情緒管理能力。參與的過程中更可以讓參加者專注及投入以制定長期和短期策略，可以讓其暫時放下煩惱及減輕生活壓力。
負責職員：蘇文雋先生



絨條花工作坊



日期：7/7/2026 (星期二)

時間：下午2:15 - 3:15

地點：本中心

對象：區內居民

名額：8人

內容：參加者透過學習製作絨條花，提升及增進個人技能同時，可點綴家居，提升幸福感。

負責職員：劉海丹先生

日本布花YoYo工作坊



日期：7/7/2026 (星期二)

時間：下午3:30 - 4:30

地點：本中心

對象：區內居民

名額：8人

內容：透過認識及學習日本布花製作，DIY不同的布藝飾品，提升滿足感。

備註：參加者需自備針線

負責職員：劉海丹先生

「識織冇失色」- 自信鉤織織



日期：8/7/2026 (星期三)

時間：上午10:30 - 中午12:00

地點：本中心

對象：區內居民

名額：8人

內容：透過簡單的手工編織，讓區內參加者在專注創作中釋放壓力，並透過色彩搭配為生活增添趣味，達成「腦動、手動、心動」的平衡。

負責職員：吳麗芳姑娘



Chill級保齡球運動



日期：10/7/2026 (星期五)

時間：下午2:30 - 4:30

(集合時間：下午2:15)

地點：荃灣

對象：區內居民

名額：10人

內容：透過保齡球運動可以鍛鍊身體各部位的協調性，又能在輕鬆的氣氛下與參加者互相認識及交流。運動也可以緩解、減輕日常生活的壓力。

備註：於荃灣悅來坊集合及荃灣解散

負責職員：蘇文雋先生

齊齊認識警犬隊



日期：16/7/2026 (星期四)

(暫定，視乎最終申請結果)

時間：上午9:00 - 中午12:00

地點：沙嶺警犬隊總部(訓練基地)

對象：區內親子 (6歲或以上兒童及家長)

*每個家庭最多4人

名額：25人

內容：參觀警犬隊總部，一起走到最前了解警犬隊的日常。

備註：中心提供來回交通，逾時不候。

負責職員：勞書翹姑娘



「10」炎夏「鬆一鬆」



日期：6/8、13/8、20/8 及 27/8/2026

(逢星期四) 共4節

時間：上午11:00 - 中午12:00

地點：本中心

對象：區內18歲或以上人士

名額：8人

內容：透過小組中簡單的伸展運動及呼吸法，讓參加者認識紓壓鬆弛練習，從而好好放鬆身心，並舒緩日常壓力。

備註：參加者需要能在瑜伽墊上進行活動(站及坐)

負責職員：林思敏姑娘



11 "身心靈研習 — 減壓瑜伽班 (8月份)

日期：6/8、13/8、20/8 及 27/8/2026 (逢星期四) 共4節

時間：下午2:30 - 3:30

地點：本中心

對象：區內18歲或以上居民

名額：8人

內容：瑜伽有助身心靈調養，促進血液循環，讓身體感覺越來越好，從而減少壓力和焦慮。

備註：1. 參加者需要能在瑜伽墊上進行活動(站及坐)
2. 未曾參與減壓瑜伽班(7月份)的參加者優先

負責職員：張美蘭姑娘

身心靈研習 — 減壓瑜伽班 (9月份)

日期：3/9、10/9、17/9 及 24/9/2026 (逢星期四) 共4節

時間：下午2:30 - 3:30

地點：本中心

對象：區內18歲或以上居民

名額：8人

內容：瑜伽有助身心靈調養，促進血液循環，讓身體感覺越來越好，從而減少壓力和焦慮。

備註：1. 參加者需要能在瑜伽墊上進行活動(站及坐)
2. 未曾參與減壓瑜伽班(7月份)及減壓瑜伽班(8月份)的參加者優先

負責職員：張美蘭姑娘

13 "萬家燈火燈籠手作工作坊

日期：10/9、11/9、17/9 及

18/9/2026 (逢星期四、五)

共4節

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

對象：區內居民

名額：8人

內容：透過製作中秋節日燈籠手作，為家人送上節日祝福及關懷，鞏固家庭關係。

負責職員：勞善翹姑娘

14 "氣炸小食堂

日期：15/9、16/9、22/9 及

23/9/2026 (逢星期二、三)

共4節

時間：下午2:30 - 3:30

地點：本中心

對象：區內18歲或以上居民

名額：8人

內容：透過學習使用氣炸鍋製作不同款式的小食，認識健康飲食，加強參加者認識健康飲食對身心健康的重要性。此外，透過組員之間互動，分享健康飲食資訊。

負責職員：葛顯頤姑娘

15 "秋之「製」典

日期：24/9/2026 (星期四)

時間：上午11:00 - 中午12:00

地點：本中心

對象：區內18歲或以上居民

名額：8人

內容：臨近中秋節，透過製作應節小手作的過程中，來放鬆心情、舒緩生活壓力外，並從中提昇個人自信。

負責職員：林思敏姑娘



長者活動

(2026年7-9月)

16

健康講座：預防肌肉流失

日期：3/7/2026 (星期五)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

對象：區內60歲或以上長者

名額：18人

內容：與長者健康外展分隊合辦之健康講座，分享肌肉流失的成因及影響、預防肌肉流失的飲食及運動方法，練習「強化肌肉運動八式」。

負責職員：吳麗芳姑娘



17

健康講座：帕金森病(二) 物理治療運動篇

日期：21/8/2026 (星期五)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

對象：區內60歲或以上長者

名額：18人

內容：與長者健康外展分隊合辦之健康講座，認識帕金森病的不同階段、物理治療和運動對改善帕金森病患者活動能力的重要性、帕金森病早中晚期的復康目標和所需要的訓練、簡單的家居復康運動。

負責職員：林思敏姑娘



18

健康講座：認知障礙症(一) 認識認知障礙症

日期：3/9/2026 (星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

對象：區內60歲或以上長者

名額：18人

內容：與長者健康外展分隊合辦之健康講座，認識認知障礙症的成因、徵狀、治療及處理方法。

負責職員：葛顯頤姑娘



8



(2026年7-9月)

20

齊齊整指甲

日期：17/8、24/8、31/8 及
7/9/2026 (逢星期一)
共4節

時間：下午2:30 - 4:00

地點：本中心

對象：家庭支援大使

名額：8人

內容：齊齊扮靚整指甲，暫時逃離煩
亂的生活減減壓。

負責職員：鄭嘉熹姑娘

19

家庭支援大使定期聚會

日期：2/7/2026 (星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

對象：家庭支援大使

名額：20人

內容：透過定期聚會，加強組員間的
凝聚力及計劃未來活動安排。

負責職員：鄭嘉熹姑娘

21

「樂聚長亨」義工服務

日期：4/9/2026 (星期五)

時間：下午2:45 - 5:00

地點：長亨邨社區會堂對出空地

對象：家庭支援大使

名額：6人

內容：於「樂聚長亨」活動中擔當
義工，向區內居民介紹中心
服務。

負責職員：鄭嘉熹姑娘

22

參觀大館

日期：待定

時間：待定

地點：大館

對象：家庭支援大使

名額：15人

內容：透過參觀大館，瞭解香港古跡
建築文化。

負責職員：鄭嘉熹姑娘

9

推廣活動



(2026年7-9月)

「保護兒童免受傷害」暨中心服務推廣日



日期：27/8/2026 (星期四)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：待定

對象：區內居民

名額：不限

內容：透過設置流動服務推廣站，介紹中心服務和推廣保護兒童資訊，提升大家保護兒童的意識，並為有需要的居民提供家庭諮詢服務，宣揚和諧家庭精神，以及識別有服務需要的家庭。

負責職員：勞書翹姑娘

「樂聚長亨」活動



日期：4/9/2026 (星期五)

時間：下午3:00 - 5:00

地點：長亨邨社區會堂對出空地

對象：區內居民

名額：不限

內容：本中心聯合區內社福機構舉辦攤位遊戲及展示板，推廣所提供的福利服務及宣揚和諧家庭的訊息。

負責職員：林勁松先生

顧客服務聯絡小組



日期：9/9/2026 (星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

對象：中心服務使用者

名額：15人

內容：透過與顧客定期聚會，收集顧客對本中心服務的意見，從而作出相應的改善，為區內居民提供適切的支援服務。

負責職員：張美蘭姑娘

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
5	6	7	8	9	10	11
	解憂桌遊樂 下午2:30 - 3:30	寫字樓工作坊 下午2:15 - 3:15 日本布花YoYo工作坊 下午3:30 - 4:30	「溝通有次序」- 自備到課 上午10:30 - 中午12:00	家庭支援大使定期聚會 上午10:00 - 11:00 身心靈研習 - 專題研習 (7月份) 下午2:30 - 3:30	體操訓練：預防肌肉流失 上午10:00 - 11:00 CIV 社區居民運動 下午2:30 - 4:30	
12	13	14	15	16	17	18
	解憂桌遊樂 下午2:30 - 3:30			齊齊談話營六席 上午9:00 - 中午12:00 身心靈研習 - 專題研習 (7月份) 下午2:30 - 3:30		
19	20	21	22	23	24	25
	解憂桌遊樂 下午2:30 - 3:30			身心靈研習 - 專題研習 (7月份) 下午2:30 - 3:30		
26	27	28	29	30	31	
	解憂桌遊樂 下午2:30 - 3:30					

2026
8月 August

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
						
	3 萬壽堂指印 下午2:30 - 4:00	4 1 萬壽堂指印 下午2:30 - 4:00	5 2 葵夏「鬆一鬆」 上午11:00 - 中午12:00 身心靈研習· 感恩祈福班 (8月份) 下午2:30 - 3:30	6 3 葵夏「鬆一鬆」 上午11:00 - 中午12:00 身心靈研習· 感恩祈福班 (8月份) 下午2:30 - 3:30	7 4 葵夏「鬆一鬆」 上午11:00 - 中午12:00 身心靈研習· 感恩祈福班 (8月份) 下午2:30 - 3:30	8 5 葵夏「鬆一鬆」 上午11:00 - 中午12:00 身心靈研習· 感恩祈福班 (8月份) 下午2:30 - 3:30
9	10 6 葵夏「鬆一鬆」 上午11:00 - 中午12:00 身心靈研習· 感恩祈福班 (8月份) 下午2:30 - 3:30	11 7 葵夏「鬆一鬆」 上午11:00 - 中午12:00 身心靈研習· 感恩祈福班 (8月份) 下午2:30 - 3:30	12 8 葵夏「鬆一鬆」 上午11:00 - 中午12:00 身心靈研習· 感恩祈福班 (8月份) 下午2:30 - 3:30	13 9 葵夏「鬆一鬆」 上午11:00 - 中午12:00 身心靈研習· 感恩祈福班 (8月份) 下午2:30 - 3:30	14 10 葵夏「鬆一鬆」 上午11:00 - 中午12:00 身心靈研習· 感恩祈福班 (8月份) 下午2:30 - 3:30	15 11 葵夏「鬆一鬆」 上午11:00 - 中午12:00 身心靈研習· 感恩祈福班 (8月份) 下午2:30 - 3:30
16	17 12 葵夏「鬆一鬆」 上午11:00 - 中午12:00 身心靈研習· 感恩祈福班 (8月份) 下午2:30 - 4:00	18 13 葵夏「鬆一鬆」 上午11:00 - 中午12:00 身心靈研習· 感恩祈福班 (8月份) 下午2:30 - 4:00	19 14 葵夏「鬆一鬆」 上午11:00 - 中午12:00 身心靈研習· 感恩祈福班 (8月份) 下午2:30 - 4:00	20 15 葵夏「鬆一鬆」 上午11:00 - 中午12:00 身心靈研習· 感恩祈福班 (8月份) 下午2:30 - 4:00	21 16 葵夏「鬆一鬆」 上午11:00 - 中午12:00 身心靈研習· 感恩祈福班 (8月份) 下午2:30 - 4:00	22 17 葵夏「鬆一鬆」 上午11:00 - 中午12:00 身心靈研習· 感恩祈福班 (8月份) 下午2:30 - 4:00
23/30	24 18 葵夏「鬆一鬆」 上午11:00 - 中午12:00 身心靈研習· 感恩祈福班 (8月份) 下午2:30 - 4:00	25 19 葵夏「鬆一鬆」 上午11:00 - 中午12:00 身心靈研習· 感恩祈福班 (8月份) 下午2:30 - 4:00	26 20 葵夏「鬆一鬆」 上午11:00 - 中午12:00 身心靈研習· 感恩祈福班 (8月份) 下午2:30 - 4:00	27 21 葵夏「鬆一鬆」 上午11:00 - 中午12:00 身心靈研習· 感恩祈福班 (8月份) 下午2:30 - 4:00	28 22 葵夏「鬆一鬆」 上午11:00 - 中午12:00 身心靈研習· 感恩祈福班 (8月份) 下午2:30 - 4:00	29 23 葵夏「鬆一鬆」 上午11:00 - 中午12:00 身心靈研習· 感恩祈福班 (8月份) 下午2:30 - 4:00

2026
9月 September

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
						
	7 萬壽堂指印 下午2:30 - 4:00	8 1 組訓同行 上午11:00 - 下午12:30 萬壽卜桌牌 下午2:30 - 3:30	9 2 顧客服務聯絡小組 上午10:00 - 11:00	10 3 佛羅里達·認知神經症(-) 認知症知識講座 上午10:00 - 11:00 身心靈研習· 感恩祈福班 (9月份) 下午2:30 - 3:30	11 4 「樂樂長壽」義工服務 下午2:45 - 5:00 「樂善長壽」活動 下午3:00 - 5:00	12 5 「樂樂長壽」義工服務 下午2:45 - 5:00 「樂善長壽」活動 下午3:00 - 5:00
6	13 2 萬壽堂指印 下午2:30 - 4:00	14 3 組訓同行 上午11:00 - 下午12:30 萬壽卜桌牌 下午2:30 - 3:30	15 4 顧客服務聯絡小組 上午10:00 - 11:00	16 5 佛羅里達·認知神經症(-) 認知症知識講座 上午10:00 - 11:00 身心靈研習· 感恩祈福班 (9月份) 下午2:30 - 3:30	17 6 「樂樂長壽」義工服務 下午2:45 - 5:00 「樂善長壽」活動 下午3:00 - 5:00	18 7 「樂樂長壽」義工服務 下午2:45 - 5:00 「樂善長壽」活動 下午3:00 - 5:00
13	20 3 萬壽堂指印 下午2:30 - 4:00	21 4 組訓同行 上午11:00 - 下午12:30 萬壽卜桌牌 下午2:30 - 3:30	22 5 顧客服務聯絡小組 上午10:00 - 11:00	23 6 佛羅里達·認知神經症(-) 認知症知識講座 上午10:00 - 11:00 身心靈研習· 感恩祈福班 (9月份) 下午2:30 - 3:30	24 7 「樂樂長壽」義工服務 下午2:45 - 5:00 「樂善長壽」活動 下午3:00 - 5:00	25 8 「樂樂長壽」義工服務 下午2:45 - 5:00 「樂善長壽」活動 下午3:00 - 5:00
20	27 4 萬壽堂指印 下午2:30 - 4:00	28 5 組訓同行 上午11:00 - 下午12:30 萬壽卜桌牌 下午2:30 - 3:30	29 6 顧客服務聯絡小組 上午10:00 - 11:00	30 7 佛羅里達·認知神經症(-) 認知症知識講座 上午10:00 - 11:00 身心靈研習· 感恩祈福班 (9月份) 下午2:30 - 3:30	31 8 「樂樂長壽」義工服務 下午2:45 - 5:00 「樂善長壽」活動 下午3:00 - 5:00	1 9 「樂樂長壽」義工服務 下午2:45 - 5:00 「樂善長壽」活動 下午3:00 - 5:00



報名及活動須知

1. 居於本中心服務範圍的人士可獲優先參加活動。
2. 如活動報名者超出限額，中心會以抽籤方式選出活動參加者（社工轉介活動除外）。
3. 報名者只可為一個家庭（本身或其他家庭成員）報名，每一家庭指直系家屬。
4. 為公平起見，每個申請人/家庭同一活動只可遞交一份報名表，如有重複遞表者，其抽籤資格將被取消，本中心恕不另行通知申請人。
5. 報名者須清楚填寫報名表，如未能準確填報資料，或填寫的資料不實或錯誤，其申請將被取消，本中心不會另行通知申請人。
6. 報名時，請留意每班、組及活動之日期及時間，避免撞期；所有小組/活動報名後，不能把參加資格轉讓予別人。
7. 為了確保資源更有效地運用，所有參加及中籤者，如因特別理由不能參加活動，須於最少一星期前通知負責職員，以便本中心安排候補人士替上空缺。如參加者於同一季度內，無故缺席三次或以上，本中心將會暫停該居民於下季參加活動的資格。
8. 餘下活動名額，可於上述活動確認日或抽籤結果公佈後，於辦公時間內到本中心報名。
9. 參加者請注意各活動之集合、解散地點及時間，並請準時出席，逾時不候，本中心不作另行通知；亦請家長妥善照顧同行之子女及依時接送他們。
10. 如遇天氣惡劣或報名人數不足，本中心保留取消活動之權利。
11. 在活動進行中，有可能進行拍照或攝錄作活動推廣用途；如不欲被拍攝，請通知有關工作人員。
12. 郵寄季刊，適用於過往兩季曾出席本中心活動的參加者。其他居民可到本中心索取。
13. 如閣下不欲收取本中心季刊，請致電24353938、傳真或郵寄通知本中心，並註明「停止收取季刊」。
14. 以上細則如有更改，恕不另行通知；本中心保留一切活動的最後決策權。



** 惡劣天氣下之活動安排

	T1 風球	↓3 風球	▲8 或以上風球	黃色暴雨警告	紅色暴雨警告	黑色暴雨警告
室內活動	✓	✓	X	✓	☹	X
戶外活動	✓	X	X	☹	X	X

✓ 如常舉行 X 取消 ☹ 請先致電本中心查詢

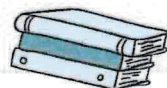
若中心尚未開放，活動尚未開始，中心將暫停服務，活動會被取消或延期；
若活動進行中，則視乎天氣情況安排參加者逗留或離去。

參加者可在惡劣天氣及空氣質數健康指數達至高、甚高或嚴重時，
致電2435 3938/ 2495 8377/ 2435 3931 向本中心職員查詢是否繼續舉行活動。



(每項活動請用一張報名表，表格可自行影印)

活動報名表格 申請人資料



活動編號：_____ 活動名稱：_____

姓名：_____ 性別：男/女 年齡：_____

地址：_____

電話：(日) _____ (夜) _____

是否屬於下列家庭組別？ 是 (可 多於一項) / 否

單親家庭 綜援家庭 新來港家庭(不多於1年) 低收入家庭

是否首次參加本中心活動？ 是 / 否

本人 同意 / 不同意社會福利署保留本人的資料，以便有需要時介紹合適服務，
及寄上有關服務/活動宣傳資料。

報名表一經簽署，即代表申請人/未滿18歲的申請人及其家長或監護人已細閱並同意

* 報名及活動須知及**惡劣天氣下之活動安排。(請參考前頁)

申請人簽署：_____ 日期：_____

家庭資料

參加活動的家庭成員：(如參加家庭活動，必須填寫此欄)

姓名(中文)	年齡/性別	與申請人關係	電話號碼

家長同意書(如活動申請人年齡少於18歲)

家長簽署：_____ 聯絡電話：_____

家長姓名：_____ 日期：_____