# 2024艾滋病活动总结

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2025-03-23

*第一篇：2024艾滋病活动总结杨家小学艾滋病防治宣传教育活动总结艾滋病是一种目前尚无法治愈、病死率极高的传染病，它在全世界广泛流行，已造成严重公共卫生问题和社会问题，为切实做好学校预防艾滋病宣传工作，让学生更加了解艾滋病的知识，消除对艾滋...*

**第一篇：2024艾滋病活动总结**

杨家小学艾滋病防治宣传教育活动总结

艾滋病是一种目前尚无法治愈、病死率极高的传染病，它在全世界广泛流行，已造成严重公共卫生问题和社会问题，为切实做好学校预防艾滋病宣传工作，让学生更加了解艾滋病的知识，消除对艾滋病的恐惧，增强对艾滋病的防预，我校积极响应上级的号召，在第14周期间开展一系列的有关预防艾滋病知识的宣传教育活动，现将活动情况总结如下。

11月28日，利用周会课向全校师生进行艾滋病防治知识讲座，宣传预防艾滋病的基本常识。

11月29日，在学校校园内宣传栏处出一期防艾知识宣传专刊，向全校师生进行教育，并提醒大家关注本次活动。

11月30日，每生发放一张宣传资料至学生家长，加大宣传力度。本次活动期间，学校利用一切可利用的媒体，包括广播、板报、网络等，对艾滋病的基本情况、传播途径、预防措施、人文关怀和对社会的严重危害等内容进行了宣传，把预防教育作为根本，使人群在学校、家庭内都能接受预防艾滋病的宣传。使大家在学习有关知识的同时，增强了“相互关爱、共享生命”，及“养成文明健康生活方式”的决心。

本次活动使全校师生都受到了教育，大大加强了教师、学生、家长对艾滋病的了解，特别是加强了少年儿童及家长对艾滋病的防范意识。在帮助师生建立良好的健康行为、树立正确的生活态度方面起到了极大的推动作用。今后我校要将此项活动继续、长期地开展下去，在活动内容、活动形式上不断改进。让学生认清未来，让家长参与活动，让所有的人都充分意识到“普及艾滋病防治知识、养成文明健康的生活方式是与预防和控制艾滋病的根本之策”。

杨家小学 2024.11.30

**第二篇：啊艾滋病活动总结**

艾滋病宣传策划书

一、活动背景

在医学高度发展的今天，艾滋病像是一个雷区，仍然困扰着广大医学研究者和普通的群众。因为它的不可治愈性，使他成为了一种让人谈虎色变的疾病。在这种大前提之下，我们更加需要在广大青少年中普及艾滋病传播的相关常识，使人们更加深入了解这种疾病，并且更加有针对性的保护自己，珍爱生命。

二、活动主题：爱在阳光下，预防艾滋，我们同在

三、活动对象：闽江学院全体师生

四、活动时间：2024年11月7日

活动地点：文化墙

五、主办单位：共青团闽江学院委员会

承办单位：闽江学院红十字会

协办单位：闽侯县疾病控制中心

六、前期准备：

（一）宣传准备

1：由黄燚准备艾滋病广播稿一份，并负责联系广播台在11月1日至6日每天早晚的广播中循环播放我们的广播稿。

2：在7号活动结束之后由黄燚写一份关于活动宣传的简短总结交并负责联系广播台在8号中午和晚上的广播里播出。

3：由外联部陈明明负责联系记者团与新闻中心11月7日当天在我们的活动现场进行拍照，联系记者团与新闻中心并对我们的活动进行跟踪报道。

4：由吴青青负责实践部全体成员，制作艾滋病拱门一个：“爱在阳光下，预防艾滋，我们同在” ；横幅一条，内容为“关注艾滋病，关爱艾滋病患者”

5:由组织部黄再彬负责（李梦珵指导），在5号将两条横幅分别挂到文化墙和三堂，彩喷挂文化墙（彩喷横幅在办公室），切记在8号收回至办公室

6：由江燕伟负责，派人在5号下午将拱门立在文化墙。7：由江燕伟负责，与老师协商，在2号（星期三）播放一堂的LED视频，内容“爱在阳光下，预防艾滋，我们同在”

8：由林燕萍负责带领宣传部制作两张海报。

9：由外联部王雪婷负责，联系美术学院红会分会，向其借六个展板。外加向山鹰文学社借大展板两个。

10：江燕伟安排好7日活动当天的值班表，并按时签到。

附注：以上拱门、横幅、海报、LED屏幕内容：（主办、承办、协办，时间：2024年11月7日，地点：文化墙 长期咨询处：教学楼3B409注意：LED屏幕、海报将红会标识用上）

（二）其他准备 场地准备：由组织部负责

准备帐篷三顶桌椅两套（兴荣再斌负责带领其他男生于7号早上6:30在办公室集合搬用品），音响（由瑶瑶负责联系国旗班调试音响并于6号晚上借到办公室 由宗泽负责于7号早上带电脑至活动场地播放歌曲）。活动场地审批包括帐篷以及横幅的审批（由郑龙负责找保卫科批场地）材料准备：由外联部负责购置活动所需材料

1红黄蓝三色小气球各2袋。蓝色白色红色大气球各1袋。红丝带3捆。工艺蜡烛（5毛一个的那种圆形矮矮的蜡烛）10个

2红黄蓝三色卡纸若干。双面胶、玻璃绳、若干。飞镖一套。棒棒糖、星球杯、小本子、铅字笔等礼物若干。打火机一个。便利贴两本（由外联部吕林静王雪婷负责采购，如果活动进行中气球有消耗将尽，那么两位干事要随时进行补充采购）材料制作：由宣传部负责。

A 用红黄蓝三色卡纸制作红黄蓝三色小盒子各一个，在盒子的正面分别黏贴代表艾滋病宣传标志的红丝带。B制作立体的红丝带纸盒一个，上面带有一个指示牌标明安全套自取处。C用红色卡纸制作太阳型指示牌三张分别写第一关，第二关，第三关 D用红黄蓝三色卡纸分别制作速记题板各两张（两张题板相同）分别表示红黄蓝三色难度的题目。同时用白色卡纸制作组团的题板两张（两张题板内容相同）此部分由宣传部郑慧美负责 B制作爱心留言墙展板一个，用来黏贴同学们的爱心留言，展板中间保持空白展板四周加以花边。制作海报一张，只需要在白色海报纸上用各个手工制作的红色小丝带拼凑成一个大型红丝带，海报的周围加以花边润色即可。此部分由宣传部张可负责

C用卡纸制作红丝带拼图一个（即一个A4纸大小的红丝带图案裁剪成12块,背后黏贴废弃纸板箱的卡纸以保持拼图厚度）

用黄色卡纸制作巨大星星形状的指示牌两个（1个上面写“独闯” 另一个上面写“组团”）此部分由宣传部林晓连负责 场地布置：由实践部负责。

1：将蓝色大气球扎成一串气球花，直线捆绑在帐篷的顶端。营造出一片蓝天的效果。

2将太阳形指示牌按顺序分别黏贴在左右帐篷两个帐篷之间。在第一关的太阳型指示牌下用双面胶在两边分别黏贴星星形指示牌。将红黄蓝三色气球分类分别放在红黄蓝三色的小盒子内。将安全套放在立体红丝带盒子中，摆放在领奖处边上的安全套自取处。将台型蜡烛摆放成一个爱心的形状，和三色气球的小盒子一起摆放在第一关的太阳下。将答题卡等速记材料摆放在第二关的太阳之下。将拼图摆放在飞镖边上的桌子上。实践部陈艺军负责

3：准备吹好的红色气球若干用于夹气球绕障碍的游戏中使用。绕障碍的游戏在帐篷后面的草地上开展，由实践部负责设置障碍(石头或是桌椅)。实践部洪帅兵负责。

七、中期开展:(一)知识长廊：将艾滋病知识海报和手绘两张海报贴在展板上，摆放在帐篷对面，形成知识长廊。

(二)游戏娱乐：

左侧的桌子摆放立体红丝带纸盒作为安全套自取处同时也是回答对问题的同学的礼品兑换处，由组织部曼琳、瑶摇负责看管安全套以及向前来咨询的同学们宣传我们的游戏和活动并且发放宣传资料。边上摆在活动的开展中由外联部、宣传部带领部门干事宣传我们的活动并且发放传单放艾滋病宣传的相关宣传单。1.活动第一关

宣传人员向参加活动同学介绍如果是单人参加可以选择独闯系列游戏，如果是双人推荐参加组团游戏。

A 独闯游戏第一关规则：中间摆放红黄蓝三色小盒子其中分别放置红黄蓝三色小气球。参与者需要选择速记的题目难度等级，蓝黄红代表的气球难度等级递增，所可能获得的礼品档次也随难度等级增加。参与者从相应的等级小盒子中取出一个气球，第一关需要在30秒之内吹起一个气球并用红丝带将其扎牢。（由值班的干事自行进行分配负责）

B组团游戏第一关规则：参赛者两人一组背靠背双手挽在一起背中夹着一个大气球，他们需要绕过我们设置的障碍物（石头或者桌椅）达到帐篷另一端的终点处，如果气球不掉就算闯关成功。

2.活动第二关：点燃希望

前提：参与者将第一关吹得气球交给工作人员可以参与第二关。

1参加独闯关卡的根据参与者第一关选择相应的的难度阅读题板（使用无答案的题板），进行快速记忆有关于艾滋病的相关常识，限时30秒。

2参加组团关卡的参与者进行点燃希望的游戏；即两人配合同时从爱心状蜡烛的两端开始点蜡烛，在5秒之内点燃的蜡烛数目即为他们即将进行速记的题目号数，速记时间同样为30秒

3.活动第三关：工作人员将参与者吹的气球粘在展板的海报红丝带的正中间处，让他们投掷飞镖的同时回答刚才速记的问题，工作人员手持有答案的答题卡核对参与者回答的答案。正确重复刚才速记的内容的并且在三次飞镖射破气球的参与者即为闯关成功。

1、进行独闯的参与闯关成功者可以凭借刚才扎破的气球下系着的红丝带于领奖处根据所选问题的难度等级兑换小礼品，男生可以附赠安全套一个。

2、进行组团参与的闯关成功者均获得中级难度级别的礼品两份，男生可以附赠安全套一对。

3、闯关到最后一关但是在最后一关失败的同学可以领取安慰奖星球杯或者棒棒糖一根以示鼓励 负责发放礼品的同学（办公室、实践部）需要同时发放艾滋病宣传的资料一份。同时给他们一张便利贴让他们写对于艾滋病患者的祝福或者是对我们活动的感想贴在边上的爱心墙之上。

八、附注：

(一)独闯关卡游戏使用问题

A.蓝色题板使用的问题：(参与者须同时记住三题并且全部回答正确才算闯关成功)1 艾滋病英文缩写：AIDS艾滋病的标志：红丝带世界艾滋病日：12月1日 2 1/3的感染了艾滋病病毒的妇女会通过妊娠、分娩和哺乳把艾滋病传染给婴幼儿。大部分感染了艾滋病病毒的婴幼儿会在3岁以前死亡。

B.黄色题板使用问题(参与者须同时记住三题并且全部回答正确才算闯关成功

1艾滋病传播途径：母婴 血液 性接触 吸毒公用注射工具等 避免性接触传染艾滋病的有效方法是：使用安全套不会传染艾滋病的行为：握手拥抱共进晚餐公用办公用品公用马桶咳嗽打喷嚏蚊虫叮咬

3男性感染者将艾滋病传给女性的危险明显高于女性传给男性的危险。妇女有权主动要求对方在性交时使用避孕套。C.红色题板使用问题 艾滋病病毒名称：人类免疫缺陷病毒 HIV 2 艾滋病特征：

1、主要攻击人体的T淋巴细胞系统。

2、一旦侵入机体细胞，病毒将会和细胞整合在一起终生难以消除。

3、病毒基因变化多样。

4、广泛存在于感染者的血液、精液、阴道分泌物、唾液、尿液、乳汁、脑脊液、有神经症状的脑组织液，其中以血液、精液、阴道分泌物中浓度最高。

5、对外界环境的抵抗力较弱，对乙肝病毒有效的消毒方法对艾滋病病毒消毒也有效。

6、感染者潜伏期长，死亡率高。（参与者须答出任意3条即可算闯关成功）(二)组团关卡使用问题

1、艾滋病是一种病死率极高的严重传染病，目前还没有治愈的药物和方法，但可以预防。

2艾滋病的医学全名为“获得性免疫缺陷综合征”（英文缩写AIDS），是由艾滋病病毒（人类免疫缺陷病毒—HIV）引起的一种严重传染病。艾滋病病毒侵入人体后破坏人体的免疫功能，使人体发生多种难以治愈的感染和肿瘤，最终导致死亡。艾滋病病毒对外界环境的抵抗力较弱，离开人体后，常温下只可生存数小时至数天。高温、干燥以及常用消毒药品都可以杀灭这种病毒。感染艾滋病病毒4-8周后才能从血液中检测出艾滋病病毒抗体，但在能测出抗体之前已具有传染性。艾滋病病毒感染者的血液、精液、阴道分泌液、乳汁、伤口渗出液中含有大量艾滋病病毒，具有很强的传染性。

6已感染艾滋病病毒的人平均经过7-10年的时间（潜伏期）才发展为艾滋病病人。在发展成艾滋病病人以前外表看上去正常，他们可以没有任何症状地生活和工作很多年，但能够将病毒传染给其他人。

7当艾滋病病毒感染者的免疫系统受到病毒的严重破坏、以至不能维持最低的抗病能力时，感染者便发展成为艾滋病病人，出现有原因不明的长期低热、体重下降、盗汗、慢性腹泻、咳嗽等症状。目前还没有能够治愈艾滋病的药物，已经研制出的一些药物只能在某种程度上缓解艾滋病病人的症状和延长患者的生命。积极接受医学指导和治疗，可以帮助艾滋病病人缓解症状、改善生活质量。10 至今还没有研制出可以有效预防艾滋病的疫苗。（组团参与 者须派一名代表扔飞镖同样是三次机会，另一位选手进行速记，以上题目任选其中5题进行复述，复述正确就算闯关成功。）

九、活动后期

帐篷的整理收回，桌椅的运回，音响的归还，海报以及相关材料的收回。场地的打扫。

十、经费预算

礼物采购： 250元

红丝带： 30元

飞镖： 20元

其他： 150元

总计： 450元

十一、注意事项

我们的干事们要端正态度，因为可能涉及比较敏感的主题所以从个人态度上先要端正。

如果遇到阴雨天气可以调整到教学走廊进行活动。工作人员需佩戴工作证以及绶带，并且要有足够的热情。

十二、中期开展

1我们的拱门和闽院红十字的红白帐篷吸引了同学们的目光，大家纷纷回头张望，对我们的艾滋病宣传活动报以极大的热情。我们把签名横幅做成红丝带的形状，引导同学们在我们的横幅上签名留念，看，我们的横幅还吸引了外国友人的目光，他们也积极的参与到我们的活动

3热心的外国友人参与我们的活动，我们的会长在细心的为外国友人讲解我们的游戏规则，并引导他参与到我们的活动中来，和我们一起了解艾滋病的危害，以身作则预防艾滋病的传播。

4活动的场面热闹非凡，我们的工作人员敬职敬责的为前来的同学介绍游戏规则引导大家参与游戏并且发放纪念礼品。大家脸上都洋溢着笑容，这是对我们活动的支持，也是对我们工作的肯定

（三）后期经验及总结

1.总结

这是一场在阳光下的宣传活动，呼吁师生共同预防艾滋，让学生们更加重视艾滋病，也更加了解艾滋病。通过游戏的方式让师生积极参与其中，使得宣传效果大大增加。

此次的艾滋病获得，我们通过有奖游戏的方式，将艾滋病常识及其预防知识融入到游戏问题中，不仅起到了宣传作用，而且让整个获得过程笑声不断，趣味横生。精美的奖品和有趣的活动形式吸引了众多参与者的目光，热情那个本次活动有了不错的收效。此次的艾滋病宣传活动，通过寓教于乐的活动形式，达到了宣传艾滋病预防常识的效果，让同学们对艾滋病友了更深的认识。

2.收获

这次的艾滋病宣传活动，让我们这些刚加入红十字会的新干事认识到，一个活动的成功开展离不开前期的策划部署以及团队的分工合作。让我们对活动的开展有了更深的了解，也对以后各个活动的成功开展有了信心与认识。3.反思

总体来说这次的艾滋病宣传活动取得了不错的收效，但我们在很多方面还存在着不足，比如对活动场面的控制上海有欠缺。还有在场地的布置上，这次活动所需要的拱门就给我们很大的挑战，让我们大费周章。

活动虽然引起很大的反响，吸引很多人的参与，但是在活动中，工作人员依然有不尽如人意的地方存在。比如人多的时候，工作人员并没有认真按照游戏规则组织参与者进行游戏，有时候还会出现缺岗现象，服务不够周到，并且有的工作人员，态度不够认真，下次要注意摆正心态。

闽江学院红十字会 2024年11月10日

**第三篇：2024预防艾滋病活动总结**

2024年和顺三中预防艾滋病知识宣传

活动总结

2024年12月1日是第31个世界艾滋病日，今年主题是“携手抗艾、重在预防”。艾滋病已成为我国重点控制的重大疾病，据联合国驻华机构公布的数据，目前中国艾滋病病毒感染者约84万人，加上已经染病死亡的24万人，总数应该在100万人左右。目前仍无治愈艾滋病的药物，也无有效的疫苗，对艾滋病的控制措施主要是预防，因此宣传教育至关重要。为此，在校长的领导下，我们以世界艾滋病日为契机，以今年艾滋病日主题为口号在校园进行一次艾滋病宣传活动。为了搞好艾滋病防治宣传活动，学校领导非常重视这项工作，把预防艾滋病健康教育与禁毒教育、青春期教育等教学活动结合起来。现将工作总结如下：

一、领导重视，分工明确

学校收到上级通知后，认真领悟关于“预防艾滋病宣传教育”活动的文件精神，要求全体师生提高“防艾”意识，加大宣传力度，领导带头把“防艾”宣传工作当作重点来抓。全校充分发挥各部门的协同作用，利用多种形式开展“防艾”宣传工作。学校专门成立了预防艾滋病宣传教育活动领导小组，校长任组长，由政教处负责组织实施，全面开展宣传艾滋病防控宣传教育活动。

二、多种形式开展“预防艾滋病”宣传活动

1、为了有目的、有教育意义、科学地开展预防控制艾滋病健康教育活动，按照上级的要求，制定具体的实施计划，全校18个教学班，由教导处统一安排课程，先由健康教育教师对班主任进行培训，然后讲明班主任本学年需要完成健康教育的部分。每周安排0.5课时为健康教育课。通过健康教育课向学生讲解预防艾滋病的相关知识，使学生知道什么是艾滋病？什么是艾滋病病毒？艾滋病病毒感染者和艾滋病人有哪些不同之处？艾滋病病毒的特性是什么？帮助学生认识到艾滋病的危害性，了解何种生活环境及行为会使他们处于感染艾滋病的危险之中，使他们懂得了什么样的习惯才是健康的生活方式。

2、学校专门出了“遏制艾滋、履行承诺”的宣传展板。让学生更好地知道艾滋病防治的重要性。3、12月1日利用广播形式向全体师生作宣传，使师生知道12月1日是世界艾滋病宣传日，并了解艾滋病传播的途径和预防的方法等等。

4、以主题班会的形式渗透教育。12月2日，利用周五下午班会时间，由各班班主任在这节班会课进行了艾滋病主题教育。通过这些活动的开展，使学生得到了潜移默化地教育。进一步树立了“青少年与艾滋病密切相关”的信念，加强了对自身保护的意识与能力，提高了大家参与控制艾滋病社会活动的积极性，极大地提高了他们抗击艾滋、珍爱生命的信心和决心。

5、学校政教处结合安全教育在周一安全教育会上由曹副校长进行了全是师生预防艾滋病的集中教育。

6、学校向全校学生每人发放了县疾控中心提供的《预防艾滋进校园--健康教育读本》。让学生把宣传书本带回家，带动家庭与社会来共同参与预防艾滋病的工作。

总之，通过一系列的宣传教育活动，使我校学生明白艾滋病对社会和家庭的严重危害，知道艾滋病已经严重威胁着人类及中华民族的发展。培养其健康生活方式，增强自我保护意识和抵御艾滋病侵袭的能力，培养对自己、他人及社会的责任感。

和顺三中

2024年12月9日

**第四篇：预防艾滋病活动总结**

预防艾滋病活动总结

艾滋病是严重威胁人民群众身体健康和生命安全、严重影响经济发展和社会稳定的重大传染病。2024年12月1日是第二十二个“世界艾滋病日”。为了进一步对学生进行预防艾滋病的教育，端正指导思想，我校积极响应上级的号召，按照市教育局的文件通知，在2024年12月在全校开展了“遏制艾滋 履行承诺”预防艾滋病知识的宣传教育活动，现将活动情况总结如下。

一、加强领导，成立艾滋病防治工作领导小组。

我校高度重视，明确开展艾滋病防治工作的重要性和必要性，提高认识，迅速成立了学校预防艾滋病宣传活动领导小组，由校长任防艾工作小组组长，校总务任副防艾工作小组副组长，各科室负责人任成员，加强对艾滋病防治工作的领导。

二、认真部署，制订预防艾滋病宣传活动方案。

我校结合校情，制订了我校“遏制艾滋 履行承诺”预防艾滋病教育活动方案，将艾滋病防治工作列入12月学校德育工作的重点之一，确立了活动的目的和意义。让少年儿童直接参加防艾活动，增强了学生的社会责任意识，并推动社会防艾工作深入开展。

三、组织活动，扎实开展艾滋病防治宣教工作。

1、“防艾”图片文字资料展。

我们充分利用学校的橱窗、板报等各种宣传渠道，对艾滋病的基本情况、传播途径、预防措施、人文关怀和对社会的严重危害等内容进行了宣传，把预防教育作为根本，使大家在学习有关知识的同时，增强了“相互关爱 共享生命”的社会责任感。

2、召开“防艾”主题班会。

我校在1日上午即晨会上，开始了“主持五分钟” 防艾知识介绍，让队员们能更多的认识和了解，这一方面可以培养学生的防艾意识，另一方面也可以让队员更清楚“防艾”的内容。学校也要求各班开展防治艾滋病主题班会。

3、开展“防艾”知识竞赛。

为让全校广大学生充分认识预防艾滋病的相关知识，学校于12月4日开展了“防艾”知识讲座。把防艾工作与健康教育相结合，强化全体队员对防艾知识的了解。

本次活动使全校师生都受到了教育，大大加强了教师、学生、家长对艾滋病的了解，在帮助师生建立良好的健康行为、树立正确的生活态度方面起到了极大的推动作用。今后我校要将此项活动继续、长期的开展下去，在活动内容、活动形式上不断改进。让学生认清未来，让家长参与活动，让所有的人都充分意识到“普及艾滋病防治知识、养成文明健康的生活方式是与预防和控制艾滋病的根本之策”。

**第五篇：“艾滋病”宣传活动总结**

XXX乡卫生院

“艾滋病”宣传活动总结

为进一步贯彻落实《国务院关于进一步加强艾滋病防治工作的通知》和《中国遏制与防治艾滋病“十二五”行动计划》，切实推进艾滋病防治工作，我院在XX月XX日开展了艾滋病宣传教育活动，让全民科学地认识艾滋病的有关知识，现将活动总结如下：

1.艾滋病是严重危害人民身体健康和生命安全的重大疾病，为了使人们能了解艾滋病，正视艾滋病，关注艾滋病，关爱艾滋病患者，使人们熟知艾滋病的相关知识并了解一定的防艾知识。组织医务人员进行健康宣传活动，该活动深受老百姓的欢迎。

2.我们在XXX设立宣传栏，由院领导和各科室代表到发放宣传材料。

通过我们宣传的活动,使更多的人了解艾滋病，正视艾滋病，了解艾滋病的传播途径、发病机理和症状，以更好地遏制艾滋病的传播和蔓延；同时展现艾滋病病毒感染者和艾滋病病人热爱生活、珍视生命、积极向上的精神风貌，理解、关爱和不歧视艾滋病病毒感染者和艾滋病病人，呼唤全社会关注艾滋病的防治问题，为艾滋病病毒感染者和艾滋病病人营造良好的社会和生活环境。动员社会团体和民间组织及企业参与艾滋病防治，落实救助措施，改善和提高艾滋病病毒感染者和病人的生活质量，使他们在得到社会救助的同时，继续为社会作出自己的贡献。

此次活动受到了乡党委政府高度重视,乡长,副乡长等一干领导也悉数到场,派发宣传资料,安全套等,使得活动更有意义

XXX卫生院

XXXX年XX月XX日

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！