定期研究与页面日期 练习输入

本文件由 QuickRouter 作者编写，所有案例记录为合成练习。先保留输入原件，再在获得授权的目标工具中操作。

限定两个官方页面，设置提醒并核对新旧来源日期

官方页	观察对象	作者基线
Notion releases	https://www.notion.com/releases	页面观察日期与原始条目日期分开
Google Workspace updates	https://workspaceupdates.googleblog.com/	发布/更新时间与抓取时间分开