

## 林肯老年及人文服务委员会

**781-259-8811**

15 Bedford Road, Lincoln, MA 01773

免费服务

**信息和转介/护理管理** 解答关于居家护理需求评估、老年服务找寻、健康查问、危机干预等方面的问题并提供相关帮助。

**Minuteman SHINE** (满足每个人的健康信息需求 (**Serving Health Information Needs of Everyone**)) 咨询师提供有关 Medicare 的帮助, 包括计划、福利和医疗账单。请拨打 781-259-8811 预约 SHINE 咨询服务。预约时间为每月的**第一个和第四个星期三**。咨询可当面、通过 Zoom 或电话进行。

**营养** 每周五上午 11:30 为老年人提供集体用餐。送餐服务 (Meals on Wheels) 周一至周五, 通过 Minuteman 老年人服务中心为无法外出的老年人提供送餐服务。

**家庭安全评估** 致电 COA&HS, 即可获得**免费的安全评估**和火灾与一氧化碳报警器方面的帮助。消防局可以安装扶手、门牌号、夜灯, 并检查烟雾探测器。

**医疗设备** Bemis 出借助行器、拐杖、轮椅、浴凳、淋浴椅等。请拨打 781-259-8811 申请设备并安排取货时间。

**退伍军人服务** 退伍军人服务官 (VSO) Peter Harvell 是林肯退伍军人及其家属的倡权人。VSO 可以帮助退伍军人解答有关州和联邦退伍军人福利及服务的问题。办公时间:  
**每周四上午 9 点至中午, 在 Bemis Hall。**您也可以通过电子邮件 [lincolnveterans@lincolntown.org](mailto:lincolnveterans@lincolntown.org) 联系 Peter。

**水电费援助** 需要帮助来支付水电费吗? 请致电 COA&HS, 看看您是否符合马萨诸塞州计划的资格, 该计划为符合收入条件的居民提供水电费援助。

**交通** 如需乘车, 请联系 Carlee, 电子邮箱: [castetterc@lincolntown.org](mailto:castetterc@lincolntown.org)。COA&HS 目前优先接待**医疗预约**。所有乘车服务均需**提前预约**。需要有关**老年人 Charlie Card、RIDE 或机动车辆管理局 (RMV)** 方面的帮助? 请拨打 781-259-8811 联系 Carlee。

**公证服务** 请拨打 781-259-8811 预约**免费文件公证**。COA&HS 主任 Abigail Butt 是注册公证人。

# 房产税缴纳 过多？

## 林肯镇能为您提供帮助！

您收到此传单是因为您可能有机会享受提供给林肯居民的免税待遇。

### 《社区保护法》

### **(Community Preservation Act) 豁免**

在您缴纳首笔房屋应税住宅评估价值金额 (\$100,000) 后，该镇根据《社区保护法》征收 3% 的房产税附加费。如果符合条件，业主可能有权获得 CPA 豁免。

#### 调整后的家庭收入限额指南

##### 老年人, 60 岁以上

一个人: \$98,140

两个人: \$112,160

每增加一个人, 增加 \$14,020;

##### 非老年人, 60 岁以下

一个人: \$78,512

两个人: \$89,728

每增加一个人, 增加 \$11,216

想要了解更多信息或提交申请, 请致电 781-259-8811

## 林肯紧急援助基金、小型必需品项目和助学金计划是如何获得支持的？

紧急援助基金完全依靠个人捐款以及 Ogden Codman Trust 和第一教区的拨款。小型必需品项目最初是通过 Ogden Codman Trust 的拨款启动的，但其持续运作将依赖个人捐款。助学金计划由 Friends of the Lincoln Council on Aging (FLCOA) 发起，但也接受捐款。这三个计划不以任何形式接受税收或镇政府资金的支持。

### 我可以捐款吗？

如欲捐款，请将抬头为“Town of Lincoln”的支票寄至：Lincoln Emergency Assistance Committee, c/o Town Offices, 16 Lincoln Road, Lincoln, MA 01773。您可以指定将您的捐款捐给紧急援助基金、小型必需品项目、助学金计划，或平均分配给这三个计划。

## 林肯紧急援助委员会

Lorraine Fiore  
Garrett Yates 牧师  
Jennifer Coon, 心理学博士  
Mary Stechschulte  
Wendy Palu Kusik, 持证社会工作者  
Abigail Butt, 博士  
(COA&HS 主任)

### 林肯老年及人文服务委员会

781-259-8811

#### 实际地址

Lincoln Council on Aging  
& Human Services  
Bemis Hall  
15 Bedford Road

#### 邮寄地址

c/o Town Offices  
16 Lincoln Road  
Lincoln, MA 01773

#### 工作时间

星期一至星期五，  
上午 8:30 至下午 4:30

## 林肯镇

## 紧急援助基金

## 小型必需品项目

## 助学金计划

\*

面向希望提供  
帮助的居民和  
需要帮助的居民



## 紧急援助基金和小型必需品项目

紧急援助基金 (EAF) 为陷入极度经济困境的居民提供小额赠款，帮助他们继续在我们的社区生活。小型必需品项目 (SNP) 为不符合 EAF 指导方针的基本需求（如食品、药物和住宿）提供较小金额的援助。

### 如何申请

请联系 COA&HS，  
电话：781-259-8811。  
申请人应能够提供证明其需求的文件。

## 助学金计划

助学金计划为老年人提供资金，使他们能够参与由林肯老年及人文服务委员会 (COA&HS) 提供的，在社会、情感、教育方面有益的计划，而这些计划是他们在低固定收入、特殊经济负担或医疗困难的情况下无力承担的。

# 使命

### 紧急援助基金

帮助林肯镇各个年龄段的居民度过一次性的经济危机。申请人必须没有任何其他可用资源。  
年度最高限额：每人 2,953 美元  
终生最高限额：每人 5,907 美元

### 小型必需品项目

为基本必需品提供小额经济援助，这些必需品至关重要，但不符合紧急援助基金的申请资格。居民每年可以使用一次小型必需品项目，最长可以使用三年。

### 助学金计划

帮助年满 60 岁的老年人（林肯镇居民或 COA&HS 的固定参与者）参与 COA&HS 的活动、旅行、计划、项目和课程，而这些活动是他们在正常情况下无力承担的。老年人每个财政年度每人最多可提交两份申请，总金额不超过 300 美元。

2024 年 1 月更新

## 如何确定谁能获得帮助？

EAF 和 SNP 由 EAF 委员会监管。委员会将审查所有申请，并决定情况是否符合 EAF 或 SNP 指导方针。

助学金计划由 COA&HS 工作人员监管。申请人若符合计划指导方针，则会获得批准。

## 保密性

客户与 COA&HS 工作人员共享的任何身份信息都不会与 EAF 委员会共享。

## 我什么时候可以收到决定？

在委员会收到 EAF 或 SNP 申请后，申请人最快可以在一周内收到 EAF 委员会的回复。但是，若您的申请获得批准，资金可能需要长达三周的时间才能发放。

助学金申请将按接收顺序进行审核。处理时间最多可能需要两周。



# 免费 “生命档案”

## 为什么我需要生命档案？

一辆救护车在车流中飞驰而过。警报器尖叫，警报灯闪烁。紧急医疗技术员 (EMT) 冲向您的家。当他们到达时，您是无意识的，他们几乎没有事实可以继续。您现在是否有任何疾病？您是否正在服用任何药物？您是否过敏？

这种可怕的情况对于老年人和为他们提供治疗的 EMT 而言太常见了。这就是为什么我们的老年委员会和消防部开发并推广“生命档案”，这是一份贴在冰箱外侧的鲜红色迷你病史。

生命档案卡可以让医务人员在您无法提供重要医疗信息时获得这些信息。该卡还消除了因您处于恐惧状态而忘记提及某些重要事项而使医务人员无法获得有关您自己或亲人的完整医疗信息的风险。

如果您想要为自己或其他老年人免费领取生命档案，请在我们正常营业时间内顺道前往林肯 COA & HS。

该卡放在一个标有“生命档案”的红色塑料口袋里，上面列出您的姓名、紧急医疗联系人、保险单、健康问题、药物剂量、过敏症、最近的手术、宗教信仰、医生姓名和医疗护理代理。整个口袋都置于冰箱外侧，用磁铁固定。

林肯老年及人文服务委员会和林肯消防部通过马塞诸塞州消防服务部老年人安全计划 (MA Dept. of Fire Services Senior SAFE Program) 的慷慨捐赠提供免费生命档案。

# 免费 保健诊所

## 健康和保健

每月第 2 个星期三和第 4 个星期二。

测量血压，获得有关营养和健身、药物管理的建议，  
获得有关如何管理慢性病、在哪里获得医疗服务等问题的解答！  
由林肯镇公共卫生护士提供服务

## 听力

每月第 4 个星期二。

检查您的听力。请拨打 781-259-8811。进行预约 免费提供 30  
分钟的听力评估和咨询。我们还可以评估您现有的助听器。

## 足病科

每月第 2 个星期三和第 4 个星期二。

请拨打 781-259-8811 预约足病医生。

## 心理健康

为所有年龄段的镇居民提供心理健康服务。服务通过  
Zoom、电话或当面提供。请拨打 781-259-8811 进行预约。由  
Eliot Community Human Services 提供服务。

**诊所地址: Bemis Hall, 15 Bedford Road, Lincoln, MA**

**LCOA&HS**

# 免费 保健诊所

## 健康和保健

每月第 2 个星期三和第 4 个星期二。

测量血压，获得有关营养和健身、药物管理的建议，  
获得有关如何管理慢性病、在哪里获得医疗服务等问题的解答！  
由林肯镇公共卫生护士提供服务

## 听力

每月第 4 个星期二。

检查您的听力。请拨打 781-259-8811。进行预约 免费提供 30  
分钟的听力评估和咨询。我们还可以评估您现有的助听器。

## 足病科

每月第 2 个星期三和第 4 个星期二。

请拨打 781-259-8811 预约足病医生。

## 心理健康

为所有年龄段的镇居民提供心理健康服务。服务通过  
Zoom、电话或当面提供。请拨打 781-259-8811 进行预约。由  
Eliot Community Human Services 提供服务。

**诊所地址: Bemis Hall, 15 Bedford Road, Lincoln, MA**

**LCOA&HS**

## 免费

### 保健诊所

#### 健康和保健

每月第 2 个星期三和第 4 个星期二。

测量血压，获得有关营养和健身、药物管理的建议，获得有关如何管理慢性病、在哪里获得医疗服务等问题的解答！由林肯镇公共卫生护士提供服务

#### 听力

每月第 4 个星期二。

检查您的听力。请拨打 781-259-8811 进行预约。免费提供 30 分钟的听力评估和咨询。我们还可以评估您现有的助听器。

#### 足病科

每月第 2 个星期三和第 4 个星期二。

请拨打 781-259-8811 预约足病医生。

#### 心理健康

为所有年龄段的镇居民提供心理健康服务。服务通过 Zoom、电话或当面提供。请拨打 781-259-8811 进行预约。由 Eliot Community Human Services 提供服务。

诊所地址： Bemis Hall

15 Bedford Road, Lincoln, MA



# 专业服务 办公时间

## 专业服务 免费

### 房地产 经纪人

您有任何大大小小的房地产问题吗？  
您是否想知道应该优先考虑哪些维修才能带来更大的回报？您是否需要指导或入门帮助？  
您是否需要帮助制定一年、两年或五年缩减规模计划？  
请拨打 781-259-8811，即可获得 20 分钟的免费个性化咨询，以解决您的具体问题和疑虑。

### 律师

有关遗产规划或遗嘱认证的问题？请拨打 781-259-8811 预约，即可获得 25 分钟的免费律师咨询服务。服务可当面、通过电话或 Zoom 提供。

### 技术 辅导

需要有关笔记本电脑、平板电脑、智能手机或 iPad 的帮助？请携带您的设备和充电线。名额有限。需要报名。请拨打 781-259-8811 免费预约。

### 英语 辅导

您想提高英语水平吗？COA&HS 通过与 English at Large 合作，提供一对一的免费英语辅导，由志愿者教师根据您的时间安排提供服务。如果您想了解更多信息，请拨打 781-259-8811 联系 COA&HS。

诊所地址: Bemis Hall 15 Bedford Road, Lincoln, MA



# 专业服务 办公时间

## 专业服务 免费

### 房地产 经纪人

您有任何大大小小的房地产问题吗？  
您是否想知道应该优先考虑哪些维修才能带来更大的回报？您是否需要指导或入门帮助？  
您是否需要帮助制定一年、两年或五年缩减规模计划？  
请拨打 781-259-8811，即可获得 20 分钟的免费个性化咨询，以解决您的具体问题和疑虑。

### 律师

有关遗产规划或遗嘱认证的问题？请拨打 781-259-8811 预约，即可获得 25 分钟的免费律师咨询服务。服务可当面、通过电话或 Zoom 提供。

### 技术 辅导

需要有关笔记本电脑、平板电脑、智能手机或 iPad 的帮助？请携带您的设备和充电线。名额有限。需要报名。请拨打 781-259-8811 免费预约。

### 英语 辅导

您想提高英语水平吗？COA&HS 通过与 English at Large 合作，提供一对一的免费英语辅导，由志愿者教师根据您的时间安排提供服务。如果您想了解更多信息，请拨打 781-259-8811 联系 COA&HS。

诊所地址: Bemis Hall 15 Bedford Road, Lincoln, MA

## 免费

### 专业服务办公时间. 专业服务

#### 房地产经纪

您有任何大大小小的房地产问题吗？您是否想知道应该优先考虑哪些维修才能带来更大的回报？您是否需要指导或入门帮助？您是否需要帮助制定一年、两年或五年缩减规模计划？请拨打 781-259-8811，即可获得 20 分钟的免费个性化咨询，以解决您的具体问题和疑虑。

#### 律师

有关遗产规划或遗嘱认证的问题？请拨打 781-259-8811 预约，即可获得 25 分钟的免费律师咨询服务。服务可当面、通过电话或 Zoom 提供。

#### 技术辅导

需要有关笔记本电脑、平板电脑、智能手机或 iPad 的帮助？请携带您的设备和充电线。名额有限。需要报名。请拨打 781-259-8811 免费预约。

#### 英语辅导

您想提高英语水平吗？COA&HS 通过与 English at Large 合作，提供一对一的免费英语辅导，由志愿者教师根据您的时间安排提供服务。如果您想了解更多信息，请拨打 781-259-8811 联系 COA&HS。

诊所地址： Bemis Hall

15 Bedford Road, Lincoln, MA



# 您是否需要能源或燃料费用的帮助？

***Eversource*** 能源折扣和燃料援助计划或许可以为您提供帮助。

这是什么计划？

**Eversource** 能源折扣和燃料援助计划为符合收入条件的人群提供现金补助，该补助将支付给授权的能源供应商。

我能获得多少补助？

您获得的补助金额取决于家庭收入、家庭人口数量和能源费用。

我还可能有资格获得哪些福利？

获得援助的人群还可能有资格获得其他福利，例如房屋防风雨服务、供暖系统维修和水电费用折扣。

如何申请？

若要申请，任何年龄段的居民均可拨打 **(781) 259-8811** 联系林肯老年及人文服务委员会的 **Natalia**，或前往 **15 Bedford Road** 进行预约。

# 低价眼科护理

## 您上次去看眼科医生是什么时候？

若您负担不起去看眼科医生的费用，您可能有资格获得免费护理。



EyeCare America 是美国眼科学会的一项公共服务计划。该计划通过志愿者眼科医生免费提供护理服务。

该计划旨在为没有眼科医生且没有参加 HMO 或退伍军人管理局保险的人群提供便利的护理服务。志愿者眼科医生免收共付额，并接受 Medicare 或其他保险报销作为全额付款。没有保险的患者可以免费获得护理。

---

到 65 岁时，三分之一的美国人会患上某种形式的视力限制性眼病。

---

### 谁符合资格？

- ✓ 年满 **65** 岁且至少 **3** 年未看过眼科医生的人群可以免费接受全面的眼科医学检查，并针对首次检查中得出的任何诊断结果获得长达 **1** 年的免费护理。
- ✓ 经确定青光眼患病风险较高（按年龄、种族或家族史），且至少 **1** 年未进行过眼科检查的无保险人群，可以接受青光眼眼科检查。

### 服务范围不包括：

- EyeCare America 的服务范围不包括护理所需的额外服务，例如住院治疗、外科手术和麻醉师。
- 眼镜不在承保范围内。

如需了解更多信息或了解您是否符合资格，  
请拨打 781-259-8811 联系 Carlee 或 Natalia。

# 低价眼镜

若您需要帮助联系以下任何组织，请联系 Carlee  
或 Natalia，电话：781-259-8811。

## Lens Crafters Foundation 的 “One Sight” 计划



非营利机构和社会服务组织可以通过该计划代表需要眼镜的个人提出申请。请联系您当地的 Lens Crafters 了解更多信息。

## 当地 Lions Club

[www.lionsclubs.org](http://www.lionsclubs.org)



当地 Lions Club 可以为有视力保健需求的个人提供眼镜或援助。他们可能还知道您所在地区的其他当地资源。请联系您当地的 Lions Club 了解更多信息。如需查找您附近的 Club，请访问 [www.lionsclubs.org](http://www.lionsclubs.org)。

## New Eyes for the Needy

973-376-4903



该计划为有经济困难且没有其他资源支付眼镜费用的个人提供新眼镜代金券。该计划接受第三方机构（例如能够证明客户经济需求的林肯 COA&HS 等社会服务机构）的申请。

## Prevent Blindness

800-331-2020



通过 Prevent Blindness 或其附属机构参与视力筛查并获得转诊至眼科护理专业人员处进行检查的患者，可以携带新处方和卡片前往合作机构。如需详细了解该计划，请拨打 1-800-331-2020。

## 低价眼镜（续）

若您需要帮助联系以下任何组织，请联系 Abigail  
或 Susan，电话：781-259-8811。

### **Respectacle**

[www.respectacle.org](http://www.respectacle.org)



用户需要输入自己的处方并填写一些基本的人口统计信息。二手眼镜将在订购后 7 至 10 天内寄出。无需任何额外的手续或问题。如需了解更多信息，请访问 [www.respectacle.org/faq](http://www.respectacle.org/faq)。

### **Vision Service Plan – Sight for Students**



该计划通过社区合作伙伴网络在全国范围内开展。Vision Service Plan 为符合条件的 18 岁及以下贫困儿童提供免费的眼科护理和眼镜。请拨打 888-290-4964 了解更多详情。

## 网络资源

### **EyeBuy Direct**

这是一家网络机构，销售价格低至 9 美元的普通镜架和镜片。网址：  
[www.eyebuydirect.com](http://www.eyebuydirect.com)

### **39 Dollar Glasses**

这是一家网络机构，提供高达 70% 的处方眼镜和太阳镜折扣。如需了解更多信息，请拨打 800-672-6304 与他们联系。网址：  
[www.39dollarglasses.com](http://www.39dollarglasses.com)

### **Zenni Optical**

这是一家网络机构，销售价格低至 8 美元的普通镜架，包括带防刮涂层的镜片。网站：  
[www.zennioptical.com](http://www.zennioptical.com)

## 您或您认识的人是否有视力障碍？ 即使戴着眼镜也很难阅读？

Perkins Library 的部分资金来自马萨诸塞州图书馆委员会，该图书馆提供**免费**的“有声读物”服务，面向因视力或身体残疾而无法阅读传统印刷材料的马萨诸塞州居民。



若您符合资格，该图书馆会将您想要的任意数量的书籍和杂志，以及所需的播放设备/盒式磁带播放器直接送到您家！

注册成为用户后，您无需支付图书馆的任何服务费用，并可以通过邮寄免费退还书籍。图书馆还会每两个月向您发送一份目录，列出最新的书籍和杂志，以便您可以索取特定的书籍。

符合以下任一资格的人可享受**免费**的“有声读物”图书馆服务：

- ✓ 视力已矫正（例如戴眼镜），但视力不够好，无法长时间舒适地阅读
- ✓ 身体状况导致难以握住书籍
- ✓ 法定失明，视力为 20/200 或更差
- ✓ 视野不超过 20 度
- ✓ 经内科医生或骨科医生证明患有身体原因导致的阅读障碍，无法阅读标准印刷品

如需了解更多信息或进行申请，  
请拨打 781-259-8811 联系 Carlee 或 Natalia。

# 低价牙科护理

## Dental Lifeline Network

没有牙科保险且无力支付牙科护理费用的低收入老年人，可以通过 [Dental Lifeline Network](#) 的捐助牙科服务 (DDS) 计划获得帮助。DDS 计划由志愿者牙医免费提供非紧急的综合牙科护理。您必须年满 65 岁、患有永久性残疾或有医疗风险，才有资格参加。您可以在 [www.dentallifeline.org](http://www.dentallifeline.org) 在线申请，或拨打 888-623-2780 联系 Dental Lifeline Network。该计划实施等候名单制，您可能需要等待一年或更长时间才能获得牙科服务。

## MassHealth 提供者

MassHealth 提供者接受 MassHealth 保险支付所有批准的牙科服务，不收取任何共付额或其他额外费用。如需了解更多信息，请拨打 978-921-6017 联系老年人中心，预约我们的 SHINE 咨询师。

## 马萨诸塞州公共卫生牙科保健员

公共卫生牙科保健员是经过专门培训的注册牙科保健员，他们在无法外出患者的家里、疗养院/住宿治疗设施以及公共卫生部批准的其他场所提供预防性牙科护理。如需了解您所在社区的公共卫生牙科保健员工作地点，请拨打 617-624-6060 联系口腔健康办公室。

## 社区卫生中心牙科计划和免费诊所

设有牙科计划的社区卫生中心 (CHC) 采用浮动收费标准为无保险患者提供服务，从而为所有马萨诸塞州居民提供牙科护理，无论支付能力如何。一些由慈善机构运营的免费诊所也提供免费的牙科服务。Beverly 地区有两家 CHC 牙科计划诊所。

- Edward M. Kennedy Health Center, 电话: 508-270-2630, 地址: 32 Concord St., Framingham, MA
- Joseph M. Smith Health Center, 电话: 781-693-3800, 地址: 564 Main St., Waltham, MA

## 牙科学院和牙科保健学院

牙科学院和牙科保健学院提供低价牙科服务。医学生们将在持照牙医和牙科保健员的密切监督下进行操作。一些牙科学院和牙科保健学院为 MassHealth 会员和/或老年人提供折扣。

- [波士顿大学牙科医学院](#), 电话: 617-638-4700, 地址: 100 E. Newton St., Boston, MA
- [哈佛大学牙科医学院](#), 电话: 617-432-1434, 地址: 188 Longwood Ave., Boston, MA
- [塔夫茨大学牙科医学院](#), 电话: 617-636-6828, 地址: 1 Kneeland St., Boston, MA
- [MCPHS 福赛斯牙科保健诊所](#), 电话: 617.278.2700, 地址: 101 Palace Rd., Boston, MA
- [米德尔塞克斯社区学院牙科保健诊所](#), 电话: 978-656-3250, 地址: 44 Middle St., Lowell, MA
- [艾达山学院牙科保健诊所](#), 电话: 617-928-7360, 地址: 77 Dedham St., Newton, MA

# 需要经济援助吗？

林肯镇能为您提供帮助！

您可能有资格享受免费福利和/或折扣，  
林肯镇愿意为您提供帮助。

- 电费、燃油费和天然气费折扣
- 免费心理健康咨询
- 房产税减免
- 医疗费用援助
- 食品援助
- 镇内免费医疗咨询和诊所
- 免费退伍军人服务咨询
- 交通费用折扣
- 福利申请和倡权协助
- 紧急租赁/住房/止赎/驱逐协助

如果您感到不知所措、经济拮据或仅仅是难以维持生计，  
我们都愿意伸出援手！

请联系老年及人文服务委员会，  
电话 781-259-8811。



# 冬季快来了！



林肯女童子军 (Lincoln Girl Scouts)  
希望帮助老年人在今年冬天做好准备，安全过冬。

如果您需要免费的沙子/盐桶来处理车道或人行道上的湿滑路面，请拨打 781-259-8811 联系老年及人文服务委员会报名，女童子军会将沙子/盐桶直接送到您家门口。



\*\*\*

# 冬季快来了！

\*\*\*

林肯女童子军 (Lincoln Girl Scouts)  
希望帮助老年人在今年冬天做好准备，安全过冬。

如果您需要免费的沙子/盐桶来处理车道或人行道上的湿滑路面，请拨打 781-259-8811 联系老年及人文服务委员会报名，女童子军会将沙子/盐桶直接送到您家门口。



冬季快来了！

林肯女童子军 (Lincoln Girl Scouts) 希望帮助老年人在今年冬天做好准备，安全过冬。

如果您需要免费的沙子/盐桶来处理车道或人行道上的湿滑路面，请拨打 781-259-8811 联系老年及人文服务委员会报名，女童子军会将沙子/盐桶直接送到您家门口。