

立德電台 2 週年-「聽電台-有話說」心得分享 1

仁二舍 簡〇〇 廖〇〇

在這兩年你們辛苦了，恭喜你們立德電台兩週年快樂，這是我第一次提筆，寫的不好請多多包涵，雖然聽到你們的節目，卻不知道你們的長相，但是你們的聲音宛如天籟之音，深深地烙印在我的腦海裏，滋潤了我的心裡，你們的節目無論是心靈桃花源、宗教或點歌，我相信這一切的節目都是為我們受刑人所安排的，在你們播放其中的『心靈桃花源』裡面的來賓說了一句話讓我感觸良多，我希望跟北所的老同學一起分享，「放下包袱、立下標竿，不顧一切的往前跑，全力到達目標」，雖然這句聖經聽起來很簡單，很多人都會唸，但又有幾個人做得到，同學們你們知道這句話的意思嗎？我解釋給你們聽，也與同學們一起分享，包袱每個人都有，它的輕重不同，人家說：「先人打鼓有時錯，腳步踏錯誰沒有」，每個人都有做錯事的時候，你我不是都一樣嗎？

每個人都有每個人的過去、感情的傷害、家庭的因素、朋友的背叛、環境的影響，這就是所謂的包袱，放下所有的過去去面對新的未來，同學們立下自己的目標，不管你們的過去有多麼的煎熬，通通放下吧！為自己的未來立下目標，踏出成功的這一步，雖然這一步踏得很沉重，只要你有心，每個人都可以踏出這一步，相信往後的道路，一定會平順，或許這一路上會有許多波折，只要我們可以拿出勇氣，一定會達成每位同學心裡的標竿，譬如說：你有看過奧運選手背著包袱在賽跑嗎？同學們加油吧！

希望這段經文能帶給大家很好的啟示，寫這篇文章與全北所的老同學一起來分享，希望這篇文章能帶給大家不同的啟示，也希望小魔女與全體志工們把節目做的有聲有色。

最後祝你們立德電台兩週年生日快樂。

立德電台 2 週年-「聽電台-有話說」心得分享 2

仁三舍 蘇〇〇

一首好歌詮釋出人生的體驗，有時候如珍珠般的蘊含柔和的光澤。歌聲，如同飛翔在高空中的黃鶯。令人陶醉在五線譜與聲音相融和的情境，頓時解開愁鎖。讚頌著古人能夠以樂曲為生命添加色彩。元朝曲風最盛，可能他們的血統中，有著草野上豪放的個性。流傳至今，音樂是無國界之分，畛域觀念在五線譜中，互通訊息，無論東洋、西洋的歌曲，在民間傳唱，並新填入國語、台語的歌謠，不勝枚舉。

燃燒希望為前程，往事已以難以追。

每星期一晚間播放歌曲的時間，個人即洗耳恭聽。在監禁的期間，藉著流行歌曲的曲風，了解現階段社會概略的情狀。軀體已有了自由的限制，焉可心靈再束縛著，而自陷於陰霾之境。時間的銀行，已處在透支的狀態，誰言失去自由的犯人，不能在心中為生命謳歌？

舊思維必然被新思維所汰換，這是千變不易的鐵律，人是有情感的動物，人犯亦有；並非是社會的垃圾，只是在刑期中贖償罪愆。懊悔是個人日常鞭策自我的課題，向上心人人皆有，在音樂中不僅人格成長了，也啟發出更多的動力。

歌曲打開了心扉，思緒隨音符飄零。愛樂因為怡性情，詞曲皆能生脈動。

一年餘之光陰，在音樂的薰陶中，生活心得日益累積，雖然逐漸老化，但心靈卻在洗滌當中，愈為年輕，思路也愈為快速。感謝立德電台，每位參與播音者，無怨無悔地為同學們，貢獻出心力。找音樂、找資料，有時更會在現場歌頌，激揚同學的善心。殷切的期盼，雖然沒有雁過留聲；在個人心田中，牢記著諸位的恩德。

立德電台 2 週年-「聽電台-有話說」心得分享 3

女所 翁〇〇

前兩天在立德電台節目中，聽到電台徵文一事，內容是：節目中有曾被感動或有改變的故事分享，原本有些感動的事就想跟妳分享，只是不知分享的管道，今天藉這張稿紙但願能與妳分享。

我編號 8 2 7 0 翁〇〇、英文名字 JOYCE、我是 97 年 9 月入所、本身我是醫事檢驗師、當我剛入所時、心情無法適應、我的中文程度又差、因我十幾歲就去美國，在那裡讀書、成家等，在北所很孤獨、即沒有知音、無人談心，每日就等待妳的音樂盒，在十月份的某一天，立德電台播放出「Phantom of the opera」歌劇魅影，接著又播放「Don` t cry for me Argintina」之百老匯歌劇，我又興奮又感動，原來北所也有我所喜愛的音樂，我的心情整個都變了，大約兩個月前我聽到一首 40 幾年前我姑媽經常唱的一首台語歌曲，歌詞簡單、可是旋律扣人心弦，當時、我哭了，拉拉、謝謝妳送的音樂，謝謝妳的愛心，下一次也許我也能聽到舒伯特的「鱒魚」或「未完成交響樂」等名曲，讓妳知道北所的收容人中有妳的知音，相信妳我都有同感的。

立德電台 2 週年-「聽電台-有話說」心得分享 4

孝一舍 許〇〇

立德電台主持人：

感謝你們!每天費盡心思、絞盡腦汁，不辭辛勞地播放好聽的歌曲以及訪問來賓 .等等，來填補我們每位同學 想厝的心情 。

在節目當中，我印象中比較深刻的是 - 劉銘主持的訪談節目，因為劉銘先生，是我還是自由之身時，每天只要打開收音機，轉到警察廣播電台 - 『劉銘、李燕時間』，就可聽到那富含磁性、幽默主持風格的廣播聲音。

所以能夠在立德電台，再次聽到劉銘的聲音，感覺非常地親切，在劉銘老師訪問的來賓當中，有一集是訪問視障人士所組成的『混障綜藝團』，他們自己有出專輯，在訪問休息時的過場音樂，劉老師也播放他們的作品，真的非常地好聽!

節目中，有一位團員(不好意思!我忘記他的名字了)談到他的人生，長久以來，處處碰壁，但他學到的是，如何和逆境何平相處，甚至超越。哇 聽完他的故事，讓我深深感動，眼眶中流出了涔涔熱淚。

從今以後，我要更堅定自己的信心，懂的正視逆境、挑戰逆境、克服逆境，讓生命更加美麗、茁壯!

祝 平安喜樂

立德電台 2 週年-「聽電台-有話說」心得分享 5

孝二舍 王〇〇

雖然每天生活在一樣的步調中，但透過立德電台的話語和音樂，傳遞到三千多位同學的內心世界，進而產生不同的思考啟迪和撫慰心裡哀傷的療效。

這兩年來，收聽立德電台播放的輕音樂、快樂音樂盒、清醒的心其中劉銘先生主持的節目-人生好好，他不會因本身的殘缺就有悲觀自憐的想法，反而激勵我們四肢健全的人更要感謝上帝和父母恩賜我們這健康的身體，可以靈活運用。

最近金融海嘯，失業增加，要保住飯碗已不容易，若要收容人的家屬特地請假來會客收容人，是一件很困難的事，期盼立德電台能另闢一個節目讓收容人家屬點歌、留言給收容人，如此收容人可感受到親人的溫情，情感得以聯繫，這也算是另一種會客接見方式，同學們也比較不會自我放棄，知道還有人在愛我們。

再來，更期望電台能夠播放北所邀請來賓在禮堂的演講實況，和勵志方面與成功人士的講座，還有國內外大型音樂會。

在此，我要透過這篇文章跟同學們分享我羈押在北所的感觸，每次在會客室接見時，自己或是同學們與父母親友接見時，經常以淚洗面，手貼著玻璃，依依不捨離別的畫面，相信都是你我的傷痛。所以我們不要灰心，應當趁著在所裡的時間，充實自己，種下信心、希望與愛的種子，發芽深耕，因為在造物主的眼中，我們每位同學、世人，都是祂精心創造獨一無二的寶貝，只要我們有一息尚存的生命，無論在監內或監外，都應該立志向「罪」說不，「罪」就遠離我們，使我們擁有新造、豐富的生命，並且成為別人的甘甜。

立德電台 2 週年-「聽電台-有話說」心得分享 6

和一舍 徐〇〇

夜幕低沉，夕陽西下，踏著整齊輕盈腳步，慢慢走回休息的寢室，褪下心靈上的疲倦。點完名後，換上輕便的衣物，隨著個人的喜好，獨自從這高牆內找尋自己歸屬的一片天空，享受片刻心靈上的寧靜。

每日最期待的事莫過於當擴音器響起的那一刻「各位同學晚安，這是立德電台，我是小魔女」，房內每位同學，幾乎都靜下聲音，依自己認為最舒適的姿勢，聆聽那甜美、動人的聲音。

回想初來乍到，自己懷著忐忑不安心情，進入台北看守所服刑，心情上起伏不定，生活上的調適，掛念年邁的雙親，心裡感到徬徨，不知該如何宣洩，幸好有立德電台的陪伴以及主持人小魔女親切為同學轉播好聽的音樂。隨著輕音樂旋律，口中輕哼著歌詞，在這二小時裡面，得使自己漸漸忘卻思鄉的情愁。

期間節目中更適時宣導法務部的政令，例如最近宣導的戒毒專線「0800-770885」顧名思義就是請請你、幫幫我。更讓我印象深刻，謹記在心。

適逢立德電台成立兩週年，一個電台能夠成立實在不容易，需要投入許多人的心血，也感謝所方長官德政，沒有你們的爭取以及推行，就沒有電台的成立。在此更感謝電台所有工作人員、志工，這二年來你們精心策劃，辛苦的付出才使我們全體同學得以參加這個音樂的饗宴。辛苦你們了。

最後祝立德電台二週年『生日快樂』！！！！

立德電台 2 週年-「聽電台-有話說」心得分享 7

信一舍 方〇〇

入所至今，已有半年多的時間了，最喜歡的節目，莫過於就是快樂音樂盒的節目了。每當收封之後，回到舍房休息中，無論是播放老歌，還是流行音樂，能夠聽到諸如此類的音樂，不但可以穩定同學們的情緒，同時也感受到這與世隔絕的國度裡，仍然充滿著無限的喜樂。當然還有很多西洋情歌和水晶音樂，都是同學耳熟能詳的。雖然許多同學大都沒有很高的學歷，但是好聽的音樂是沒有界線的，所以音樂是能陶冶性情，一邊聆聽音樂，一邊看書寫信，雖然與外面社會的狀況是全然不同的感受，但是在這裡，對監所曾有的刻板陰冷印象，因此而抹滅。

當聽到小魔女拉拉說明，立德電台是由外面的志工老師和輔導科的老師們，不辭辛勞且分文未取的情況下，來北所錄製節目，非常辛苦。電台的內容不比外面一般商業電台來的那麼豐富緊湊，製作的過程和節目的內容，當然有一定的差距和水準。但對我曾在電台主持過節目的廣播人來說，你們做的相當不錯，雖然整個節目的內容和主持人皆不是專業，但本著無限的付出，你們是最偉大的。同學能在音樂盒節目中點播歌曲，傳達同學的心聲和思念，在這寂靜與世無爭的國度裡，出現一道璀璨的光芒。

常言道：學音樂的孩子不會變壞，聽音樂的人可以淨化心靈。立德電台所有志工老師，謝謝你們，辛苦了。

立德電台 2 週年-「聽電台-有話說」心得分享 8

信二舍 陳〇〇

夜幕低垂時，望著重重的高牆，冰冷的鐵窗，內心的思鄉情愁常仰制不住的沸騰。

偶而仰望窗外的天空，那流雲隨風飄動，總是捉模不定，然卻那麼安逸且逍遙自在，讓我這個因觸犯了法網而進入看守所的被告，內心更加的自悲與追悔。因平時愛管閒事，又愛結交朋友的我，由於不懂分辨朋友的品行而誤交損友，導致了這場惡夢的開始。

在看守所裡聽『立德電台』已維持半年的時間，原先只是為了聆聽音樂與教化中，了解播放的義理與意涵。一次又一次聆聽下來，原先的惡魔心已被淨化，反而在聆聽音樂與教化中，與『立德電台』進行更深刻的接觸，一字一字陶冶著我的心靈，一句一句都喚醒我的良知及天使之心。

聽『立德電台』的日子，是羈押期間最快樂、最平靜的時刻，每當晚上，聽畢『立德電台』的廣播，坐在舍房裏，聲靜夜寂，縷縷沉香迴盪於室，沉靜的空間與時間，是一天當中最舒服平靜的時候。

靜下心來，用心去聆聽『立德電台』裡的道理，長期聆聽心會被淨化，心淨了！心善了！每個人都是春天了，就連囹圄的冬天也變得無比溫暖！

最後，非常感謝這半年來，所有主持節目的志工老師們，所裡有你們真是溫暖許多呀！

立德電台 2 週年-「聽電台-有話說」心得分享 9

立德電台與我的心情故事

信二舍 周〇〇

太陽下山，天色漸漸暗了，鐵門外的門閂也應聲關上了。在高牆之內的台北看守所的一天也進入了尾聲，而我開始等著六點鐘擴音器開始播放的立德電台。總是在這個時候，我拿出紙筆在音樂中開始寫信給妻子、女兒，告訴他們一天的心情，在音樂中苦思給女兒的床頭故事怎麼繼續掰下去。

四月十四日，開庭回來，腦海中仍盤旋不去在法官宣布還押時，淚水潰堤的妻子。在思考該如何寫信安慰她的時候，從立德電台播了一首歌-週華健的上上籤。一段與妻子當初定情的旋律在我耳中，在我心中，在失去自由的囹圄內，不受拘束地蕩漾開來。隨著音樂的播放，我閉上了眼睛，隨著思緒回到了過去。那心動的瞬間，第一次牽起她手的悸動，立誓守護她直到白首的承諾。穿越了時間的洪流，在我的演底重演，一份烙印在我的心中的深情，在歌聲中再度刻劃了一次。

有人說：「人生就像剝洋蔥，總會有一兩片的洋蔥會令人流淚」，而我似乎成為那一兩片令人流淚的洋蔥；許多時候，總不免自怨自艾，更多時候，充斥的是自責。好比對深愛的人打出七傷拳，傷了他們，也傷了自己。

但每每在夜幕低垂立德電台播放的音樂中，我隨著音樂回到過去，回到一些單純的感動，平凡的幸福，提醒自己要懂得珍惜擁有，不要再令愛我們的人傷心落淚。

畢竟，可以令人獲得幸福的人，一定也會得到幸福。

立德電台 2 週年-「聽電台-有話說」心得分享 10

信二舍 林〇〇

身陷囹圄至今已有一短時日，每天最輕鬆的時光莫過於靜語時間的寧靜，再加上立德電台的廣播、輕輕地音樂，牽動著我的思緒，讓我慢慢的回想，在時光的轉輪裡，當發現生命中已失去的不只是一點點時，是否那時候才寧願相信平凡的美麗。

從來不知道疲乏的腳步在追逐美夢之後，如果有一天累的睡著了，會不會因此不再醒來？細數著散盡於紅塵中的歲月，時常思索著；當我剩下一口氣的時候，我該用怎樣的心情去嘆息呢？

人生充滿了矛盾，一張心網在縫縫補補後，能夠承受的也愈來愈有限，自己的家就像在無邊的大海上，有一天，既使靠了岸，卻仍然想念漂泊，大概早已習慣那風不平、浪不靜的日子，卻不得不承認，自己真的累了，於是我選擇了佛教成為心靈最終的避風港，在此同時我的思想和心靈也因佛菩薩而得到了前所未有的平靜。

這個世界因為宗教有了和平，也因為宗教有了戰爭。其實，不管是有神論或是無神論，對宗教的認知如果正確，信仰是沒有界線的，方式也許不一樣，祈求一份自在的心情，卻是相同的。從佛教信仰裡深深的體會到：如果每一個人都能為別人多想一點，而忘記自我的存在，世界上就少了很多自私自利，唯利是圖的人們了。

立德電台 2 週年-「聽電台-有話說」心得分享 11

信二舍 徐〇〇

立德電台-感動我的心靈糧食

入所前的我從不知道失去自由是甚麼滋味，進來以後才瞭解到自由是非常珍貴無價的，生活在巨牆鐵窗的狹小空間裡，絕望、無助的活著，去自由的心彷彿如槁木死灰，記得入所後的星期一晚上，喇叭聲響起，動人的音符旋律配合著溫柔動聽的女聲說著「各位同學晚安，經過一天的辛勞，現在請同學們開舖 ..。」此刻的我，腦海中頓時感受到彷彿春雷般，驚蜇了我的心！

在萬籟俱寂的夜晚，雖然我的心可以天馬行空的任意遨翔在虛無飄渺的世界裡，但是回到現實後的那份孤獨與失落只有自己最清楚，此刻的立德電台正好可以彌補我內心的孤獨與失落，雖然點播歌曲一星期只有一次，但已足夠溫暖我的心，小魔女-拉拉溫柔動容的聲音搭配著同學們點播著一首首動人的歌曲，每一首歌就像品嚐著不同的餐點，酸甜苦辣各種滋味，總會讓我內心掀起不同的漣漪，從此之後每當到靜語時間，我就會慵懶的躺在舖上，放鬆心情閉上眼睛好好享受小魔女拉拉準備的「大餐」，久而久之拉拉也成了我在所內的心靈糧食。

在這個與社會隔絕的巨牆鐵窗的世界，曾讓我感動的是囹圄生活中有著一個能讓人暫時放鬆的好優質電台，似乎囹圄生活中也並非沒有人性，至少我還擁有這個電台在我內心世界，雖然我失去了自由，更感動的是輔導科的小魔女拉拉在我人生最低潮、最無助的日子，能有溫暖人心的聲音陪伴著我們度過漫漫長夜，總有一天我會離開這，不管未來是否還能記得這一切，我永遠不會忘記立德電台陪伴我的這段日子，天使不一定要有翅膀，只要能讓自己感覺滿出來的就是自己的天使，而電台就是我生命中出現的一位天使，謝謝電台那溫暖的聲音，填滿我那空虛無助的心，讓我時時刻刻感動著！

此刻的我正享受著小魔女-拉拉挑選的音樂，那旋律在我腦海中迴盪著
在我內心深處感動著！謝謝！我的心靈糧食！

PS：祝立德電台 2 歲生日快樂！！！！

立德電台 2 週年-「聽電台-有話說」心得分享 12

信三舍 劉○○

夜-漸漸的悄悄來臨了，一天的時間又即將結束，點完名後，就是打舖的時間，同房的室友們，有的已躺在床位上呼呼大睡，有的在床位上廝殺（在下棋），有的在床上練武功（在看武俠小說），而我卻是躺在床位沉思且回憶往事，一幕幕的往事浮在眼前，好似在看紀錄片一樣，久久無法釋懷，直到立德電台播放的聲音響，才將我的思緒拉回到現實的世界裡 ..

每當立德電台在播放節目的時候，我總是會放下所有的思緒與手上的書籍，細心且安靜聆聽每一段的節目與歌曲，尤其是節目中的小故事，總會讓我啟發，深深的感受那小故事所帶給我的那份領悟，古人有一句話：「活到老，學到老。」由小故事可以使我學到許多的常識，更印證了前人所說的話，都值得我們去思考與力行，也因此讓我對人生的視野，更加的寬廣與遼闊。

憂鬱症-我是個有憂鬱症傾向於躁鬱的人，因此讓我在監獄服刑的這段歲月裡，造成了許多困擾及不便，總喜歡以：「我是個有憂鬱、躁鬱..」這樣藉口，把自己封閉在自己的世界哩，無法跳出這自我封閉的框框裡。然而，在前幾天的立德電台節目中，在探討憂鬱、躁鬱症狀的解說裡：「其實憂鬱及燥鬱症並不是病，只是我們的精神與靈魂在休息，因為他們累了，時間久了他自然會復元。」因為這個節目，讓我茅塞頓開，我們心自問，我的心靈是否真的累了呢？過去剛入獄執行的那段日子，我確實好似行屍走肉，那時我的心靈真的很累了，但是，在 97 年與 98 年我在台東泰原執行的那段監獄生涯中，連續兩年的過年聯歡會，單位主管指派我帶領八人的舞團代表表演，精采的演出，得到了長官的肯定。試問那個設計、排練聯歡晚會的我，會是個有憂鬱躁鬱症傾向的人嗎？其實我的精神與心靈早就復活了，只是我始終帶著：「我有病。」的陰影當藉口，立德電台的節目，使我徹底的拋開陰影而勇敢的面對人生。

音樂治療-記得去年這個時候從泰源借提到北所，因為不乖而違規，在明舍違規房的那段日子，甚麼東西都沒有，惟一陪伴我們的伙伴，就是聆聽立德電台，在那枯燥乏味的日子，最期待的就是聆聽音樂點播節目，每位違規不乖的犯人，只要聽到小魔女甜美的聲音，加上每首歌的點綴，都讓我們情緒得到了安撫而達到音樂治療的效果。今年我又借提到北所，每個借提上來的受刑人，都背負了官司的壓力，所以！我們信三舍的同學，只是台北看守所的過客，而我卻特別喜歡聆聽立德電台的節目，就因為去年違規房每天那唯一的期盼

每個人都喜歡欣賞亮麗又自由的蝴蝶，但是，大家都忽略了蝴蝶的前身，是一隻人人討厭的毛毛蟲，所以每個人都會犯錯，犯錯是為了讓人找到對的方向，一天到晚闖禍的人，其實他正在認真的尋找生命出口，現在的我，就好似一隻毛毛蟲，將來的我將是一隻亮麗的蝴蝶，展翅飛翔在眾人的面前，因為那是我目前最大的期望，相信每位受刑人都有和我一樣感慨吧！在此與所有受刑人一同共勉，我想立德電台的最大宗旨，也是希望藉由教化節目播放，將每位受刑人盡早成為一隻美麗的蝴蝶吧！

現在的我因為過去的錯，接受了法律的制裁，暫時停留在監獄的臂彎裡棲息，表面上我失去了自由，但是！我的內心與靈魂，卻得到了前所未有的平靜與自由，相反的，那些圍牆鐵窗外的人，才是真正被鎖在現實世界裡，失去自由的犯人，不知小魔女及立德電台的所有志工，是否也有和我一樣的感受呢？

時光歲月匆匆的無情流逝，不知不覺中我已入獄執行已有三年六月的歲月，我好似坐在一列緩慢的火車裡熟睡的旅客，當我睡醒時，火車即將到站了，再不到兩個月的時間，也就是今年的6月12日火車就要到站了，面對即將到來的自由，雖然有些許的徬徨與無助，但是卻帶著更大的期望與喜悅，未來的人生旅途中，我該何去何從呢？我的人生，我的故事將如何延續下去？心中雖有些許的計畫，但是！一切還是順其自然吧！畢竟世事無常，計劃永遠趕不上變化，你們說是不是呢？只有勇敢的面對，方能凡事順利囉！

立德電台因2週年，徵文分享聆聽節目心得，又剛好我的行李有

三張稿紙，只好物盡其用，藉由電台的徵文分享心得，拿出我的文房四寶，以嘗試的心情，將我對立德電台的心得，及我這趟監獄生涯的感慨，化作文字與大家分享，希望能夠感動到立德電台所有志工！

立德電台 2 週年-「聽電台-有話說」心得分享 13

義三舍 陳〇〇

記得第一次聽見立德電台的節目時，是在第二次進入台北看守所，也就是民國 97 年初，當時是因為注射毒品四號海洛因毒品，而遭到板橋地檢署通緝到案，執行 10 個月的有期徒刑，剛進到臺北看守所的新收容房時，與舍房同學閒聊中得知，台北看守所內夜間有一條新的規定，叫靜語時間，聽說是全國性的規定，當時我就在想，哎，進來台北看守所內服刑，心情已經很煩燥了，再加上又不能講話交談，那不是很難過嗎？但是同學又說：「其實事情也沒有我想像中那麼嚴重，因為，現在台北看守所的輔導科，有成立一個名為立德電台的節目，它的播出時間剛好就是在靜語時間，所以不用太鬱悶，而且這個節目的播放內容，好像就是為了我們受刑人所設計的，裡面可以聽到好聽的歌曲，還有幫助教化的談話性節目，而且完全不會聽到任何有關政治色彩的聲音。

當我聽完同學的介紹後，覺得在靜語時間，雖然不能講話與交談，但是至少還有立德電台的陪伴，可以讓受刑人們在靜語時間，好好的休息，靜靜的聆聽，深深的反省，所以我覺得立德電台的成立，對受刑人來說，其意義就像場舍主管的教誨與付出，就如同受刑人們的假釋申報是一樣的，對受刑人來說，都是一種恩惠，也是一種恩典。

最後，感謝各級主管的用心付出與教誨，感恩喔。