

DOI: 10.3969/j.issn.2096-045X.2026.01.017

· 院校管理 ·

社区学院实施社区营养教育路径探究

王娜 余焕玲*

(首都医科大学公共卫生学院,北京 100069)

【摘要】近年来,公众对营养健康知识的需求显著提升,营养教育作为提升公众健康水平的关键路径,其在社区学院的实施价值及实践路径亟待探索。本研究通过SWOT分析法系统剖析社区学院实施社区营养教育的优势、劣势、机遇与挑战,最终在政策引导、机制体制建设、自身能力建设以及质量保证4个方面提出切实可行的路径建议。

【关键词】社区学院;营养教育;社区教育;社区营养教育;社区居民;SWOT分析;路径;课程和师资

【中图分类号】 R19; G647

【文献标识码】 A

Implementing path for community nutrition education in community college

Wang Na, Yu Huanling*

(School of Public Health, Capital Medical University, Beijing 100069, China)

【Abstract】 In recent years, the public's demand for nutrition and health knowledge has increased significantly. As a crucial pathway to improving public health, the implementation value and practical approaches of nutrition education in community colleges are urgently awaiting exploration. By adopting the SWOT analysis method, this study systematically analyzed the strengths, weaknesses, opportunities, and threats of community colleges in carrying out community nutrition education, and finally put forward feasible pathway suggestions in four aspects: policy guidance, mechanism and system construction, capacity building, and quality assurance.

【Keywords】 community colleges; nutritional education; community education; community nutrition education; community residents; SWOT analysis; paths; curriculum and teaching staff

现阶段,我国居民面临双重营养挑战,一方面,营养缺乏病依然是影响国民健康的一个重要因素^[1];另一方面,高糖、高脂、高盐饮食等不健康生活方式普遍存在且日益明显,18岁及以上居民超重率、肥胖率分别达34.3%、16.4%,代谢综合征、心脑血管疾病等慢性病发病率急剧上升^[2]。研究^[1]显示,营养教育可以有效提升居民的健康知识,促进健康生活方式的形成,是一项投入少、收益面广、收效大的投资,是提升公众营养健康水平的重要手段。

参考营养教育^[1]和社区教育^[3]定义,社区营养教育可以理解为,在一定的地域范围内,通过

传播、教育、干预等方法改变该社区居民的饮食行为,从而改善其营养与健康状况所开展的一系列的活动及过程。实施者通过普及营养与健康知识等方法,提高社区居民的营养保健意识,改进其不良饮食习惯和生活方式,调整饮食结构,最终做到合理膳食、均衡营养,进而提升自身健康水平和生活质量,甚至达到预防营养相关疾病的目的。

社区学院作为百姓身边的大学,其功能定位和办学特点非常适合开展营养教育相关工作,且具有多种优势,但事实上却很少参与。本研究探讨社区学院实施社区营养教育的可行性和路径。

第一作者 王娜,硕士,助理研究员,研究方向:社区营养教育。Email:wangna0513@163.com

***通信作者** 余焕玲,博士,博士生导师,教授,研究方向:营养与食品卫生学。Email:yuhlzjl@ccmu.edu.cn

1 社区学院概述

在我国,社区学院是终身教育大发展时期教育综合改革的时代产物,目前还处于发展初级阶段,大多是在本地区业余大学、广播电视大学分校、成人教育中心基础上组建,实行“多个牌子、一套班子”的管理模式,如北京市城六区(东城区、西城区、朝阳区、海淀区、丰台区、石景山区)均是在区职工大学和广播电视分校的基础上,以学历教育为基础成立社区学院,上海的部分社区学院在此基础上还吸纳了高职院校的力量,如上海浦东新区社区学院^[4]。

1.1 社区学院的办学功能

社区学院的办学功能在日益扩大,且一直跟随区域发展在不断调整,与社会发展的紧密结合程度越来越高。如北京市对于社区学院的定位从“五个中心作用”以及“三个基本定位”^[5]到“四级社区教育管理和服务体系骨干,样板培育对象,终身职业技能培训协同主体,多元教育与产业主体协同联动核心成员”,满足“社区教育品牌培育与示范引领,多元群体终身学习服务供给,数字化学习资源建设与管理,学分银行成果存储与认定转换”的功能^[6]。

1.2 社区学院发展现状

目前,社区学院主要开展的教育项目主要包括:学历教育、非学历职业培训、社会文化生活教育、社区治理相关培训以及专项群体培训等几大类。以北京为例,城六区的社区学院主要开展前4项,其中学历教育包括成人高等学历教育、中高职衔接教育等;非学历职业培训涵盖行业职工培训、职业技能培训、转岗再就业培训等;社会文化生活教育主要包括老年教育、青少年课外教育、家庭教育、社区文化体验等;社区治理相关培训包括社区工作者培训、基层党组织干部培训等^[7]。

社区学院运行机制相对灵活,可获得多方支持。首先,由于隶属于地方政府,人事、财政、校舍等基本由政府保障;同时政府还通过政策引导、项目委托等提供支持。其次,社区学院可以

与校企及机构合作,如与企业共建实训基地、联合开发课程;与科研机构、行业协会协同开展科研与培训等^[8]。此外,还有一部分社会参与,如志愿者服务队、社区组织合作等。

社区学院教育活动经费主要依靠政府财政投入,包括生均公用经费、专项经费、财政补贴等;此外还有部分依靠社会及市场筹措,如小部分营利性学院通过学费收入、企业投资、项目开发筹资,非营利性学院接受社会捐赠,部分学院通过校企合作、培训项目收费补充经费等方式筹集^[9-10]。

2 社区学院实施社区营养教育的SWOT分析

本文采用SWOT分析法探讨社区学院服务社区营养教育的可行性。SWOT分析法是一种基于内外部竞争环境下的战略分析工具,通过系统梳理研究对象的内部优势(strengths, S)和劣势(weaknesses, W),以及外部环境中的机会(opportunities, O)和威胁(threats, T)四大维度,构建二维矩阵进行交叉匹配分析^[11]。通过SWOT分析,可以全面了解社区学院开展社区营养教育的优劣势、外部机遇与挑战,进而扬长避短,为明晰实践路径打好基础。

2.1 社区学院开展社区营养教育的优势分析(S)

2.1.1 社区学院的功能定位与社区营养教育高度契合

社区营养教育意在改变社区内个体或群体的饮食行为,从而改善其营养与健康状况以及营养素养水平,推动全民健康和素养水平提升。社区学院的办学功能是关注社区居民发展生存能力和多元发展需求,以提高社区全体成员的素质和生活质量,推动社区可持续发展,实现社会和谐共处^[10],两者高度重合。

2.1.2 社区学院具有教育资源优势

充分利用、拓展和开发社区教育资源就是社区教育的工作重点之一^[10],如上海浦东新区的三

级网络平台,在推动资源共建共享的同时,实现供需高效精准匹配^[12]。因此,社区学院不仅可以作为营养教育和实践基地,为市民提供系统学习营养知识的平台和多样化的营养教育课程,还可以发挥资源整合和协调作用,搭建营养教育“立交桥”。

2.1.3 社区学院具有较高的公信力

我国的社区学院均为公立性质,办学质量可靠、有保障,经费有财政补贴,不同经济背景的居民都有机会接受继续教育,在助力区域产业升级、促进社区治理、推动创业就业等方面做出了较大贡献,公信力较高。调查显示,北京、江苏、浙江、山西、重庆以及内蒙古等地居民都对本地区社区教育保障性和可靠性方面表示非常满意^[13]。

2.1.4 社区学院贴近百姓生活,覆盖率高

我国各地社区学院建设发展迅速,其中华中、华东、华南、华北等地较为突出,不仅在数量上基本达到了全覆盖,而且在办学质量上也在不断攀升。截至2016年8月,全国范围内,社区教育实验区、示范区有273个,上海市和北京市覆盖率为100%,其次是东部地区的天津、江苏、浙江等地^[14];截至2023年,河南省共成立了16家市级“社区大学”或“社区教育服务指导中心”,123所县区级社区学院、1 096所街道(乡镇)社区学校,在校学员平均每年34.7万人^[15]。

2.1.5 社区学院具有丰富的社区教育经验

多年来,社区学院在社区教育资源整合、教学内容设计、课程建设、教学实施、教学管理和服务、方式创新、教学效果评估等方面积累了丰富的经验,能够为开展社区营养教育课程提供有力的支持和保障。同时作为市民学习成果的管理机构,社区学院可以追踪并记录市民的学习状况(涵盖学习进度、理解程度以及在实际中的应用情况等)并进行综合评价,在此基础上调整和优化课程内容和形式,进而提高社区营养教育课程的质量和效果。

2.2 社区学院开展社区营养教育的劣势分析(W)

2.2.1 资金和指导力不足

目前,我国社区学院现行的管理体制存在弱

化、协调缺乏和机构不稳等问题,导致来自领导层面的支持不足,相关部门的配合不高,尤其是涉及经费、设施等问题时遇到很多障碍,限制了社区学院指导能力的发挥^[16]。

2.2.2 教育形式单一,缺少实践性和针对性

社区营养与健康教育类课程存在资源陈旧、知识性不足和数字化学习手段不能响应需求等问题,课程设计缺乏前瞻性建设指导,教育实施没有依托学习平台,课程计划性和针对性不强^[17]。高等院校食品相关专业、职业院校或社区学院在社区营养教育与科普工作中的作用也没有得到充分重视和发挥^[18],经验相对较少。社区学院可向社区内学员提供的课程内容更多是营养知识科普,针对性的个体干预方式实施难度较大。

2.2.3 营养专业师资力量不足

社区学院现有师资队伍多是提升居民文化生活素养类,营养类师资相对小众,储备不足。社区营养教育的实施者主要依靠医生、注册营养师、护士、社区工作人员等,一方面,专业医生和营养师数量较少,另一方面,社区医疗卫生服务机构的基层医务人员营养素养水平普遍不高^[19],且缺少教学经验。综合来看,既懂社区教育又具备营养专业知识背景的专业师资并不多。

2.3 社区学院开展社区营养教育的机遇分析(O)

2.3.1 营养知识供给存在很大缺口

目前针对居民的营养教育工作主要是由社区卫生服务中心(站)承担,且工作内容主要是针对慢性病患者的健康教育和健康档案管理等,且专职专业人员少、专业水平低、宣传教育形式落后,这导致居民营养健康行为改变不大^[20],居民不健康生活方式仍然普遍存在^[21],营养知识普及和应用还需要投入大量人力物力。

2.3.2 多元化、个性化需求显著

社区居民的营养教育需求呈现多元化、个性化特征,难以通过统一化教育模式满足^[22],这反而是社区学院的发展机遇。社区学院依托其服务社区的办学定位与灵活的教学管理优势,可基于居民需求差异开展精准调研,开发分层分类的

个性化营养教育课程与服务。这种精准化教育模式既能提升居民参与度与满意度,又能凸显社区学院的办学特色,助力其在社区教育领域形成差异化竞争优势。

2.3.3 潜在合作资源丰富

社区学院作为区域终身教育与公共服务的核心枢纽,其潜在社会合作资源丰富,可为自身功能拓展及内涵提升提供关键支撑。如高校可以为社区学院注入专业化教学资源,同时依托社区学院搭建实践落地平台,实现校地协同育人的双向价值转化;企业及行业协会可以与社区学院共建实训基地、开发针对性技能课程,精准对接社区居民就业创业及能力提升诉求;政府事业单位、社会组织及公益机构构成多维支撑体系,夯实社区学院在终身教育体系中的骨干地位。

2.4 社区学院开展社区营养教育的威胁分析(T)

2.4.1 职责定位模糊与职能重叠

社区卫生服务中心目前已常态化承担基础营养健康指导职能,而社区学院开展营养教育缺乏明确的政策依据,职责定位尚未明确,且与社区卫生服务中心的相关职能存在潜在重叠。这种定位模糊与职能重叠现象,易引发资源内耗、服务供给重复等问题,阻碍社区学院在政策支持

获取、社区资源整合等方面的工作推进,也可能导致社区居民对两类服务主体的职能认知产生混淆。

2.4.2 短视频自媒体的冲击

短视频凭借碎片化传播、趣味化呈现的特性,精准契合当代社区居民的快节奏生活与浅阅读习惯,其“即时满足”的传播逻辑也会催生碎片化学习依赖,冲击学院系统性教育模式,直接影响社区学院开展营养教育的覆盖面,增加实施难度。同时,平台内营养相关内容良莠不齐,部分自媒体传播的“伪营养”信息易误导居民认知,影响其对社区学院正规教育的信任。

3 社区学院实施社区营养教育路径探究

汇总上述分析,梳理SO策略(发挥优势、利用机会)、WO策略(利用机会、克服劣势)、ST策略(利用优势、回避威胁)、WT策略(克服劣势、规避风险)相关内容(图1),并依据这一思路得出社区学院实施社区营养教育路径建议。

3.1 加强政策引导与支持,提高重视

3.1.1 政策及财政支持

政策上明确社区学院在社区营养教育中的定位与职责,鼓励和支持社区学院积极开展社区

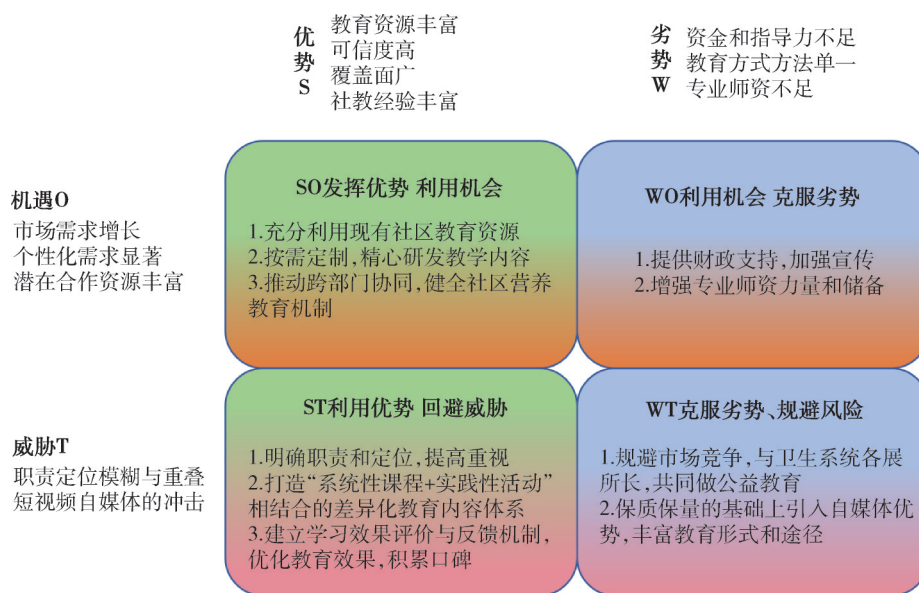


图1 社区学院实施社区营养教育SWOT分析

营养教育活动。强调社区营养教育的重要性,将其纳入社区发展和公共卫生体系,作为提升居民健康素养、预防慢性疾病的重要手段。同时,提供必要的财政补贴,确保教育活动的顺利进行。如设立专项基金,用于支持营养教育课程开发、师资培训、教学设施建设等;设立教学优秀奖、科研成果奖等,激励教师积极参与社区营养教育,提升教学质量。

3.1.2 加强宣传

加大宣传力度,构建全民营养教育大环境。通过媒体、网络等多种渠道广泛宣传其重要性和相关政策,提高居民对营养教育的认识和参与度;鼓励社区学院与社区居民建立紧密联系,了解居民的营养需求和学习意愿,提供个性化服务。同时,社区学院自身应主动梳理并展示营养教育成果,通过居民口碑积累与权威背书,强化居民对学院正规营养教育的信任度,抵御“伪营养”信息的误导,稳步扩大教育覆盖面。

3.1.3 积极响应

社区学院自身应积极响应国家号召,积极响应国民营养计划的策略和要求,提高重视,积极参与到社区营养教育队伍中来,助力营养知识科普和教育,共同推动国民营养健康水平提升。

3.2 推动跨部门协同,健全社区营养教育机制

教育部门、卫生健康部门、社区管理机构等多部门应建立协同合作机制,共同推进社区营养教育项目的规划与实施。各部门应明确职责分工,形成资源共享、优势互补的工作格局。卫生健康部门对社区居民的营养状况进行精准评估并给出专业的指导意见。社区学院可依据自身专业优势,负责制定科学系统的营养教育课程体系,组织专业人员编写教材,实施教学,为项目提供坚实的知识基础;同时充分发挥桥梁纽带作用,积极协调各方资源,组织开展形式多样的营养教育活动,如举办营养科普讲座、设立宣传站点等。各部门在明确职责分工的基础上,建立高效的资源共享机制,实现信息互通、优势互补,共同推动社区营养教育项目的有效实施,切实提升社区居民的营养健康水平。

社区学院内部也要明确组织架构与职责分工,成立社区营养教育领导小组,由社区学院领导、营养专家、社区代表等组成,负责规划、指导和监督社区营养教育的实施,明确各部门和人员的职责分工,确保教育活动的有序开展。

3.3 加强社区学院自身的社区营养教育能力建设

3.3.1 搭建社区营养教育平台

充分利用现有社区教育教学平台基础上增加营养教育模块和相关内容,开展社区营养教育教学活动,同时利用社交媒体等网络平台(如抖音、微信等)开展营养健康教育。学习平台功能的设计、内容的定位要符合社区居民需求和特点,注重实用性、趣味性,同时考虑性价比;功能要齐全,包括开设视频直播和录播课程,发布相关信息和文章(如最新资讯、研究成果和实践案例、专家专栏、生活经验分享等),与学员互动(如设置问答、投票、讨论区等,收集居民的反馈和建议),数据分析功能(为优化教育内容和形式提供依据)等。

3.3.2 按需定制,精心研发教学内容

充分了解营养教育的目标人群,是进行有效营养教育的前提条件。目前,社区营养教育以老年人群为主,其次为慢性病人、孕产妇、学龄前儿童等人群。调查显示,目前我国中小学开展营养健康教育的比例较少且师资力量不足^[23],教育效果不显著,因此,社区学院也可以开发青少年营养健康教育课程对接到各中小学,助力青少年营养素养水平提升。总之,利用贴近百姓生活、熟悉学员特点的优势,细分居民群体,充分调研目标人群的实际需求,在此基础上制订针对性的学习计划和内容,才能切实满足当地居民的营养需求。

社区学院可与营养学专家、医师等合作共同开发相关课程,营养专家负责专业知识的权威性,社区学院师资负责课程的适配性。课程内容以营养知识普及为主,围绕国民营养、食品安全科普宣教需求,结合地方食物资源和饮食习惯和人群特点进行编写,可涵盖食物营养、营养搭配、营养与健康、基础营养知识等内容。课程设计要

以人为本,遵循个性化、全面性、多样化、实用性等原则,尽量采用图文、动画、语音、视频等多种形式进行呈现,通俗易懂,兼具趣味性、知识性和科学性;除了要考虑年龄、性别和健康状况等因素,还要考虑职业、文化背景等因素,确保课程内容更加贴近其生活。教学形式要多样化,强调实践操作,激发学员的学习兴趣并增强其实际操作能力;强调互动式教学(小组讨论、角色扮演和案例分析等),增强居民的参与度并提升学习效果。总之,以教育资源丰富、覆盖面广为支撑,打造“系统性课程+实践性活动”相结合的差异化教育内容体系,发挥学院在理论知识传授、科学实证方面的专业优势的同时注重增强居民参与感。

3.3.3 增强专业师资力量和储备

一方面,社区学院可以引进具有医学、营养学等专业背景的人才力量,对其进行教学培训,包括学院的教学理念、课程设置、教学方法等,确保他们能够迅速融入学院的教学体系;另一方面,社区学院也可以对现有的教师进行营养知识培训,定期举办营养学领域的学术研讨会或培训班,邀请国内外知名专家进行授课,提升现有教师的营养学知识和教学水平,培养具有营养教育能力的复合型人才。培训可以通过举办内部研讨会、邀请专家讲座、组织在线学习等多种方式进行。此外,已退休的营养学、医学、食品学等背景的教授、讲师、学者以及相关工作人员都是专业宝藏,社区学院可以返聘他们作为专家进行教学和工作指导,不仅可以增强专业师资力量,还可以促进新生代专业师资队伍成长。

3.4 建立学习效果评价与反馈机制,优化教育效果

为及时了解营养教育的效果,对所进行的教育课程及时进行调整和完善,建立学习效果评价及反馈机制至关重要,需注意评价内容的全面性、评价手段的科学合理性、反馈途径的多元化、对反馈信息的迅速响应与有效处理,并确保实施闭环管理机制。

评价前需明确评价内容及指标,主要包括:目标达成度(提高营养与健康认知,改善营养状况等)、教育效果(饮食习惯的改变、营养知识的

提升等)、执行过程(是否按计划进行,包括工作内容、要求、经费使用进度等)、原因分析(探讨营养计划有效或无效的原因)、补充计划(根据问题对原计划进行补充和调整),以及成功经验。

确定评估频率,最好定期对营养教育的效果进行评估,方便及时了解居民的学习情况和需求变化。期间注意建立畅通的反馈渠道,线上+线下多渠道(如营养知识小闯关、问卷调查、居民满意度调查、访谈、测试等)收集居民的意见和建议,不断改进和完善教育环境。

评估后要及时调整、改进教学内容和方法,优化教育效果。对反馈信息进行系统整理与分析,识别存在的问题与改进方向,规划出具体改进措施,并清晰界定责任主体及完成时限;随后,对改进措施的实施进展进行追踪与效果评估,以保障问题得到切实解决。其中的成功经验也要定期进行总结并提炼,方便为未来的工作提供借鉴和指导。当然,随着社会的不断变化和社区居民需求的多样化,对社区营养教育的评价及反馈机制也应进行动态调整和优化。

4 结 语

社区学院实施社区营养教育可行且利好。政策上应加强引导和宣传,明确其定位与职责,给予资源支持和鼓励,推动跨部门协同合作,健全社区营养教育机制。在实际操作层面,社区学院应扬长避短,主攻营养知识科普,搭建社区营养教育平台,精心研发教学内容,增强专业师资力量和储备,注重学习效果评价与反馈,以期助力社区居民健康素养水平的提升。

利益冲突 所有作者声明不存在利益冲突。

作者贡献声明 王娜:研究构思与设计,研究方案制订,论文撰写;余焕玲:监督与指导,论文审定。

参考文献

- [1] 杨月欣,葛可佑. 中国营养科学全书[M]. 2版. 北京:人民卫生出版社,2019.
- [2] 心洁. 《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》国务院新闻办公室2020年12月23日新闻发

- 布会(摘要)[J]. 中老年保健,2021(2):14-21.
- [3] 马仲良,吴晓川. 建设学习型城市[M]. 北京:北京工业大学出版社,2008.
- [4] 黄永东. 社区教育内涵式发展的实践探索与研究——以上海市浦东新区社区学院为例[J]. 成才与就业,2025(20):74-79.
- [5] 孙善学. 北京市学习型城市建设历程、特征及趋势研究[J]. 经济与管理研究,2014,35(7):94-101.
- [6] 北京市教育委员会. 北京市教育委员会关于印发《2024年北京市职业教育与成人教育工作要点》的通知[EB/OL]. (2024-04-29)[2025-04-10]. https://jw.beijing.gov.cn/xxgk/2024zwcwj/2024qtwj/202405/t20240515_3684157.html.
- [7] 徐文新,兰天.“城教融合”背景下北京市社区学院转型升级的实践研究[J]. 北京宣武红旗业余大学学报,2023(2):23-28.
- [8] 李霞. 乡村振兴视域下失地农民转型的社区教育模式研究——以增城区社区教育学院为例[J]. 广东省社会主义学院学报,2023(1):109-112.
- [9] 孙健. 面向终身教育的社区学院发展及其路径选择[J]. 职教通讯,2020(3):53-58.
- [10] 溥存富,李飞虎. 社区教育概论[M]. 成都:西南交通大学出版社,2018.
- [11] 金琦,赵卫华,周妍,等. 基于SWOT分析法的国家区域医疗中心党建共建路径探析[J]. 中国医院,2023,27(9):78-81.
- [12] 张建国. 大城市中心区学习型城区建设——北京市西城区的实践与思考[M]. 北京:中国人民大学出版社,2013.
- [13] 周丹,陈静. 社区学院服务学习型城市创新路径——以北京市朝阳区社区学院为例[J]. 继续教育研究,2022(7):36-42.
- [14] 丁海珍. 教育现代化视域下社区教育供给研究[D]. 上海:华东师范大学,2023.
- [15] 河南省教育厅办公室. 河南省教育厅办公室关于公布支持建设2022年省级示范性社区大学(学院、学校)和省级示范性老年大学(学院、学校)名单的通知[EB/OL]. (2023-03-24)[2025-04-10]. <https://jyt.henan.gov.cn/2023/03-24/2713363.html>.
- [16] 谢维新. 社区学院社区教育指导能力的提升与思考——基于新时代教育高质量发展的视角[J]. 职教论坛,2023,39(10):92-99.
- [17] 江津津,梁兰兰,黄利华,等. 基于移动学习的社区营养健康教育课程的探索与实践[J]. 广东化工,2021,48(6):225-226.
- [18] 贾洪信. 广东社区食品安全、营养教育与科普的意义、现状浅析[J]. 食品安全导刊,2020(3):12-12,14.
- [19] 吴婷婷. 重庆市基层医务人员营养教育职业素养现状研究[D]. 重庆:重庆医科大学,2020.
- [20] 白金辉. 社区营养健康教育现状与对策[J]. 中国初级卫生保健,2021,35(9):22-24.
- [21] 中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)[J]. 营养学报,2020,42(6):521.
- [22] 易敏哲,高清涛,杨嫄筱,等. 不同类型社区居民的健康教育需求研究[J/OL]. 中国全科医学,1-11[2025-08-11]. <https://link.cnki.net/urlid/13.1222.r.20250719.1113.002>.
- [23] 徐颖,杨媿媿,张倩. 国内外学生营养健康教育概况分析与启示[J]. 中国食物与营养,2022,28(6):12-16.

(收稿日期:2025-06-04,修回日期:2025-08-06)

(本文编辑:高健)

开放获取 本文使用遵循知识共享署名-非商业性-禁止演绎4.0协议(CC BY-NC-ND 4.0),详细信息请访问 <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>。

OPEN ACCESS This article is licensed for use under Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International Deed (CC BY-NC-ND 4.0). For more information, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.