

融媒中国

学AI，当一名“年轻老人”

——“老年人需要什么样的AI”系列报道③

本报记者 霍曼含 黄晓慧 程远州

深圳市坪山区，AI公益夜校灯火通明，老人们学着用AI“活化”旧照片；上海市静安区，业余大学的“智能手机与智慧生活”课堂上，钱阿姨的话引起许多老年人共鸣。而在深圳市坪山区，62岁的李淑萍则担忧电信诈骗：“手机里收到陌生短信、链接，我一看到就心里打鼓，怕被骗。”记者发现，AI课堂里的老年人很多对AI感兴趣，但对未知感到“害怕”，迟迟不敢迈出学习的脚步。他们怕操作失误造成损失，怕误点链接遭遇诈骗，也怕学不会被人笑话。

习和使用AI的浓厚兴趣。语音查天气、AI生成图片、检索健康知识、进行创意表达……智能工具为老年人提供了丰富晚年生活和更多参与社会的新可能。老年人学AI，谁来教？怎么学？有啥用？记者进行了采访。



扫描二维码
看融媒中国主页

不怕“学得慢”，就怕“不敢试”

“我只想看看一部电视剧，点了‘开通会员’，以为花一次钱就行了，结果每个月都被扣钱。”在上海市静安区业余大学的“智能手机与智慧生活”课堂上，钱阿姨的话引起许多老年人共鸣。而在深圳市坪山区，62岁的李淑萍则担忧电信诈骗：“手机里收到陌生短信、链接，我一看到就心里打鼓，怕被骗。”记者发现，AI课堂里的老年人很多对AI感兴趣，但对未知感到“害怕”，迟迟不敢迈出学习的脚步。他们怕操作失误造成损失，怕误点链接遭遇诈骗，也怕学不会被人笑话。

如何破除陌生与恐惧？上海、深圳等地已在探索：量身定制课程，注重实操演练，坚持反诈先行。

在上海市静安区业余大学，AI课程从老年人熟悉的微信、抖音等应用入手，逐步深入到豆包、DeepSeek、即梦等专业软件；针对老年人视力较差、操作较慢等特点，学校采取“专职教师+志愿者助教”一对一陪练模式。2025年以来，该校还在AI课程中增加反诈内容，手把手教老人如何设置手机骚扰拦截、开启转账延迟到账功能、取消不必要的自动订阅等。

课堂上，教师现场引导学员体验“AI换脸”工具，看到自己的头像被实时替换入跳舞视频中，学员们先是哄堂大笑，随即陷入沉思。“太可怕了，要是骗子用这招冒充我孙子，我可能真信了。”一位学员表示，这种直观演示，能让老人真切地认识风险、学会防范。

在深圳市坪山区龙田街道大工业区党群服务中心，今年3月，中国老龄事业发展基金会与腾讯SSV时光实验室联合发起“时光讲堂”社区AI公益课，不讲深奥理论，只教老年人听得懂、用得上的实操技能。志愿者们将复杂技术拆解为生活场景：怎么在手机上看菜价？身体不舒服了怎么跟AI咨询？收到来历不明的短信链接怎么办？通过“一对一辅导+情景模拟”的互动方式，老人们逐渐从“你帮我弄”转变为“我试试看”。

上海市静安区业余大学校长蒋中华说：“不怕老人学得慢，就怕他们不敢试。”大工业区党群服务中心社工管兰琪则表示，只要方法得当，老年人不仅学得会AI，而且学得带劲：“我们面向老年人连续办了6次课程，200多个名额都是‘秒光’！”

从“敢用”到“善用”

不少老年人会问：学AI到底有什么用？

实践表明，只有让AI工具真正嵌入日常生活，解决看病、出行、做饭、带孙辈等老人经常要面对的实际难题，老年人才能从“敢用”走向“善用”。

“快看我用豆包翻译的越南语，出国旅游不用担心语言不通了！”在上海，60岁的学员方红兴奋地展示着手机里的应用。学AI前，她对手机的认知只停留在微信聊天，“现在不一样了，出门不带钱包可以，不带手机不行，坐地铁、打车、吃饭、买东西、认路全都能搞定。”今年方红和家人去越南旅游，遇到语言不通，她就打开豆包翻译，购物时则用它换算汇率，“以前我都不敢去外地，现在买票、找路都自己来，



3月21日，深圳市坪山区坪山街道坪山社区党群服务中心，社工教老年人运用AI问天气。曾小燕摄



“小老人”带“老老人”

让更多老年人愿意学、学得会，“数字互哺”是重要途径。

在上海市静安区，一支名为“银发数字体验馆”的队伍活跃在数字助老一线。队伍依托上海开放大学的“银发e学堂”项目组建，招募50—70周岁的老年人，经过筛选和培训，让他们承担起帮助身边老人学习数字技能、反馈社区需求、担任志愿助教等职责。

年近六旬的孟咏梅是其中的代表。几年前退休后，她来到上海市静安区业余大学学习声乐，发现这里的AI课程很精彩，于是不但自己学、自己用，还主动加入“银发数字体验馆”队伍，当起助教志愿者。去年，她发起名为“艺犹未尽”的故事会组织，30多名超过60岁的老人加入，其中最年长的85岁；故事会在党群服务中心等免费场地开展活动，主题紧扣老年生活，教老人们用AI讲故事、记录生活。主题为“老马识途”的活动中，有老人将迷路的经历告诉豆包，AI整理成情景剧剧本，大伙儿现场表演；“衣橱四季”主题活动，有阿姨把穿旗袍的照片制成AI动画，用来讲旅游故事。

“我们这些‘小老人’要先跟上AI，不掉队，才能带好‘老老人’。”孟咏梅说。前阵子，她还成功“解救”了90多岁的父母——父亲说有个年轻人送了一袋米上门，她立刻警觉，赶到现场后发现，父母已被带进一家兜售保健品的商店。孟咏梅用手机拍下全程并警告店员，然后把父母安全带离。谈及此事，孟咏梅颇为自豪：“我现在是小区里的‘防骗专家’，谁家收到不确定的短信都先来问我。”

同辈互助背后，是系统的社会支持网络。2024年10月，深圳启动“深i暖流行动”项目，打造“AI夜校”民生实事品牌，建立起市区联动的“1+N”AI夜校体系；到现在，深圳已有625个社区开设AI夜校课程，累计开设5000多门课、8000多期，逾40万人次老人参加培训。上海市静安区通过“8分钟智慧学习圈”将AI课程配送到各个社区，2025年覆盖14个街镇、248个居委，334场课程惠及老年人超6200人次，在“安全、健康、出行、居家、生活、文娱”六大主题课程中，“科技反诈”贯穿始终。

未来，深圳市龙田街道计划持续开展适老化数字技能培训，增设进阶课程，探索“AI+代际互动”，设计祖孙共同参与的AI创作活动。上海市静安区业余大学表示将进一步完善“专职教师+志愿者助教”模式，让更多老年人从“学员”成长为“助教”，形成可持续的互助生态。

从“怕”到“敢”，从“学”到“用”，AI正成为越来越多银发族丰富生活、重拾自信的伙伴。



上海市静安区，“银发数字体验馆”孟咏梅发起的“艺犹未尽”故事会上，会员们借助AI编演情景剧。林飞摄

新媒视点

银发网民数字焦虑怎么破？

雨住

不久前，笔者给姥姥姥爷精挑细选了一台AI陪伴设备，并花半天时间，手把手教他们如何询问天气、点歌、聊天……小长假回家，本想看看AI如何改变了他们的生活，进屋却傻了眼：设备蒙上了带花边的防尘布，电源都没插，放在桌面当摆件。为啥不用？姥姥答：“怕用坏了。”姥爷在旁补充：“万一出了什么东西，扣钱咋办？”

两个回合戳中很多子女的无奈：本以为给老人选好设备、装上APP再花时间教会，老人就能享受智能技术的福利，可现实是一块防尘布，不仅盖住智能设备，也蒙住老年人面对新技术时的不安与恐惧。

老年人为啥会这样？一方面，电信诈骗、自动续费陷阱、弹窗广告等乱象层出不穷，随手一点就可能损失真金白银。此类社会新闻多了，不少老年人戒备心就强了，宁可不用，也不想被坑。

另一方面，不少老年人对AI好奇却“求学无门”。AI发展迅猛，可规范、高质量的教学资源往往集中在一线城市，基层、乡村等地区优质资源不足，市场化培训鱼龙混杂；家里的子女晚辈忙于工作生活，陪伴时间有限，教起新事物难免耐心不足，老人怕给孩子添麻烦，听不懂也不敢多问，久而久之就不想学了。

因此，要让老年人真正融入数字生活、放心大胆学AI，关键要社会、家庭形成合力，给他们安全感。

先得消除“怕弄坏”的心理障碍。长辈不敢碰智能设备，很多时候是因为不知道用了会怎样。复旦大学老龄研究院中琦教授曾与团队开展调研，让上百位老人试用大模型，她发现老年人会像跳探戈舞一样，在一次试探性提问中摸索“安全距离”。因此，要给老年人安全探索空间，比如从微信、抖音等常用软件入手，让他们在熟悉的领域里大胆尝试，逐渐建立信心与掌控感。

还得消除老年人“怕被骗”的顾虑。当前AI换脸、拟声等技术日益普及，诈骗手段也跟着“魔高一尺”，年轻人都防不胜防，老年人更是因情感空虚、迷信“权威”等弱点，容易被不法分子精准“围猎”。但我们不应因此归咎老年人认知局限，更需耐心细致讲解技术风险和防范手段。有的老年AI课程就将反诈设为必修课，拆解常见骗局，教老人识别可疑内容、保护个人信息。只有清楚“坑”在哪里，明白跌倒后还能起身，老年人探索AI才能更安心。

以及“怕没人帮”的后顾之忧。2025年上海一项调研显示，68.3%的老年人跟子女或孙辈学手机，家庭是“数字传承”的主阵地。可现实往往是儿女工作忙、住得远，遇到问题“喊不应、靠不上”。因此，应组织多方力量，为老年人提供更多技术支援。上海让一批“年轻老人”“活力老人”当“银龄数字体验官”，带其他老人用AI，深圳的街道社区联合企业和公益机构办起AI夜校，老人们交上了“学习搭子”，都是很有益的探索。

回看我买的那台设备，问题正出在这儿：硬件到位了，配套的陪伴与支持却没跟上，“怕弄坏”“怕被骗”“怕没人帮”……只要有一道坎儿没跨过去，蒙在设备上的那层防尘布就别想轻易揭开。

让老人放心大胆、放开手脚学AI，从不只是家庭的责任，需要整个社会共同作答。家庭、社区、企业、机构、课堂、志愿者等共同织就“数字安全网”，银发网民才能更有底气也更安心地学AI、用AI。

第五届全国老健会4月启幕 设14个“适老化”项目

据新华社北京电 今年4月至10月，第五届全国老年人体育健身大会（以下简称“第五届全国老健会”）在全国15个省份的有关城市及县区分项举办，共设置14个“适老化”交流展示项目。

据悉，第五届全国老健会以“银龄健身展风采、健康快乐共幸福”为主题，赛事共设柔力球、气排球、健身球操、持杖健走、太极拳等14个“适老化”交流展示项目。开幕式结合太极拳交流活动在山西太原举行，闭幕式结合健身广场舞交流活动在陕西西安举行，预计将有来自全国各地的近万名老年体育爱好者参加。

“本届大会坚持传承创新和

‘适老化’特点，尤其是在保留传统项目的基础上，增设了桌上冰壶和匹克球两个新兴项目，实现‘传统项目有传承、时尚项目有体现’。”中国老年人体育协会主席雷军说。

民政部老龄工作司副司长张晓峰表示，民政部、全国老龄办将以此为契机，鼓励和支持各地及社会各方面针对老年人身心特点，举办更多形式多样的文体娱乐活动。

国家体育总局群体司司长陈杏年表示，带动基层老年人体育活动在陕西西安举行，预计将有来自全国各地的近万名老年体育爱好者参加。

“本届大会坚持传承创新和

天津开设“老人家食堂”1852家 实现100%市场化运营

本报天津电（记者龚相娟）记者日前获悉，截至2025年底，天津已开设1852家老人家食堂，实现除涉农区外城镇地区全覆盖，且100%市场化运营，累计服务超2200万人次，其中老年人1584万人次，享受到助餐补贴的老年人704万人次。

“老人家食堂”面向社区全人群服务。老年人满足条件可享受助餐补贴，包括：天津市户籍80周岁及以上的老年人；天津市户籍70周岁及以上的探访关爱服务对象，包括孤寡、独居、空巢、留守、失能、

重残、计划生育特殊家庭老年人等七类特殊困难老年人；享受天津市居家养老服务（护理）补贴中最低生活保障对象、最低生活保障边缘家庭成员且失能等级达重度及以上的老年人；享受天津市困难残疾人生活补贴中60周岁（含）至70周岁（不含）且残疾等级为一、二级的重度残疾人等。

老年人助餐补贴不直接发放现金，而是在支付餐费时通过价格优惠的方式体现。符合补贴条件的老年人持3代社保卡到老人家食堂就餐，即可享受价格优惠。