

当年轻人开始“数字反哺”

本报记者 吴雪聪

一次视角转换的课堂体验

一个普通的周五上午，北京市天坛街道市民活动中心，一堂手机摄影课即将开始。不一样的是，台上的“老师”是一名大三学生，而台下的“学生”，则是两鬓染霜的退休老人。

“叔叔阿姨好，今天我们来聊聊，什么是‘黄金时刻’与‘蓝调时刻’……”青年志愿者、北京体育大学新闻与传播学院学生赵倩温声开口。

这是大学生公益组织“夕阳再晨”的活动现场。成立15年来，这一以数字助老为使命的青年志愿者团体，已免费进行1.5万场公益授课，服务累计覆盖和影响上百万名社区老人。

台下，30多位老人把社区图书馆挤得满满当当，大家伙听得入神、紧盯屏幕：透视、色温、饱和度、白平衡、快门速度……生怕漏掉一个知识点。

一到实操环节，安静的教室顿时热闹起来。记者心想：手机摄影，不是挺简单吗？旁听一阵才发现，问题真不少——

有的是路径复杂：同一个“裁剪”键，有时在相册首页，有时藏在下拉菜单，有时要右滑才能找到；

有的是功能不清：按钮小小一个，又没有文字提示，图标形状令人费解；

有的则是界面差异：苹果系统一个样，安卓系统一个样，不同品牌更是“千机千面”，分分钟把人绕晕……

老人们三三两两，围着六七位身着蓝马甲的大学生志愿者提问。原来，年轻人得心应手的操作，对老年人其实是“拦路虎”。

对此，“夕阳再晨”负责人、北京邮电大学信息与通信工程学院副教授张佳鑫深有感触。“很多产品都默认面向年轻人，适老化往往只停留在‘大字版’，而老年人面对的其实是一整套由抽象符号、陌生词汇构成的新规则。”在他看来，跨越数字鸿沟第一步，就是真正站在老年人的视角，读懂他们的使用习惯与内心需求。

这份感悟，源于一次碰壁。

2011年夏天，还是大学生的张佳鑫和同学第一次到社区讲课，顶着烈日兴奋地骑车赶来，现场却空无一人。好不容易请来几位在小区里溜达、下棋的老人，可一听讲的是Word操作、电脑原理，老人兴致平平。特意买的水果，最后也剩下大半。

“自那以后我们就明白了，数字助老不能‘自说自

话’，必须贴近老年人的实际需求，用他们听得懂的语言，教他们用得上的技巧。”张佳鑫说。

如今，团队已有了一套专属教学秘籍：“单击”比作“打招呼”，“双击”就是“打招呼后再握个手”，输入网址像“拨电话号码”，点击回车就是“拨通了”……一个个生动的比喻，凝结着志愿者的经验和心血。

“教会老人数字技能并不难，难的是培养数字素养。”夕阳再晨志愿者、首都师范大学大三学生张晨雨说，要帮助老年人真正理解操作逻辑，学会举一反三，这样才不会学了就忘。

现在，夕阳再晨已成为拥有两万多名志愿者、覆盖100余所高校的公益组织，活动走进全国500余个社区。每次上完课，赵倩总会收到老人们热情地包围道谢。“看着他们热忱的目光，我心里暖暖的，作为年轻人，能帮上他们真的很开心。”

张佳鑫说，团队已有了一套专属教学秘籍：“单击”比作“打招呼”，“双击”就是“打招呼后再握个手”，输入网址像“拨电话号码”，点击回车就是“拨通了”……一个个生动的比喻，凝结着志愿者的经验和心血。

“教会老人数字技能并不难，难的是培养数字素养。”夕阳再晨志愿者、首都师范大学大三学生张晨雨说，要帮助老年人真正理解操作逻辑，学会举一反三，这样才不会学了就忘。

现在，夕阳再晨已成为拥有两万多名志愿者、覆盖100余所高校的公益组织，活动走进全国500余个社区。每次上完课，赵倩总会收到老人们热情地包围道谢。“看着他们热忱的目光，我心里暖暖的，作为年轻人，能帮上他们真的很开心。”

现在，夕阳再晨已成为拥有两万多名志愿者、覆盖100余所高校的公益组织，活动走进全国500余个社区。每次上完课，赵倩总会收到老人们热情地包围道谢。“看着他们热忱的目光，我心里暖暖的，作为年轻人，能帮上他们真的很开心。”

为一切搞定，没想几天后，一款APP自动更新，外婆习惯性点了确认，用户信息全部重置。

“当我花了很长时间平息她的怨气，又咬着牙耐心一步步通过电话远程教学解决了问题，我才意识到，一个再正常不过的应用更新，对他们的认知和心理都是个挑战。”这则分享，在评论区引发广泛共鸣。

多项研究显示，随着年龄的增长，人体神经元和突触可能出现丢失和变化，一定程度上影响神经网络功能，老年人反应能力变慢，接收与处理新信息的速度相应放缓。而这意味着，在学习使用电子产品时，老年人可能会出现反复、健忘等现象。

在北京工作的95后王女士，就曾因教长辈使用手机而耐心耗尽。一个简单的复制粘贴操作，教了好几遍父母也没记住，就忍不住提高了嗓门，但事后心中又颇为愧疚。

“有时我忽然惊觉，印象中那个一直年轻、为我遮风避雨的爸妈，怎么转眼就到了健忘、戴老花镜的年纪。”王女士坦言，自己的烦躁情绪，或许是潜意识里不愿意接受父母衰老的现实。

于是，她渐渐调整了心态。“每当我耐烦，我就告诉自己这是自然规律。就像父母当年包容淘气的我一样，现在轮到，用耐心来包容他们了。”



福建省福州市鼓楼区安泰街道社区养老服务照料中心，志愿者正在教老年人操作智能手机。
谢贵明摄（人民图片）



赵倩倩在教老人手机摄影。
本报记者 吴雪聪摄



张佳鑫（左）为老年人讲解5G通信在生活中的应用。
受访者供图

一场考验耐心的“拉锯战”

除了社区，数字反哺的更多场景发生在家庭内部。而这，常常是一场考验耐心的“拉锯战”。

今年春节，记者带父母出门旅游，高铁上小憩片刻，母亲则在一旁用新买的平板追剧。半小时后记者醒来，母亲才开口：“帮我看看耳机插哪儿？”原来，她找不着新设备的耳机孔，又不忍打扰，就一直静音看字幕。

回想这一路，插耳机、投屏电视、设导航、调出乘车码……这些平常的操作，自己常常一把拿过手机代劳。但后来才觉察，这种“大包大揽”，其实是一种图省事的懒惰。

深圳大学传播学院教授周裕琼，长期研究“数字反哺”现象。她指出，许多子女直接为父母设置好一切电子产品参数，跳过费时费力的“授人以渔”环节，直接“授人以鱼”。从长远来看，这种“代理式反哺”限制了长者对数字化生活的深度体验，不利于真正的数字融入。

数字反哺不是教一回就完，往往是一场“持久战”。在某网络平台，一位网友分享了自己的故事：假期返乡，自己花5天教会80多岁的外公外婆很多手机功能，本以

一个积极老龄化的认知课题

数字反哺的核心，远不只是技能传递，更是帮助老人战胜对未知和衰老的恐惧。

做公益时，张晨雨有个明显感受——很多老人爱把“老了，不中用了”挂在嘴边，习惯给自己贴上“老人”标签，默认自己落后于时代。

这反映出许多老人的真实心理。哈佛大学心理学教授艾伦·兰格认为，衰老很大程度上是一个被灌输的概念，社会文化常常对变老抱有固有印象，如认为老年人是虚弱、需要帮扶的对象。北京师范大学心理学部教授彭华茂指出，需要打破各种关于老年期的刻板印象，建立对生命更灵活、更有弹性的认知。

因此，提升自我效能感往往成为数字反哺的关键。“真棒阿姨，就是这样！”“您看，这不是一下就搞定了，其实很简单！”……课堂上，赵倩倩常常使用鼓励式话语。她认为，要让老人在正反馈中建立自信，让他们慢慢放下顾虑，走上自我赋能的正向循环。

数字反哺是一场双向成长。老人学会放下“面子”，主动求助；年轻人也放下自大与急躁，学会

平等陪伴。数字反哺，正成为当代年轻人理解亲情、承担责任、弥合代际差异的新方式。

“上课时，我们并不把老人当成需要教导的学生，或者需要哄的小孩，而是以平等的视角、尊重的态度，和他们一起探索数字世界的乐趣。”张晨雨分享。不少学者认为，家庭成员借助数字媒体开展的跨时空互动，正在促成一种新型的代际互惠关系。

如今，中国每2位老年人中就有1位“触网”，越来越多的老年人借助互联网展现风采、收获快乐。但“触网”并非必需品，是否需要掌握复杂数字技能，最终还得看老年人自身的需要。

“对于许多老人而言，真正的需求并非冷冰冰的数据，或者是数字化空间的强行覆盖，而是被理解、被倾听和被陪伴。”北京大学新闻与传播学院教授胡泳表示。周裕琼也指出，数字反哺的核心意义并非“授技”，而在于“赋能”。

“古诗有云‘盛年不重来，一日难再晨’，人们往往把老年人比喻为夕阳。但我们相信，老年人也能像年轻人一样绽放光彩。”张佳鑫说，“夕阳再晨”这个名字，正是他们的初心——用青春的力量陪伴银发群体，让每一位老人都能在数字时代重焕朝气。

农旅融合促振兴



近年来，各地发挥乡村生态资源优势，创新发展乡村图书馆、精品民宿、乡村露营等特色旅游产业，激发乡村旅游新活力，促进农民增收，助力乡村全面振兴。

上图：游客在江苏省如皋市城北街道平园池村露营基地游玩。
吴树建摄（人民视觉）

下图：安徽省宿州市埇桥区夹沟镇镇头村“稻田”图书馆。
新华社记者 黄博涵摄

民生新事

山东省德州市：

全民运动带火票根经济

本报记者 赵昊

今年“五一”假期，一场山东省齐鲁足球超级联赛（以下简称“鲁超”）在德州工程职业学院足球场打响，对阵双方是德州队和青岛队。绿茵场上，球员们奋力拼抢；观众席上，呐喊声此起彼伏。“进了！进了！”当德州队队员张博文攻破球门时，现场瞬间化作欢呼的海洋。

“鲁超”高人气的背后，正是当地大力发展群众体育的缩影。去年以来，德州市相关部门接连举办“德甲”“德BA”等赛事，坚持“球员来自群众，观众来自群众”。

“三分球，命中！”在“德BA”篮球赛德州队对阵陵城区队比赛中，只见德州队队员、德州一中教师刘沛森在三分线外“张弓搭箭”，空心入网，坐在台上的爱人刘凯丽激动不已。“难得有在家人

和家乡父老乡亲面前打球的机会，动力十足！”刘沛森对记者说。

群众赛事的接连举办，有效带动了周边餐饮、住宿、文旅等消费。“鲁超”比赛赛后，不少外地球迷选择吃只炸鸡、喝碗羊汤，感受下德州的风土人情。“如果不是比赛，球迷在部分餐饮、酒店、景区消费可享受折扣。

除比赛日外，当地群众参与运动的热情也越来越高。无论清晨傍晚，篮球场、足球场、羽毛球场总是人满为患，公园、河边常常能看见跑步、骑行的身影。这座运河边的古城，正焕发全民运动的新气象。

短评

做好体育发展大文章

陈晓强

近年来，山东省德州市提出并实施特色体育名城建设，充分释放体育促进发展的综合社会价值，更好满足人民群众对美好生活的向往。

通过多年发展，德州市形成了以竞技体育器材、商用健身器材和室外健身路径为代表的产业集群，总规模超450亿元，是全国5大体育产业集群之一，被工业和信息化部工业文化发展中心评为“中国有影响力的城市产业名片”。为推动体育制造业转型升级，我们充分发挥数智技术赋能作用，用数据打通了体育制造业的“任督二脉”，2个项目入选工业和信息化部智能体育典型案例。体育制造业的数智化转型产生了明显的溢出效应，德州市连续5年入选全国数字城市百强。

推动业态融合，不断增进民生福祉。我们推动体育与教育、健康、文旅等深度交融。把体育作为促进学生全面发展的重要手段，积极发展体育教育、素质拓展、体育研学，“无体育，不教育”已经成为学校和

家庭的共识。不断提升全民科学健身素养，大力开展群众性体育运动。将体育元素融入商业网点和旅游景区，使健身与购物、旅游相得益彰。

推动产城融合，不断增强城市发展活力。我们一方面不断丰富和完善城市体育功能，让城市“动起来”。在黄金地段建设的体育公园成为最受欢迎的民心工程，黄河、大运河两河连通廊道成为长跑和骑行爱好者的打卡地，全市人均体育场地面积达到3.09平方米，经常参加体育锻炼的人数超过40%。另一方面举办具有自身特色和群众基础的赛事，让经济“活起来”。“德BA”“德甲”成为城市IP，2024年，全市人均体育消费支出占居民人均可支配收入的比重居山东省第二位。

未来，德州市将继续深耕体育产业发展赛道，让运动烟火气充盈城市每个角落，以体育之力赋能城市高质量发展。

（作者为山东省德州市人民政府副市长）