

关注“新民银发社区”，就是关心自己，关心父母，关心父母的父母

金色池塘

成为老人的艺术算不了什么，真正的艺术在于战胜衰老。——歌德

本报副刊部主编 | 第309期 | 2020年6月5日 星期五 主编:龚建星 本版编辑:王瑜明 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:wyming@xmwb.com.cn

春花秋月



我给老人智慧人生 老人给我人生智慧

□ 欣路

不当零余者

六年前，宋一帆还是上海师范大学汉语言文学专业的一名本科生，一次偶然的机会，她看到一则和春节有关的新闻：年轻人饭桌上忙着“抢红包”，冷落了老人，爷爷坐在一边插不上话，最终怒掀饭桌立家规。宋一帆感到震惊的同时，也不由得反思起了自己。小时候，父母工作忙，她是由外公外婆带大的，长大后她却渐渐和老人们疏远了，偶尔回去吃饭也是自顾自玩手机，不怎么说话。宋一帆因此萌生了一个想法：为什么不能带上老人一起“玩手机”？这样一来，既增加了和长辈沟通的机会，又能让老人与时俱进，做一把同龄人中的“潮人”。

说干就干，她集结了几位同样有热情的同学，决定成立一支“智慧老人”团队，用自己的力量去帮助更多的老年人，她说：“他们都是为这个社会的发展贡献了一辈子的人们，他们老去时，不应该被社会遗忘。”就这样，几个志同道合的年轻人，踏上了“智慧老人”的探索之路。

他们先找到了自己的爷爷奶奶、外公外婆，一番交流后发现，现在大都市里的老年人绝大部分都有了智能手机，但不会用、也没人教。有些老人有智能手机，却用最简单的打电话、发短信功能，他们并没有年轻人想象中的那么潮，很多时候，甚至怕请子女教他们，因为担心被嫌麻烦、被嫌笨，因此甘当鸵鸟的不在少数。

“我们相信，如果有这样一个教学服务项目，他们就可以无所顾忌地提出任何问题了。”那个暑假，宋一帆和伙伴们初试牛刀，教会了十多名老人使用微信。

老学生流泪

“怎样给老人上课？”“他们想学些什么？”暑假过后，这批“95后”开始了头脑风暴，目标是：献青年人孝心、唤子女们耐心、给老人们舒心。

小老师们精心准备了课件：“安装微信，可以导入通讯录里的联系人，对方通过后，双方就是好友了。可以发送文字、照片，也能实现语音、视频的通话……”他们也会在教室里频繁走动，耐心地手把手教每一位老人。

“在家，我女儿教我一次，我就忘一次，到后来，她不高兴教了，在这里，我终

■ “95后”给老人们上课

疫情宅家但不会网购；和老伙伴们好久不见，想视频聊天却不会玩微信；去医院，然不会预约挂号；没带钱包，可不会用支付宝……在智能时代，有一种形象的说法：30岁以下的是原住民，70岁以上的老人则多成了“掉队者”。如何让老人们跟上时代的步伐？

上海师范大学有一批“95后”学子，六年来，他们迭代传承，组团开办“智慧老人课程”。这群有梦有爱的年轻人，不愿让老人们成为“零余者”，他们用赤诚的爱心和硬核的课程，带着老人一同享受“智慧城市”的红利。



□ “智慧老人课程”服务团队

于学会用智能手机了！”曾有一节课，大学生们手把手地教老人“如何用微信视频聊天”。一个老奶奶当时就尝试着和她闺蜜视频聊天，视频接通的一刹那，老人的眼泪就抑制不住地流下来了；70多岁的金爷爷曾一天用掉100多元的流量费，被女儿指责后委屈得偷偷哭泣，而今他已学会如何使用随身无线网络，感觉也走在了时代的“浪尖”上。李奶奶每次上课都认真记笔记，下课还拿着圈画好的“未掌握”知识来向老师求教；90多岁话都不能说太利索的陶爷爷每节课都要开着录音、录像，跟着小老师的节奏一次次尝试、实践……

参与活动的大学生经常被老人们的

刻苦感动，更为他们能学以致用，改善生活品质而高兴。孩子们给老人上课，热情高涨，且风雨无阻。去年下半年，智慧老人手机课程走进了上海市政协，第一节课程恰好遇上大雨，下课后也还有许多学员留下来向小老师请教。因为大雨，小老师们的鞋子里都进了水。

教老人和教孩子有很大的不同，上课时，大学生们放缓语速、反复强调重点、增加互动，上新课前，先给大家复习……他们制作的课件都是“大文字+大图片”，再制作课后讲义，方便老人们巩固复习。课堂上，他们也会充分调动老人的参与度，老人们的笑容成为大学生们服务最大的动力。

课堂内外的点滴，年轻志愿者只是日常，却让老学生们须臾不敢相忘。今年2月，退休党员俞春妹给小老师写了一封“迟来的感谢信”，因为，她学会了“如何去医院预约挂号”。其实，为了教好这一课，正在读研的于慧，还特地去六院体验操作，拍了照片和视频，手把手地教他们。

如今，大学生们设计了“入门、沟通、生活、阅读、休闲、防骗、手机摄影与照片处理、支付宝”等8门课程，也囊括了微信、高德地图等实用手机软件，从基础入门到复杂应用，内容包括了衣食住行信息安全等。

云课堂助力

如何在线上将水果肉菜收入囊中？怎样通过网络就医买药……今年疫情期间，“智慧老人课程”也是停课不停学。

疫情刚来时，“老学生”们宅家不出门，但他们中的绝大部分人还不会网购。老人们向大学生们求助。于是，课程就从解决痛点入手。大部分老人已经学会了网络的基本操作，于是，大家研发起了“居家防疫”系列微课，内容紧密对接老年朋友的需求，涵盖线上买菜、就医买药、新闻速递、网络阅读、戏曲欣赏、历史科普等内容。2017级汉语言文学师范专业的祁丹慧是疫情期间系列课程制作的负责人，她说：“青年学生能用自己方式‘云’助老年朋友，让我们的心洋溢着暖意。”

疫情期间，大家虽然不能见面，但“95后”们组建了好几个微信群，他们将买菜、买药的常用App、基本步骤，通过截图的方式，发到群里，老人们根据截图步骤，慢慢摸索出门道，碰到问题，他们在群里直接提出，小老师们通过在线应答的方式答疑解惑。

“90后”对话

我给老人智慧人生，老人给我人生智慧。大学生们给老人上课的同时，也从他们身上学到了课堂内无法获得的知识。祁丹慧说起了一场“90(岁)后”与“90(年代)后”跨越代际的对话。

去年4月，大家在龙吴路敬老院开展志愿服务活动，指导老人们使用智能手机。活动之余，大学生们与现场的老人们攀谈了起来。其中有一位90多岁的谢奶奶给这群“90后”们讲起了自己年轻时的军旅生涯。谢奶奶告诉大家，她初中毕业时正值抗美援朝，少女心中也有英雄梦，凭着一腔热情加入了部队。部队的训练严格又艰苦，但大家吃苦耐劳、舍己为人的品德让她感动。从此，她明确了人生的目标与方向。谢奶奶还动情地勉励青年学生，学好专业知识，牢记爱国、奉献、忠诚、担当的精神，并把这种精神永远传承下去。后来，大家把这场有意义的对话制作成了访谈录，并邀请谢奶奶录制了寄语视频，通过分享，让更多的同学可以从老人身上获得宝贵的人生经验和启迪。

光阴荏苒，如今最早参与项目的学生已陆续本研毕业，但“智慧老人”的接力棒一直在传递着，更多年轻人，带着一份暖和老人们一同前行……