

本报国际新闻部主编 | 第911期 |
2025年8月7日 星期四
本版编辑:张 颖
本版视觉:黄 娟
编辑邮箱:xmhw@xmw.com.cn

新民·环球

网上挂号获取医疗服务、线上领券享受支付优惠、店内扫码点单付款、使用社交软件视频聊天……这些操作看似简单寻常,但对上了年纪的人来说并不容易。

随着数字化的日益深入,帮助老年人学习使用智能手机、运用互联网、跨越“数字鸿沟”变得越发重要。全球多地进行了不少有益的实践。与此同时,研究人员发现,积极投入并适应数字化生活有利于银发一族的身心健康。

“数字扫盲班”免费授课

今年春天,在美国加利福尼亚州圣地亚哥,一项名为“长者科技连接”(Senior Tech Connect)的“数字扫盲班”正面向老年人免费授课。

“我来自打字机时代。”70多岁的学员唐娜如是说。此前很长一段时间,她都使用老式的翻盖手机。随着网络技术的升级,唐娜不情愿地换上了智能手机。但面对五花八门的功能,唐娜感到不知所措。

“我想知道,我需要多长时间才能学会使用智能手机,我能用它来做什么?”唐娜一度很迷茫,直到发现了这个“数字扫盲班”。

这里的课程内容丰富,涵盖网络安全、数字读写能力以及智能手机的实用操作。讲课形式既有小组学习,也有一对一讲解,还有实践工作坊。

细致耐心的讲解让不少老年人进步明显。“我成功了!”唐娜在杂货店顺利使用了电子优惠券后,兴奋地向老师汇报。

这一项目创办于2023年,旨在帮助老年人弥合“数字鸿沟”。今年3月,该项目为南加州和南佛罗里达州的1万名长者学生提供了服务。根据该项目最近发布的报告,四个小时的课程就能让85%的参与者对掌握数字技术更有信心。

在美国佐治亚州西北部的惠特菲尔德县,“数字素养”课程教银发一族如何用笔记本电脑操作文档、收发电子邮件以及使用社交网站等日常任务。

这天上午,12名老年人完成了为期一周的课程,自豪地获得了结业证书。70多岁的玛丽·诺布尔说,她报课的初衷是学习制作电子表格和视频通话。“我真的很想和孙辈们聊天,而且我们能看到彼此。”这位祖母非常期待自己能学到的新技能带给孩子们惊喜。

如今,诸如此类的课程正在世界多地开展,其中最受关注和欢迎的内容包括:用智能手机实现公共服务和商业设施的线上操作,如预约挂号、储蓄理财、点单支付等,以及用社交软件与亲友和网友聊天。可见,老年人迫切需要跟上时代步伐、丰富社交生活。

“新技术让生活变得更轻松。”一名老人在接受培训后说,他们以前常常需要填写纸质表格,排很长的队,而在学会使用手机操作后,等待时间缩短了,办事效率也提高了。

拥抱更便利服务 享受更健康生活 如何帮助老年人跨越『数字鸿沟』

文 / 浦城



▲ 70岁的邦克莉(中)与同龄人一起学习数字技术

提升反诈意识和能力

当数字化不断深入而老年人对新技术还显生疏时,骗子就从线下窜到了网上,老人正是他们的主要“猎物”。因此,在不少老年人数字技能培训中,网络安全成为越发重要的课题。

美国联邦贸易委员会公布的数据显示,自2020年以来,因诈骗而损失10万美元以上的老年人数量增加了两倍。

近日,在加州举办的一场旨在提升老年人数字素养的活动中,工作人员阿娜亚讲解如何为个人账户设置用户名和密码。“密码要长一些,不要用诸如12345的顺序数字,也不要多个账户使用相同的密码。”

阿娜亚说,现在一些老年人不再经常亲自前往银行,而是在家用手机或电脑登录数字银行,因此账号安全格外重要。

“我知道老年人经常被骗,电脑里有东西喜欢‘偷’你的钱。”玛丽·诺布尔坦言,在接受网络安全培训后,她觉得上网冲浪更有安全感了。

不点击陌生短信、陌生邮件,识别官方网站和钓鱼网站,不轻信陌生人来电,不下载可疑应用程序……这些耳熟能详的反诈要点是工作人员在数字化培训中向老人反复关照的。



▲ 加州政府工作人员在老年人数字素养培训活动中

培训同龄“数字导航员”

在底特律的家中,72岁的黛博拉·米勒用手指轻敲智能手机上的图标,试图发送一条短信,但结果她误删了亲人的照片。“我当时一下慌了,不知道该怎么办。”

“这是必须学习新东西的时候了。”米勒迅速联系了当地的圣帕特里克老年人中心,并从工作人员那里获得了帮助——她找到了手机里的“垃圾桶”,“抢救”回误删的照片,恐慌也随之消失了。

除了短暂丢失珍贵照片外,米勒说她的一个手机应用账户被盗走50美元。在使用智能手机时,焦虑和不安的情绪时不时来袭。“你无法避免一些突发情况,总是担心自己会做错什么。”

专家认为,数字素养培训,即一个人学习和安全使用数字技术的能力,是老一辈人和未来几代人所需要的。

圣帕特里克老年人中心的执行董事科尔曼·贝茨说,近年来,老年人对科技不再持“坚决拒绝”的态度,新技术有助于他们在家独立养老,但一些老年人在克服数字技能方面遇到了困难。这家老年人中心邀请善用新技术的老年人担任“数字导航员”,指导其他同龄人,合力跨越“数字鸿沟”。

“与你视为朋友的人交谈要容易得多。”科尔曼·贝茨说,到目前为止,工作人员已经培训了7人,相近的年龄和熟悉的面孔可以帮助老年人缓解陌生科技带来的焦虑。

70岁的退休人员邦克莉此前一直使用纸质文档,因为她总担心黑客会窃取她的信息。在“数字导航员”莫泽尔的引领下,邦克莉对网络安全和新技术的态度发生了改观,并给了莫泽尔“五星”好评:“她很有耐心,肯花时间。”

“敢于尝试,不要害怕失败。”莫泽尔说,“这也是我学做任何事的方式。”

适应数字化有利健康

值得注意的是,研究人员发现,针对老年人的数字素养提升项目有助于他们减少孤独感,促进自我保健。

《自然人类行为》杂志的一项研究表明,熟练使用数字技术,能使中老年人认知障碍风险降低58%。

德克萨斯大学奥斯汀分校戴尔医学院的临床神经心理学家贾里德·本格 and 贝勒大学心理学和神经科学副教授迈克尔·斯卡林表示,分析表明,运用数字技术可以在保护大脑功能方面发挥作用,提供维持大脑功能的认知刺激。另外,技术可以使老年人更容易进行社交互动,这与维持认知功能有关。

根据《应用老年学杂志》在线发表的一篇论文,研究人员在一年内跟踪了90名数字素养培训课程的参与者。他们大多数人独自生活,中位年龄为68岁。论文合著者之一、加州大学伯克利分校公共卫生学院兼职教授道格·阿曼说,与参与者组的初始平均值相比,大约60%的参与者在一年后对自己的健康状况有了更好的评价,60%的人减少了孤独感,60%的人对自己的技术使用能力更有信心。”

文章指出,起初这些老人认为学习技术具有挑战性,超出了他们的能力范围,但学习结束后,大多数参与者感到打开了“新世界的大门”,并从中获得了信心。

一名86岁的参与者说:“无法想象我在80多岁的时候还有机会学习计算机。”另一名参与者说,“这次学习告诉我,一个人做什么都不算太老。当你到了一定年龄后,会觉得学习阶段已经结束了。而这(学习数字技术)让我重新动了起来。”



▲ 底特律老年人在技术人员指导下,学习下载应用程序和使用数字优惠券

▲ 美国佐治亚州老年人参加“数字扫盲班”
本版图片 GJ

