

上海作为我国老年人口最集中、老龄化程度较深的城市，老年人的学习呈现出需求日趋旺盛并且多元化的特点。

有想到大家非常喜欢我们的视频，每一次的点赞、评论和分享，都让我感受到数字时代传递给我们老年人的幸福和美好。”

刘老伯最近学会了用手机进行网购。“以前家里的网购都是儿子女儿在操作，我是一窍不通，现在我也可以用自己的手机在网上买东西，享受足不出户购物的便利。”在微信、抖音等商城，刘老伯已经下了好几次单，买了莲子、小米、绿豆等一些暑期常吃的食材，“东西便宜，质量也不错”，这令他很满意。

章阿姨一直都有看病就医的需求，排队挂号一直是困扰她的问题，但是现在学会使用随申办后，看病就医变得方便快捷，烦恼迎刃而解了。“我年纪大了，腿脚又不方便，以前总是担心排队挂号就医的问题。不过最近，我学会了用手机在线挂号，预约好时间去，不用轻易麻烦子女帮我排队了。看病就诊，缴费取药，一部智能手机全搞定了！”

网络购物、扫码乘车、远程配药等，都离不开智能设备和在线平台的熟练使用，像徐阿姨、刘老伯、章阿姨这样的老人，都是在社区学校开办的智能手机课程上，学会了相应的使用智能手机的技能，跨越了“数字鸿沟”。

记者了解到，为了解决老龄群体遭遇“数字鸿沟”的问题，上海市积极发挥老年教育四级办学网络作用，开展老年数字教育进社区专项行动，推动市、区老年大学和街镇社区学校，围绕老年人生活、就医、出行等遇到的智能技术应用难题，开设了大量的学习课程，并将学习资源配送至居村委学习点，为老年人提供智能技术学习服务，让老年数字教育触手可及，实现数字化和老龄化的同频共振，有效地帮助老年人跨越“数字鸿沟”。

静安区彭浦镇的一位老人表示，自从跟着社区学校的老师连续学习了数字便民、数字旅游和数字线上购物 App 的使用这三门课程内容，兴趣满满、收获颇多，“非常实用，都是我们老人生活中最需要的内容”。

在闵行区吴泾镇的为老服务中心，开设了一个智能手机使用教学班，这些年来持续帮助辖区内的上千名老人学习使用微信视频聊天、支付宝扫码付款等操作，教老年人充分适应便捷



银龄公益课老师正在解答老年人的疑问。摄影/周馨

就医、生活缴费、网上购物等应用场景。

松江区小昆山镇社区（老年）学校定期开展智慧助老讲座，已经培训近千人次。“第一次在网上买了东西，太方便了。”学员王奶奶在这里学会了网上购物，她高兴地说，“老师还贴心地讲解了防诈骗知识，十分实用。老有所学、老有所会，我再也不担心自己落伍哩。”

学驾驶，追寻“诗和远方”

眼下，不少老人不甘于退休后在家过平淡的日子，他们渴望扩大生活半径，尝试另一种生活方式，自驾游就是其中之一。记者发现，在上海的驾校中，为了能够自己开车出去旅游，退休后来报名学车的老人不在少数。

烈日炎炎下，陈老伯在教练的指导下，一板一眼小心翼翼地正操练着倒车入库，一头的汗水都顾不上擦一下。休息间歇，他告诉记者，如果顺利的话，在国庆节前他就可以拿到驾照了。

“到时正好秋高气爽，就可以和几个老朋友一起开车去游山玩水了。”陈老伯说起驾车出游的憧憬，一脸的期待。