



关注“老年人运用智能技术困难”

银发补习班里，有一群老人与时俱进

如今，使用智能手机已经成为了人们生活中必不可少的一项之一，在越来越多的年轻人沉迷于此的同时，也把许多老年朋友拦在了大门外。但老年朋友并不甘心于此，就像宁波老年大学学员王昌明所说的，“没有被淘汰的老人，只有不学习的人”。

在这种需求下，一个个面向老年朋友的智能手机的银发补习班应运而生，不少老年朋友在此学会了熟练使用智能手机，跟上了时代的大潮，在他们看来，智能手机学起来，其实没那么“不容易”。



竺勤：网购袜子跟同学们“练手”

七八年前，竺勤的家人送给她一部近千元的智能手机，她除了查看短信、微信，拍拍照片以外，别的功能一概不会。2018年，竺勤报名到宁波老年大学智能手机班学习，对自己也“大方”了一把——花一万元买了新的手机和电脑。

经过一段时间的学习，竺勤发现手机还能有各种玩法。

“拼多多和淘宝是我购物最经常用到的两个购物软件。”竺勤回忆道，当时，学习网络支付是课程一大难点，她自己从网上购买了一大把袜

子，带到了班上，然后打印了几张微信收款码，给大家练手。“2元一双，不需要的买完可以退还给我，我转账回去。”不到一会，袜子就抢完了。

竺勤所在的智能手机学习班里的学习氛围非常浓厚，有什么问题大家都会一起讨论，只见几位银发学员戴着老花镜，下了课还在讨论，个别优秀学员正在开小灶辅导。她这样评价自己：“业务水平不好，但学习热情高。”学会了智能手机后，竺勤的微信界面里多了好几个大群，消息一多，她就觉得“爬楼梯”阅

读。微信群不仅拉近了关系，也是情感联系的纽带。

手机的便利，让竺勤感受最深刻的是挂号。有一次，她打算去医院看一下心血管科。前一天晚上，打开手机微信“第一医院”微信公众号，挂好第二天上午最后一个号。

第二天，竺勤于11点多到医院之后，取号、楼上就诊，扫码付款，下楼取药，整个过程只用了20分钟，“这简直太方便了，以前一大早到现场排队排不上，就诊时间也没法确定，现在既节省了时间，还减少了交叉感染。”

王昌明：运用智能手机功能解决日常生活必需

王昌明从宁波大学退休已有十年，于2018年秋季到宁波老年大学学习电脑手机课程。虽然2016年就开始接触智能手机，但基本就用于打电话，收发信息。到了2018年夏季，王昌明打算线上联系之前的知青好友们，一起出门旅游，但他不知道如何注册微信。他陷入了思考：自己也得上时代的步伐，与时俱进才行。

王昌明有一定的电脑基础，所以学习起来并不难。他感慨，在老年大

学学过智能手机后，带来的便利实在是太让人意外了，“我以前买菜常常要提前去银行换零钱，有时候要排队。后来，线上购物买个米过半个小时送到家门口，改变了我四十多年的买菜方式。出门的时候，打开‘百度地图’输入目的地就有最佳路线。看病时，网上挂号就诊，还有在手机上制作电子表格等。”王昌明作为一名宁波大学离退休党委下属支部的一名党支部书记，他响应学校号召，组

织党员开展网上自愿捐款活动、线上学习和党日活动开展都离不开智能手机，大大提高了学习、工作效率。

去年以来，王昌明在电脑上整理了多年来的近千张老照片。为了把这些珍贵的照片呈现出来，王昌明运用了“彩视”、“剪映”两个视频剪辑软件编制成短视频集，他精心从百度、喜马拉雅等APP中挑选了音乐，并配上文字。视频分享之后，得到了网友和同事们的一致好评。

75岁老人爬山迷路

警方提醒 老人不要独自爬山

今年75岁的陈伯伯身体硬朗，喜欢爬山，而且经常独自行动。上周，他从东吴镇天童森林公园出发爬山，却在途中迷路，幸亏宁波市公安局鄞州分局东吴派出所民警及时搜寻，将他营救下山。

搜寻了一个多小时才找到

1月7日，天寒地冻。当天下午4点多，东吴派出所接到一名女士的求助电话。她着急地说，老父亲独自去天童森林公园爬山，不料在山上迷路了，眼看着天色逐渐暗下来了，天气也越来越冷，不知道该怎么办了。

东吴派出所接到警情后，立即开始搜寻工作。根据陈伯伯的描述，大概确定了其所在位置。所长带了兩名民警，为了尽快找到人，还联系了四名熟悉当地地形的辅警。一行人开车到太白山顶，然后从上往下找人。此时天气已经暗了下来，温度也越来越低。大家打着手电筒，一边朝各个方向照，一边大声呼喊。经过一个多小时的搜寻，终于找到了陈伯伯。因为天气寒冷，加上迷路，陈伯伯有点受到惊吓。民警们怕再出意外，就轮流将其背扶下山。

得知老父亲安全的信息后，陈伯伯的女儿松了一口气。她说，父亲平时喜欢爬山，而且经常独自行动，家人多次劝说都没有用。当天，陈伯伯乘坐地铁1号线到宝幢站后转公交车来到了天童森林公园，爬上公园后走了岔路，越爬越觉得不对劲，眼看着天要暗下来了，这才急着给女儿打了电话。

陈伯伯本人则表示，这次在山上迷路给了自己一个教训，以后不敢乱爬山了，以免给家人和社会添乱。为感谢东吴派出所民警及时相救，第二天，陈伯伯还做了一面锦旗送到所里。

老人爬山要注意五点

近年来，媒体经常有报道老人结伴或者独自登山，结果迷路在途中的事件。驴友探险、锻炼游玩、采摘野味是老年人进山的三大动机，而掉队迷路、体力不支、突发疾病等则是老年人遇险的直接原因。

老年人该不该爬山？目前，社会各界普遍认为，不应苛责那些为了锻炼游玩而爬山的老年人，但是，并不支持老年人随意攀爬野山。

警方提醒：一、老年人爬山要选择正规景区，不要爬野山；二、结伴而行，不独自一人进山；三、要做好充足规划和准备；四是要量力而行，不能盲目自信和乐观，敬畏自然；五、一旦发现自己可能已迷失方向，请做好标记后，原路返回或寻求救援；六、遇到紧急情况要第一时间报警求助，在安全的位置等待救援。 记者 贺艳 通讯员 张奇平

●相关链接

您想学什么，请跟我说

面对数字化时代，市老龄委联合《宁波老年》发起媒体公益行动，通过《宁波老年》开展“老年朋友最想学哪些智能手机功能？有什么需求您来提”活动，比如您想学会使用微信、想学会如何网上购物，亦或是视频的拍摄、图片的裁剪等等，您都可以通过热线电话向我们反映，由我们来为您定制课程，并在报纸上刊登。

热线电话：0574-87167337

记者 徐丽文 陈韬

第五届中老年网络春晚最佳人气奖出炉啦！

经过投票环节，第五届中老年网络春晚荣获最佳人气奖的5个节目新鲜出炉，分别是海曙区高桥镇《蝶恋花》综艺队、鄞州区划船社区红叶舞蹈二队、鄞州老年大学夕阳红艺术团、华光艺术团和江北区乐韵旗袍艺术团。

自节目征集以来，网络春晚受到了各路才艺达人的欢迎。报名的节目形式多样，有合奏动感民乐、时尚走秀、民族舞蹈等。最终，节目组优选了15个节目。考虑到疫情原因，春晚首次采用网络展示演播，不

举行线下录制环节，并进行评选投票。

“看了五届春晚了，每一年都有新的亮点，今年的中老年春晚线上观看可以不受时间、空间限制。看得出所有节目都经过了精心排练后拍摄，谢谢这些辛苦的演员们。”有一位读者朋友特地在微信公众平台后留言。据数据统计，本届中老年网络春晚共有2.6万人观看。

近年来，每场宁波市中老年春晚均有几百名才艺达人报名，为市民们带来热闹非凡的视觉盛宴，留

下一个美好的舞台瞬间，深受广大群众的欢迎和喜爱。

温馨提醒：

各团队的春晚参与奖小礼品，包括获得人气奖的团队的荣誉证书，请于下周一1月18日开始领取。

领取地址：海曙区永寿街6号

领取时间：1月18日起（工作日上午9:30~11:30，下午2:00~4:00）

咨询电话：87167337

更多精彩回顾请关注“宁波老年”微信公众号。 记者 徐丽文