责编/陈韬 贺艳 美编/周斌 照排/余佳约

因为有你们,跨越数字鸿沟不再蹒跚



如今,"银发族"在面对各种高科技产品时,经历着各种各样的难题。"数字鸿沟"正在将老人与社会阻隔开来,因此解决老人智能手机使用问题迫在眉睫。为了让老年朋友融入网络新时代,社会各界涌现出一批智能手机培训志愿者,用志愿服务探索助老新思路。



程舟群:我也是老年人,所以感同身受

2015年,程舟群从高校党务工作岗位退休后,加入了"银辉"志愿者团队。今年66岁的程舟群是市老科协会员、市摄影家协会会员、"月湖大讲堂"的讲师之一。年轻时,她就对摄影情有独钟,花时间琢磨相机、手机两种设备不同的拍摄方式。经过多次实地采风,得出了一套实用经验

"我自己也是老年人,对于老年朋友学习智能手机的困惑和需求感同身受。"一开始,程舟群带领老年朋友们学习摄影构图,后来学习难度较高的后期处理。考虑到老年朋友喜欢多拍摄风景,记录孙辈生活,那她就会着重讲解拍摄时的曝光度调节和裁剪方

法。

有一次课堂,程舟群特地用一张 月亮照在地上的照片为模板,通过拍 摄时点击屏幕,调节"小太阳"图标,上 下滑动即可调整曝光。这样一来,在 多光线复杂的场景里,也能拍出更有 创意的曝光效果。许多老年朋友都感 叹,原来这个按键"藏"在画面里,怪不 得找不到!

为了调动学习氛围,她的课堂上会邀请大学生志愿者一对一在一旁辅导。如果老年朋友们答对课堂问题,还能领取小礼品。不过教室里一般可容纳150多人,每次都坐得满满当当。有些老年学员容易忘记知识点,会多次报名重复听课。

郁振伟:让老年朋友尝尝智能手机的"甜头"

65岁的郁振伟当志愿者已有20年时间。从保护环境到文明大管家,再到教授智能手机,志愿者服务的内容越来越广泛。

近两年,郁振伟所在的志愿者团队"镇海绿丝带环保志愿者总队"联合宁波大学的志愿者,定期每个月举行2-3次"智能手机沙龙"活动。

有些老年学员上了一堂课,没有 听懂,第二次就不来了。郁振伟一个 个电话打过去邀请。

"不要担心学不会,短短一周时间就会有进步。"这是郁振伟常鼓励老年学员们的话。他现身说法,跟学员

们讲述自己学习智能手机的经历,刚 开始连开机关机键在哪也找不到,到 能学会使用各个软件,一步步来,循 序渐进

为了消除老年学员们的担心顾虑, 都振伟教授了一些自己使用智能手机时的"省钱"小窍门。比如用"云闪付"APP, 花一分钱坐公交, 用"支付宝"APP抢购物满减消费券, 用"浙江移动"小程序直播抽奖获得免费流量。这下子, 老年朋友们尝到了智能手机带来的"甜头", 学习兴趣高涨, 大家都主动向他请教下一堂课学习的内容。

汪良权:走进社区送教上门

"许多老年朋友手机内存满了,不会清理,还有转账时不会操作,这个也要提醒老年朋友谨防诈骗。"今年30岁的汪良权是一名志愿者。他一方面教授社区里的老年朋友们学习智能手机操作,一方面多次提醒:不乱点链接、不随意回复信息,回拨电话,警惕智能手机中的陷阱。

汪良权告诉记者,许多学员们上 完课,学习热情高涨,会围着志愿者们 提出各种各样的问题,还有些学员想 学习短视频制作,赶赶新潮。

去年,"我来教您用手机"公益课堂在鄞州区小城春秋社区开启。志愿者们为老人们带来了一场实用的"面授"课堂。当天公益课堂的内容主要有三个: 手机使用的风险防控、清理手机垃圾文件、手机缴费。这三个功能看似简单,但志愿者们从调研结果和老人需求出发,开发出的定制基础课程,学员们纷纷表示受益匪浅。

记者 徐丽文

声音嘶哑总不见好 小心是喉癌

声音嘶哑、咽喉肿痛、有异物感、吞咽不适,常常会被认为是"上火"或是"咽炎"。但如果这些症状久治不愈,或出现痰中带血丝、颈部肿块等症状,要赶紧去医院检查,警惕喉癌的发生。近日,宁波市镇海区龙赛医疗集团龙赛院区耳鼻咽喉头颈外科就接诊了一位喉癌患者。

患者陆伯伯反复声音嘶哑一年多,多方求医无果,经朋友介绍 找到了龙赛院区(龙赛医院)副院 长、耳鼻咽喉头颈外科主任医师 柳辉高。

柳辉高耐心询问病史,仔细检查喉镜后发现陆伯伯的情况不太好,便立即安排他入住集团总院(中医院)耳鼻咽喉头颈外科病房。

入院后,陆伯伯完善了喉部增强CT等相关检查,结果果然不容乐观,长期的声音嘶哑竟可能是喉癌引起。

科室医生与陆伯伯及其家属 多次耐心沟通手术方案。几天后 在宁波市医疗中心李惠利医院专家的指导下,科室团队为陆伯伯做了手术,术中病理提示鳞状细胞癌。手术历经3个多小时顺利结束。

术后,陆伯伯在科室负责人 张欣荣及多名医护人员的共同悉 心照料下,恢复良好。虽然因为 疾病再也不能言语了,陆伯伯也 曾一度失落,但是在医护团队的 积极鼓励和引导下,他决定勇敢 面对未来的生活。

出院这一天,大病初愈的陆 伯伯和家人满怀感情之情给耳鼻 咽喉头颈外科送来了一面锦旗。

集团一体化管理耳鼻咽喉头颈外科副主任张欣荣再次提醒,正常情况下,声音嘶哑,咽喉肿痛、有异物感、吞咽不适等症状经常规治疗后很快就会消失,但如果久治不愈,或出现痰中带血丝、颈部肿块等症状,就要警惕喉癌的发生了。

记者 贺艳 通讯员 孙妃

96岁老人出了本回忆录能给后辈以启迪

"这本《踏雪集》,记录了我的工作经历以及退休后的一些感悟。"近日,家住鄞州区东湖花园的96岁前医务工作者李慕恒告诉记者,他希望这本回忆录不仅仅是对自己人生经历的记录,也希望这些往事能给后辈以启迪。

给后辈的"武功秘籍"

上世纪50年代,李慕恒从福建来到宁波,成为了一名医生,后从市第一医院外科退休。2008年,李慕恒开始撰写回忆录《踏雪集》,至今经过三次改编。

"我是你们是你的初東,李慕恒说:"我退休后被医院返聘,当时电脑开始普及,于是我让孙女教我如何使用这个'新玩意'。"李慕恒花了个把星期学会了五笔打字,感受到科技时代日新月益的进步,李慕恒开始在电脑上写《踏

《踏雪集》里记录了许多临床案例讨论和疑难杂症鉴别诊断案例,还有李慕恒发表过的多

《踏雪集》中还收录了一张珍贵的图片,这是李慕恒坐着记录患者的病情,桌上旁边放着一个肿瘤标本。李慕恒指着照片,告诉我们,记得当时,患者20多岁左右,因为头疼到第一医院就诊。做完CT后发现,患者脑部的肿瘤已经有拳头大小。虽然这说



李慕恒老人在弹钢琴。

出来难以置信,但李慕恒还是如履薄冰,决定为患者进行手术。

寄托情怀的诗乐集

在心为志,发言为诗。生活中,李慕恒爱好格律诗词,他自学押韵规则知识,用作品抒发心意。《踏雪集》一书中,共收录了诗词作品共164首。

其中有一首《人生如诗》,"人生到处有诗题,且把冰心付雪泥。沦海息机勤作棹,雌雄论剑不须提。"这首诗是李慕恒对人生的见解。"生老病死总难免,人有悲欢离合。我与老伴七十多年'比翼天涯风雨路,深知淡漠看春秋',就如这本《踏雪集》,'踏雪'意为"雪泥鸿爪",留作纪念。"李慕恒说。

李慕恒还是音乐爱好者,小时候学过钢琴,熟知乐理,《踏雪集》中还收录了他自己谱写的歌曲。

记者 徐丽文