

老年人迷上短视频，如何不迷失在其中

志愿者：老年人情感需求易被“收割”，需各方努力帮他们健康使用网络

胡玲玲 路董萌 济南报道

这届老年人玩短视频不输年轻人

10月9日，济南泉城广场上，年近70岁的徐女士正在小心翼翼地摆弄她从直播间买来的手机支架，确保手机能够捕捉到最佳角度，完成一次和“泉标”的合影。

她把玩着手机，笑得灿烂：“我现在的爱好就是拍自己，不光是身边人给我点赞，全国各地的人都给我点赞，他们说老太太真棒！”

与徐女士相似，许多老年人也希望通过短视频获得关注和认可。北京师范大学发布的《老年人情感关怀与短视频使用价值研究报告》显示，大多数老年人在短视频平台上的表现令人惊喜。他们不仅观看多种类型的内容，同时也积极参与创作，与更多人分享自己的生活。

受访老年人观看的内容种类丰富，尤其观看轻松搞笑、美食旅游、农事劳作等内容的老年人比例较高，均超过50%。经常观看直播的老年人比例接近65%，超75%的老年人有过短视频创作经历。

“很多老人和我们说，基础的用法都已经学会了，想了解怎么能把视频剪辑得更好之类的进阶知识，一些老人的账号粉丝已经

去年，博主“秀才”和“一笑倾城”走红，今年，《闪婚老伴是豪门》等短剧在平台爆火，老年人渴望在短视频平台被“看见”的同时，针对他们情感困境滋生出一系列“网络黑产”也成为凸显的社会议题。烟台“数字反哺”志愿者郭嘉程表示，相当多老年人已经步入数字生活，对于他们来说，想要学习的是怎么玩好手中这块屏，以及不“迷失”在智能时代。

▶志愿者在教老年人使用手机。受访者供图



上万，反过来讲，我们也能从老人身上学到很多。”烟台“00后”志愿者郭嘉程向记者表示，相当多老年人已经踏入数字生活，对于他们来说，想要学习的是怎么玩好手中这块屏。

伴着一曲广场舞配乐，不停旋转的绚丽红花，高饱和度色的华丽城堡背景，70后博主“五妹”跳完第一个舞步后，以她为中心，出现了4个衣服颜色略有不同的“分身”。在多重影分身特效投稿页面，一些中老年人拍摄的“列队”和“尬舞”视频颇具创意，各种脑洞大开的玩法大有超越年轻人的势头。

年老并不意味着静态的生活，老年人通过短视频上的自我呈现，发掘自身潜能，做起了生活的“导演”，他们不吝夸赞，喜欢

用点赞与比心的表情和他人交流。泉城广场上的老年舞团团长三友告诉记者，有安徽网友看到短视频后，到济南旅游时，特地找舞团切磋技艺。

不能仅教老人熟练上网而忽视健康使用网络

郭嘉程的团队接触过6万人次的老年人，据他观察，老年人的情感需求被“收割”的现象也很严重：有老人在社交平台上结识“朋友”后，被他们的“擦边话术”搞得心猿意马，造成财产损失；宣扬“老年剪辑课、无门槛、0元学”的短视频剪辑骗局专门瞄准老年人；苦情戏的直播“局中局”里，直播间里的“儿子们”专门骗老人买“神药”……

深圳大学传播学院周裕琼教授长期关注老龄化问题，她在出版的《数字代沟与数字反哺：老年数字融入的中国路径》一书中写道，无论是作为独立个体，作为家庭成员，还是作为社会公民，我们只有“置身事内”，才能找到解决问题的最优路径。

郭嘉程去年从烟台大学毕业后，本可以拥有一份稳定的工作，但他选择继续学生时期的志愿活动，将开展了多年的“数字反哺”项目进行下去。“我担心的是，一直在做的事情没法持续，那时再找替补就很困难了。”

“数字反哺”是通过志愿者的行动帮助中老年群体更快地融入信息化社会。四年来，项目累计在山东省内外20多个城市举办了600多场志愿活动，已有22所大学

的数千名学生参与其中。“我们举办活动，一对一、一对多来帮助老人，但却是怎么也帮不完的。”郭嘉程希望扩大团队在年轻人中的影响力，带动更多人认同“在外互助父母条约”等想法，借此辐射到更多老年人的媒介使用中。

北京大学社会学系教授陆杰华在研究中指出，人口结构越来越“老”，数字技术却越来越“新”。在此背景下，一个广泛的社会共识是，我们不能仅仅满足于教会老年人熟练上网，而忽视健康使用网络的问题；亦不能因噎废食，因部分人出现的网络沉迷而盲目干预甚至阻止老年人融入数字社会。

“中老年群体触网时间较短，网络技术更新换代又快，老年人在网络世界的‘社会化’是一个需要多方共同努力的过程。”山东大学社会学教授王忠武认为，数字鸿沟指的不光是有没有智能设备、能不能上网，更是老年人能否真正成为网络中的一员，进行参与和表达。老年群体使用互联网最紧密的支持是由“附近的人”织就的，家庭和社区的支持至关重要。另一方面，技术更新迭代的同时别让老年人“掉队”，政府应为他们打造安全的防护网，许多以前的老骗局“旧瓶装新酒”，转移到互联网上，公安机关可以通过侦查手段提醒老人及其子女，相关软件也要进行“适老化”改造，解决“不会用”“不敢用”的问题。

“这里就是家”，敬老院里也有“亲人”

这位院长每个节日都陪老人们一起过，用真情温暖每一位“老小孩”

孝行鲁
福利彩票 齐鲁晚报
尊老 敬老 孝老 助老

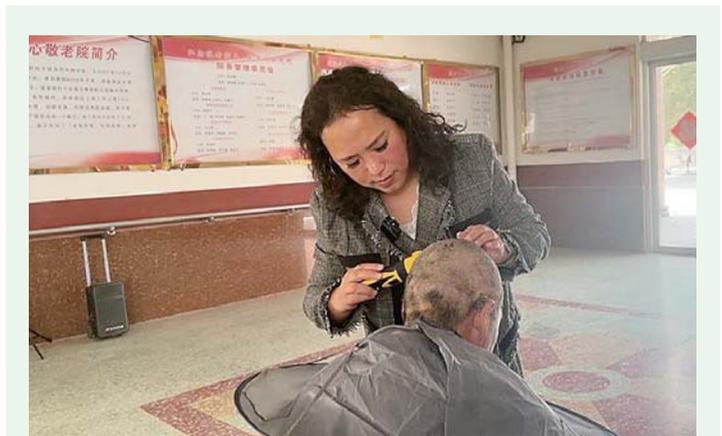
文/片 国晓宁 李怀磊
聊城报道

用真心去换真心 让老人过得更幸福

郑芳馨是聊城冠县冠州中心敬老院的院长。她所在的这家敬老院占地面积75亩，涵盖冠县清泉办事处、崇文办事处、斜店乡、梁堂镇四个乡镇办事处的五保集中供养对象，现有老人56人。

2023年5月，郑芳馨来到这里工作。当看到老人们时，她心里暗暗地想，一定要让这些老人生活得更幸福。她深知为此要付出更多的努力。来敬老院的第一天，她就在笔记本上写下了这样一句话“从今天开始，冠州中心敬老院里多了一个我，而我又多了几十个家人”。

在刚来敬老院的第一个月，郑芳馨几乎没有进过办公室，她不是在老人房间交谈，就是在去老人房间的路上。她的笔记本上密密麻麻地记着每一



郑芳馨在为敬老院的老人理发。

微纪录



扫码看视频

10日上午，聊城市冠县冠州中心敬老院，刚结束晨练的老人们正在敬老院的院子里散步、交谈，一幅幸福温馨的场景映入眼帘。此时，冠州中心敬老院院长郑芳馨正在紧张忙碌筹备今年重阳节活动，她要和大家一起过节。

位老人的生活习惯和个人喜好，除此之外，还记着每一位老人的身体状况，这样她就能根据每个人的不同情况，从饮食上或者从生活上给老人进行不

同的方案。
“只有把他们当成家人来对待，用真心才能换真心，才能把温暖和爱传递给他们，这是我的初衷。”郑芳馨说。

吃得好玩得高兴 这里就是温暖的家

在冠州中心敬老院的院子里，今年81岁的苏景为正在院子里散步，他在敬老院里已经度过了13个年头，可以算是敬老院的“老人”。

苏景为谈起郑芳馨显得非常激动，他告诉记者，郑院长是他碰到的最好的院长。从郑院长来了以后，饭食一个星期都不重样。“从院长来了之后，我们出去活动了好几次，每次都是大车拉着我们去红色旅游景点游玩，去饭店吃饭，还拍了全家福，玩得很高兴。”苏景为说，街坊来看他的时候，问他回去不，他对街坊说，不回去，这里就是家。

今年92岁的张秀英对郑芳馨更是赞不绝口，她告诉记者，郑芳馨就像亲闺女一样对待她，感觉自己就是郑芳馨家里的老人一样。

“今年中秋节，我没有回家过节，而是选择留在敬老院里陪着老人们。不仅是中秋节，其他节日，我也在敬老院陪老人。过节的时候，这里的老人也更需要我。”郑芳馨说，如果她不在的话，老人们会有一些失落，虽然这样做会对自己家庭有些亏欠。

让老人们开心 自己心里会很踏实

郑芳馨告诉记者，有段时间，为了能够更加了解老人们的身体状况，她见到老人就会问大便是什么样形状和什么颜色，刚开始的时候，老人都不好意思。但是郑芳馨和他们解释说，“只有知道你们大便是什么样形状和颜色，才能知道你们吃的饭是否合胃口，身体是不是健康。”

跟随郑芳馨的脚步，来到敬老院的三楼，曾经当过几年民办教师的黄玉文正在苦思冥想，她准备给郑芳馨写一首诗。她告诉记者，她把郑芳馨当作家人来对待，郑芳馨也把她和其他老人当作自家人来对待，这让大家感到特别温暖。

“现在我和老人之间的关系就是孩子和家人之间的关系。有的时候我家里有什么好吃的，我就会带来给老人们吃，老人有什么零食也会分享给我，老人们看到我吃得很开心，他们就会非常高兴。”郑芳馨说，别人都说这些老人就是老小孩，她和敬老院的工作人员就是把老人们当作小孩来对待，每天把老人们哄得开开心心的，这样他们心里也会很踏实。