

5年,73岁的她 从学生变成了老师

赵思云今年73岁,几年前随女儿来到北京。原以为大城市生活很精彩,但她每天除了买菜、做饭、干家务,就是窝在家里看小说。

虽然女儿给她配了智能手机,但除了通话、微信聊天,其他功能她都不会,在这个处处离不开手机的时代,她感觉寸步难行,不会叫车、不会网购,甚至连存储图片都不会……

像赵思云这样的老人还有很多。国家统计局发布的数据显示,2022年末,我国60岁及以上人口达到2.8亿,占总人口的19.8%。其中在70岁至79岁的老年人中,使用智能手机的仅占31.2%。

如何帮助老人跨越“数字鸿沟”、拓展能力半径,重新构建他们与社会的联结感,重新找回他们对生活的自主性和掌控感,成为老龄化社会的一道命题。



老人教老人使用手机。

困在智能手机外的“能力半径”

在杨诺的记忆当中,母亲赵思云的生活一直很简单,很少出去转悠,也没有别的需求,每天就是在家与菜市场做两点一线运动。

在很长的一段时间里,手机对赵思云来说,只是通话、微信聊天的工具,其他的功能,她都不怎么会用。一次,她想在网上买个东西,女儿说,想买什么告诉她,她来买。然而女儿常常被其他事情牵绊,买东西的事常常被耽搁。

她想学着自已网购,但女儿不赞同,怕她被骗。就这样,在不经意中,赵思云拓展“智能半径”的机会一次次

被拖延。

实际上,退伍军人出身的赵思云,曾是一名“前沿”的通信兵,当初也是一把技术好手,没想到如今却被小小的手机难住。

那是2018年,距离第一款智能手机面世已经过去好几年了。对一些生活在一线城市的老人来说,智能手机只是一部能发语音、打视频的彩色“小灵通”。

生活在北京的退休司机张巧,也是在这一年偶然“被拓展”了智能手机“能力半径”。2018年,张巧遭遇了一次疾病的考验——乳腺癌治疗。漫长的化疗期间,

她每天就盼着儿子能发些孙女的视频,一遍一遍地看,以此缓解思念。后来,在同病房一位大姐的帮助下,她学会了与孙女视频通话,甬提多开心了。不仅如此,她还完成了第一次网购。张巧发现,原来有事情做的时候,即使是住院的日子也不难熬。

出院后的张巧,偶然发现北京链家在社区开办的“我来教您用手机”课,解锁了更多手机技能。巧合的是,那年5月,赵思云也加入了自家附近的“同款”链家手机班。自从找到了“组织”,赵思云一学就是5年。

成为银发志愿者带动更多人

“按住这张图片,根据箭头方向,把它拖拽到上面,放置,接下来点保存,这张图片拼好后,再点继续拼图。”今年8月末的一个下午,在北京链家一门店的多媒体室,赵思云作为老师站在大屏幕前一步步地讲解着,而台下坐着的学员,则是和她一样的“银发”一族。

今年5月,北京链家发起了“银发志愿者”招募,希望为学有所成的老人搭建一个平台,让老人在这里发挥余热。赵思云由此被认证为首批“银发志愿者”,由于喜欢摄影,她便选择担任手机课堂中的“手机摄影”讲师。主讲手机摄影的构图和修图App的各种功能。8月以来,她已经上了三次课。

5年中,赵思云没有停止在手机课堂内外的学习。每节课,她都会认真记笔记,课下也会反复练习。她喜欢拍照,在她的手机里,存有1万多张图片,400多个视频,除了拍照,她最喜欢琢磨修图App的各种功能。每次发图到朋友圈后,都会有很多人问她是怎么做的,她便乐颠颠地给别人解释。

当天课上,赵思云主讲的App是“美图秀秀”,教学任务是让大家了解如何利用App的拼图效果,拼出一个桃心形“九宫格”。每周五的手机课至少要上一个半小时,赵思云一般都会用好几天来准备课件。

讲台下坐着的二十多名老年人都拿起手机,按照赵思云的讲解,一步一步跟着操作起来。遇到操作不明白的地方就大声提问。

对于这种老人间互助的形式,心理学家认为,与年轻人三下五除二的操作相比,老年人更懂老年

人哪里需要停顿、哪里需要重复讲解,也会更有耐心。

和赵思云前后开始上课的张巧,也成为这批“银发志愿者”之一。她在课堂中扮演志愿者助教的身份,为听课的老人答疑解惑。她性格开朗、做事细致,在班里逐渐成为了凝聚大家的主心骨。

教育学专家表示,老年人之间互相教学,是一种很好的方式。老人的生活节奏、话语体系相似,互相之间寻求帮助比较容易。更重要的是,老人之间有相互带动的效应。一个人站上了讲台,就会有更多老年人敢于迈出这一步。

一项针对生活在疗养院中老人的研究表明,老年人能否感受到“被需要”和“决定权”,会对他们的生理健康产生一定影响。正如赵思云,即使耗费几个小时为其他老人准备课件,也不觉得辛苦,精神状态反而更加积极健康。

统计数据显示,当前我国60岁及以上人口已占据总人口的19.8%。社会各界均在积极探索如何拥抱老龄化。在这个过程中,老年人精神层面的生活质量,不应该成为被遗忘的“角落”。

把北京链家5年来推行公益手机课的探索过程作为一个切面,可以看到,由年轻人主导,帮助老年人学习技能,进而让老年人完成“从学到教”的转化,在互助中寻求价值,已经出现了银发志愿者这样的“微光”。或许,这个样本可以为老龄化这个大问题的找到一步小小的“解答”。

(应受访者要求,文中除吴淑萍外其余人物为化名) (北青报)

像年轻时一样自主掌控生活

第一节手机课设在北京安贞西里社区,那是2018年5月。

作为“我来教您用手机”公益课堂项目最早的参与者和设计者,吴淑萍对当时的印象很深。

第一次开课的时候,不大的会议室挤得满满当当,甚至有从房山、燕郊专门赶来听课的老人,大家学得很认真,像小学生一样边听边记笔记,不懂的地方会拉着老师反复问。

但是项目推进之初就伴随着一些质疑,有人怀疑他们的“目的”:是不是又让老人下

载收费软件?是不是又让我花钱买东西?是不是作秀……

诸如此类的质疑让这些来讲课的年轻人心里很不好受。但越是深入与老人们接触,吴淑萍就越不想放弃:“帮助这些老人拥有他们应有的能力,让他们重新拥有像年轻时候一样自主掌控生活的能力,成为我坚定把这件事做下去的源动力。”

不仅爱心可以发芽,善意也能够将质疑冲淡。每次在一个社区开新班,课堂规模都会经历一个逐渐扩大的过

程。第一节课后,来听课的老人会越来越多。

如今,5年过去,手机课堂从无到有,从简单到复杂,课程教材从薄薄的几页纸,到现在多达126页。从鲜少被相信,到如今有2000余名北京链家经纪人参与其中,为累计13万人次的老人开班讲课。

5年持续不断的善意也渐渐收获了回响。

杨诺明显感觉到了母亲找到“组织”后的变化。这几年,赵思云常常会主动给她分享很多自己看到的、学到的东西,而杨诺则惊喜地发现,母亲在掌握了新技能、扩展了新的认知领域后,也变得更加积极。

学会手机缴费后,家里的水电费缴费任务不声不响地“承包”给了赵思云。很久之后,杨诺才发现,自己已经很久都没缴过家里的水电费了。一问,才知道母亲学会了手机缴费。

“这几年,明显发现母亲和我之间的话多了,日常聊天,也不只是家长里短那些事儿,整个人也开朗了许多。”杨诺说。



手机课堂上的老人们。