

# 帮老人跨数字鸿沟 公益课堂获得好评

本报记者 梁智玲

“您会用智能手机吗?”面对这个问题,很多老年人给出的答案是:“不会。”“不太会。”“只会一些简单的操作。”“有很多功能不会用。”3月14日,河南理工大学青年志愿者协会在解放区老年大学开设的“我来教您用手机”公益课堂,吸引了不少老年人前来学习。课堂上,老年人在青年志愿者的帮助下,一边学、一边记、一边实践,努力跨越数字鸿沟。

当天下午,解放区文化馆南二楼综合教室内座无虚席,这节“我来教您用手机”的公益课堂,让老年人神情专注。“我先教您用微信添加好友,发送视频。”河南理工大学测绘与国土信息工程学院大二学生范永霞,正手把手地教课堂上的老年人。与范永霞一起教老年人用智能手机的,还有来自该校青年志愿者协会的其他11名大学生。

在当今信息化高速发展、万物数字化的时代,智能手机给生活带来了便捷的操作体验,但因为不会使用智能手机,很多老年人成了数字时代的“边缘群体”。

老年人面对出门打车、网上购物、在线缴费等日常生活中我们再熟悉不过的操作,一时间不知所措。“只会用手机的微信聊天功能,其他很多都不会,需要用的时候很着急,特别想找机会好好学学。”今年67岁的常艳霞说。这节课上,她坐在了第一排,把自己需要弄清楚的问题列了清单,准备逐个学习,让智能手机真正成为日常生活的助手。

今年75岁的孙正宽老人,是一名学习达人。退休后的这些年,他在老年大学学习了5门课程,每天把自己的生活安排得满满当当。他说,如今生活的方方面面都离不开手机,出门买菜、到医院就诊、乘车购票等都需要会熟练操作智能手机。能有机会系统学习使用智能手机,十分难得。记者注意到,他带来了笔记本和笔,把课堂上学到的内容记录了下来。除此之外,他还添加了志愿者的微信,并置顶了聊天信息,准备随时咨询在学习过程中遇到的问题。“我才70多岁,需要学的东西还多着呢,智能手机使用是一项必备的生活技



能,每个老年人都需要学习。”他说。

为了更好地帮助老年人学习,当天的课堂一共来了12名志愿者。“除了在课堂上讲解老年人共同面对的共性问题,还需要有针对性地解答每位老年人遇到的个性问题。我们尽量采取面对面、手把手的教学方式,让老年人学得更好。”青年志愿者王毅说。记者了解到,当天,他在课堂上教会了老年人保存图片、发送小视频等基本功能。69岁的老年学员田永新说,刚拿到智能手机时,有些缩手缩脚,既不敢碰、也不敢点,经过很长时间的摸索,学会了一些简单的功能,但还是不精通,经过老师的指点,收获很大。

为了组织好这节公益课堂,解放区老年大学

也下了一番功夫。记者了解到,最近几年,手机、电脑课很受老年人欢迎,老年大学也断断续续开了几个学期。今年春季开学后,老年学员对这两门课的呼声很高,希望能在课堂上多学点知识。“很多老年人的子女都不在身边,他们与社会接轨又迫在眉睫,我们有必要组织这样的公益课堂,帮助他们跨越数字鸿沟。”解放区老年大学校长张巧红说。

面对老年人在课堂上高涨的学习热情,青年志愿者也信心满满。范永霞说:“这节课只是一个开始,以后还将继续组织公益课堂,让他们能运用更多的线上功能,跟上时代的步伐。”

上图 公益课堂。  
本报记者 梁智玲 摄

## ■记者手记

### 让“离线”老人“在线”

□梁智玲

一节小小的公益课,给老年人带来了大大的温暖。老年人在课堂上流露出的兴奋、自信,是对公益课堂最大的认可。

在这个信息化、数

字化高速发展的时代,智能手机为生活带来了便利,但也让很多老年人成了数字时代的“边缘群体”,他们常常处于“离线”状态,不仅生活不便,还非常自卑,甚至

与社会脱轨。这次公益课堂推动了老年人融入数字时代新生活,拉近了老年人与社会之间的距离,不仅提高了老年人的养老生活质量,也让他们切实感受到了来

自社会的关心关爱。希望类似的助老活动再丰富一些,希望我们能给不会熟练操作智能手机的老人多一点关心和帮助,让“离线”老人“在线”。

## “倒春寒”来袭 老年人谨防心脑血管疾病

本报讯(记者梁智玲)乍暖还寒,最近两天的“断崖式”降温,寒凉再次占据主场,让人感觉“春寒料峭”。市疾控中心健康教育所专家提醒,这种“善变”的天气,就是通常所说的“倒春寒”,老年人在这样的天气中,应作好防护措施,谨防心脑血管疾病。

“倒春寒”来袭,人体

受到低温刺激后,容易出现交感神经兴奋,全身毛细血管收缩,痉挛,血流缓慢,导致冠状动脉供血不足、脑部缺血缺氧,从而诱发心肌梗塞或脑梗塞。对患高血压者来说,突然变化的温度容易引起出血性脑中风,老年人在日常生活中应格外注意。

老年人如何安全度过“倒春寒”呢?可从以下

几个方面多加防范:一是适度参加户外活动,增强抵抗力。春天万物复苏,老年人可根据自己的身体情况选择适合的户外活动,散步、慢跑等活动不仅增强了身体素质,还放松了心情。二是注意日常饮食,及时补充水分。春天天气干燥,老年人在日常饮食中除了讲究膳食平衡,还应注意多补充

水分。三是要注意休息,保持情绪稳定。日常生活中,老年人在精神和体力上都不要过度疲劳和紧张,保持规律的生活习惯,养成良好的心态。四是保持生活环境的舒适。室外温度发生变化后,室内温度也会有所改变,及时增减衣物,保持室内温度恒定,对防病保健大有益处。



## 忠孝家国情

——道德楷模王春来五十年行孝日记

### 作者简介:

王春来,作家,一级警督。照顾瘫痪的父母12年,发明照顾老人的护理工具数十件(目前收藏于孝道博物馆),被誉为“造器孝亲”的当代著名孝子,身体力行地诠释了忠孝两全的不凡

### 人生。

其曾获得“感动洛阳十大年度人物”“当代中华最感人的十大慈孝人物”“当代中华新二十四孝”“河南省直十大道德模范”“推动中国家庭文明十大致敬人物”等荣誉称号。

监护器上出现了心跳,50次、70次、110次……手松开后心跳又停止了,我又急忙按压……

一群人要将父亲送进太平间。

父亲真的走了……我撑起身子推开医生,用颤抖的手,最后一次为爸爸穿好了衣服。

送爸爸去太平间的路上狂风怒吼,像我在号啕大哭,那飘落在我脸上的漫天雪花,就像父亲轻轻抚摸着我的脸庞。

我轻轻地把父亲放在太平间冰冷的平台上,为他盖上并掖好了白被单。

我不相信父亲真的会离开我,但我潜意识里明白,这是今生最后一次与父亲面对面交流。

我对身边的人说:“太平间冷,你们都走吧,我要一个人守着我爸爸。”

我想和父亲说说话,太平间里好静好静,好像到了另外一个世界。我控制住泪水,平静地对父亲说:“爸,您还记得吧,那次我抓小偷,被小偷的同伙捅了一刀,回来后告诉了您,本想得到您的安慰,您却说,一个坏人的匕首就让你后怕,如果有日本鬼子的刺刀刺来,你还不吓尿裤子?真不像个男子汉。爸爸,从那以后我不再怕坏人了。”

“爸爸,今年的雪为什么下得这么大?您常说,当年穷苦人家最怕大雪封门的日子,家里没吃的、没盖的,太可怜了,您入伍,参加人民军队,就是为了天下穷苦大众能过上好日子。”

“爸爸,您说日本侵略者在我们的国土上烧杀抢掠,于是您一腔怒火参加了抗战。”

“爸爸,您曾经说您的一生会流着血走。抗日战争打完了,解放战争打完了,您总问我还活着吗?原以为您能看到孙儿长大,没料到今天您依然走了……”

雪停了,我的五脏像被掏空了般不再疼痛,身体空洞、麻木,内心无路可走之际,我问自己:“人有来生吗?”

单位领导找我了,说:“春来,你是儿子,要上山送别父亲。”

寒风中,母亲病房的护士跑来说:“你母亲在抢救,为什么身边连交款的人也不留?”我对护士说:“对不起,晚上交钱行吗?”

护士说:“你还得上楼签字。如果不同意为你母亲手术,一切后果得自负。”

我像木偶一样挣扎着走上四楼。

### ●今悟

父亲走的时候大雪纷飞,狂风怒号,已经哭不出来的我只能在心里号啕大哭。此刻,我又禁不住呜呜地哭泣,也许这是补上当年哭不出的声音。

12年后,我的孩子问:“爸,您很难受吧?”我对孩子说:“已经不是难受的感觉,身体空了,像在梦中,当时爸爸感觉变成了袅袅青烟追随你爷爷而去。直到有人拉爸爸去送别,爸爸才回过神来。”

### 二五六 有来生吗?

2008年1月30日

今天是农历腊月二十三,北方的小年。

早晨要送父亲上山,母亲的主治医生要与我商定手术事宜,母亲身边也没有人照料,真想眼前的狂风暴雨将自己劈成两半。

邻床护理的大娘望着我也流泪,劝我保重,不能太悲伤,回头还得伺候母亲。我不能自控地一下子跪在她面前,说:“大娘,请您照料我母亲一天吧?”

大娘一把拉起我,说:“孩子,你爸是好人,他生前把自己的轮椅送给了一位病友,那个病人是我亲戚。你去吧,我们几个护理病人的家属会帮你照顾你娘的。”

(未完待续)