

为老年人上网打造『绿色模式』

李英锋

技术篇

最近一段时间,“父母沉迷手机怎么办”成为年轻人社交的热门话题。不少网友表示,自己的父母成了“机不离手”的“网瘾老人”,不去散步不去下棋,每天在家躺沙发上刷手机,子女劝了根本没用,往往是左手刚放下手机,右手又拿起来。在以往,网络成瘾的多是青少年,而现在则多了很多“老小孩”。这种变化符合社会老龄化的发展规律。

人口老龄化的不断发展,让老年人群体越来越大,有上网意愿和需求的老年人越来越多。而国家和地方也在最近一两年频频出台适老化政策,开展互联网应用适老化及无障碍改造行动,相关企业纷纷推出“适老版”产品和服务,切实解决老年人的上网难题。在两个因素的叠加影响下,老年人触网率的快速提升是必然趋势,老年人的网瘾问题也早早晚晚会“发作”。

随着年纪的增加,很多老年人的自制力会下降,且老年人对网络的身体耐受性往往较差,长期沉迷网络,正常的生活节奏和规律被打乱,既容易引发一些健康问题,也容易引发情感、社交等问题。而且,面对纷繁复杂的网络环境,面对花样百出的骗术,不少老年人的上网操作能力、识别能力、避“坑”能力明显不足,很容易掉入诈骗陷阱,遭受财产损失。

为保护青少年的健康权益、成长权益,社会在努力打造青少年绿色上网模式,相关部门、组织、企业等采取了一系列措施,尽管在执行过程中还存在漏洞和短板,但总体而言,青少年绿色上网模式取得了一定成效。面对越来越多的“网瘾老人”,我们不妨参照青少年的网瘾矫正经验,也给老年人打造上网“绿色模式”。

比如,网信、工信等部门以及老龄协会等组织,可联合推动相关企业打造相关网络游戏、短视频、交友平台的老年人专属模式,精选内容,屏蔽糟粕,优化流程;相关网络平台对老年人进行实名认证,根据不同年龄段限制服务时长,如老年人“刷机”超过时长,则予以提示,或暂停服务一段时间,还可对夜间休息时间老年人的一些上网操作进行特别限制。

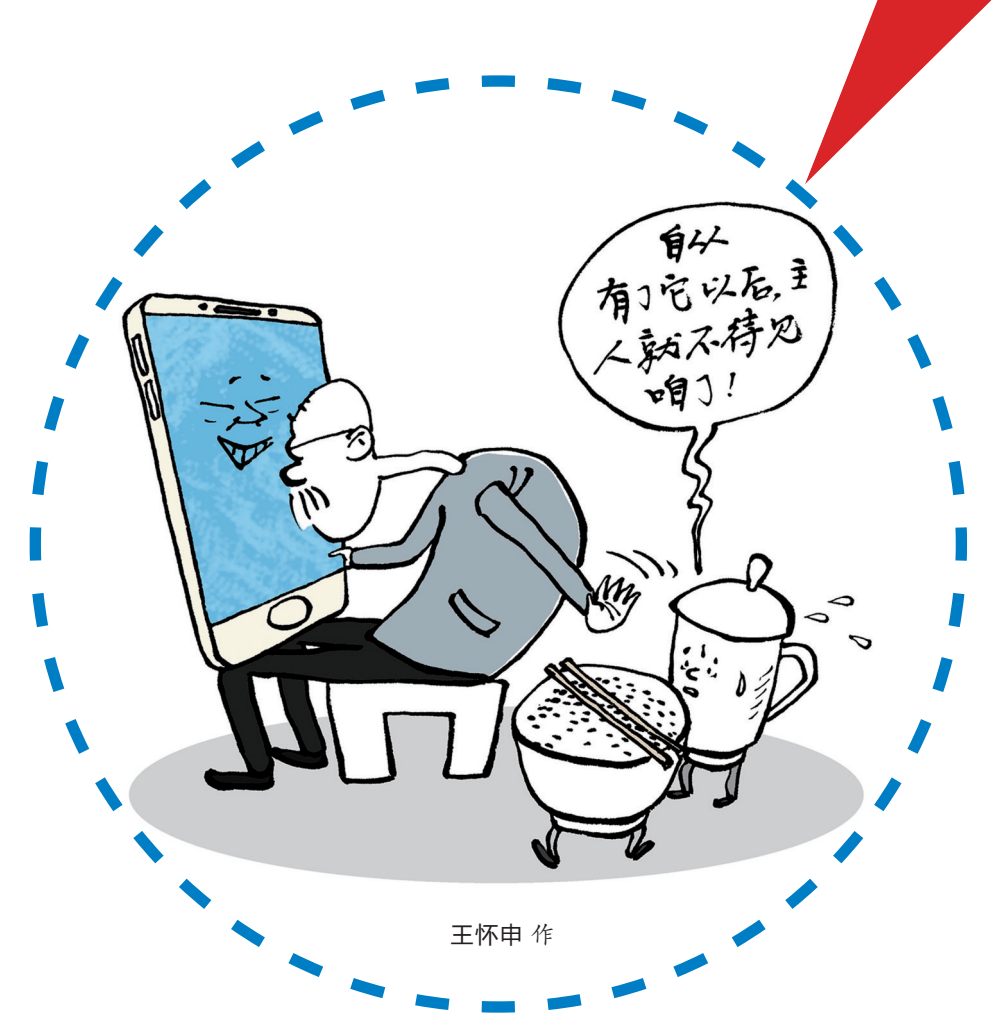
民政、公安等部门以及村居、社区应加强对老年人上网的安全培训,经常向老年人发布诈骗案例,解析诈骗套路,增强老年人的防骗意识和能力。针对老年人被骗较多的网络环境,公安等部门以及网络平台要加强管控,堵塞漏洞,密切关注网络动态,及时向老年人发布预警信息,严厉打击诈骗行为,清除诈骗隐患。

保障未成年人绿色安全上网,已经成为《中华人民共和国未成年人保护法》确立的法定义务。保障老年人绿色安全上网,建议写入《中华人民共和国老年人权益保障法》。有法可依,互联网应用适老化改造,才能从便捷模式顺畅地升级为安全、绿色、健康模式。

编者按

第七次全国人口普查显示,我国60岁及以上人口超过2.6亿,人口老龄化程度进一步加深。与之相伴的,是智能手机和互联网的加速渗透,越来越多老年人“触网”后深陷其中。今年8月,中国互联网络信息中心发布的第48次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至2021年6月,我国网民规模达10.11亿,其中60岁以上网民占比达12.2%,约1.2亿人。“银发低头族”比例不断上升。在学会使用移动互联网,跨越“数字鸿沟”之后,一些老年人陷入了“数字沉迷”,困扰着许多家庭。那么,面对这一新情况,政府、社区、家庭、互联网企业,以及社会机构等又该怎样拯救网瘾老人?本期话题对此予以探讨。

才跨数字鸿沟,又陷数字沉迷——网瘾老人该怎样拯救



子女篇

关怀老年人以填补“精神空巢”

舒爱民

“我的女儿去美国了,我的儿子去广州了,我的8个孙儿都不在身边……”近日,一位80岁老人诉说孤单的视频引万千网友心疼。她自述有50多年龄龄,一辈子热热闹闹,人到老年反而觉得孤独。老人的境遇激发了网友的情感共鸣,让他们想起同样身为“空巢老人”的爷爷奶奶、外公外婆,或者是父母。



朱慧卿 作

补“精神空巢”。因此,拯救“网瘾老人”,首先要关怀老人。对老年人的赡养内容主要包括经济上的供养、生活上的照料和精神上的慰藉。而精神上的慰藉,就是使老年人的晚年生活过得愉快、舒畅。但这在现实生活中往往容易被忽视。

那么,如何丰富“网瘾老人”的晚年生活,让他们老有所乐,获得“精神赡养”呢?首先是子女要引导老人安排好自己的精神文化生活。退休后时间更充裕,可以引导老人重新拾起已经放下的早年爱好,即使老人没有某些方面的爱好,子女也可以通过给父母报班等形式,慢慢引导他们培养兴趣爱好。除此之外,子女还要多给老人一些精神安慰和情感寄托。百善孝为先,有条件的最好能与父母生活在一起,能从生活起居方面给予他们照顾;没有条件的也要常回家看看,特别是逢年过节能回家的一定要回家团聚,让老人们开心。要适当为老人搞点精神文化投资,诸如订些书报、买些花草、带老人看看电影、参加一些展览、观看晚会和体育比赛等等,而非投资一部智能手机。

当然,也建议各级文化部门更进一步助力子女关怀老人。比如多开展适合老年人的文化娱乐活动,组织地方剧、秧歌队、腰鼓队、舞龙灯、玩狮子、猜灯谜等传统文化演出,让老人们经常有看的、有听的、有乐的。尤其是镇村和社区要积极组织和发动老人们参加适合自己的文化、体育活动,让他们成为文体活动的主角,既愉悦自己,也娱乐了他 人。

相信通过一系列的人文关怀,老人们的存在感、幸福感和满足感会得到进一步的提升。精神充实了、心情愉悦了、晚景更好了,一部手机岂能困住晚年生活!

社区篇

给老年人找事做以“移情别恋”

唐伟

在北京永定路街道六街坊社区,这里有个成立了10年的老年互助社,这个互助社不仅让生活在这里的老人们幸福满满,也让他们在互帮互助中充实了自己。让老年人“没事找事”与“移情别恋”,这个老年互助社的做法,笔者认为值得借鉴。

“老年互助社”,顾名思义,是以老年人为主体的民间组织,主要以帮助老年人为宗旨。十年前,六街坊社区“老年互助社”成立之初,从打扫社区卫生、捡狗粪等小事做起,既从事了公共服务,弥补了基层短板,又解决了“老有所为”的现实需求,可谓一举多得。同时,互助组织的成立也起到了必不可少的引领作用,让老年人老有所为,发挥余热并找到了快乐,实现了人生的升华。

之后,互助社转型到“以老助老”的新领域,把帮助其他老人作为自己的主要内容。随着我国加速进入老龄化,“未富先老”带来了一系列问题,突出表现为养老机构资源供给无法满足社会需求,居家养老与空巢现象在增多,需要找到新的路径给予化解。而“老年互助社”开展“以老助老”服务,算是一个可行的新路径。相比于其他互助社,“老年互助社”的“以老助老”有着明显的优势,有利于达到将心比心的同体化效应,在提供帮助方面,更容易“内化于心”“外化于行”。

“老年互助社”,说白了是一种志愿服务。志愿服务是与政府服务、市场服务相衔接的社会服务重要环节,是现代 社会文明进步的重要标志。老年互助社不仅弘扬了“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神,更在于以自身的功能发挥,弥补了政府服务和市场服务的不足。

笔者建议,拯救“网瘾老人”,各地社区不妨多多成立老年互助社等组织,让老人们在互帮互助,参加引导交通、维护校园秩序等社会公益活动中,追求更高的尊严与价值,获得价值认同。



政府篇

办好老年大学以便“老有所学”

卞广春

要减少老年人对互联网的依赖,应鼓励老年人培养多种兴趣爱好,让他们在兴趣爱好培养中找到乐趣。对此,各地老年大学应有所作为。据报道,在一些老年大学,“沉迷学习不能自拔”“只想读书不想毕业”是许多老年学员的真实写照。丰富多彩的课程、活动填补了老年人的“精神空巢”,成为他们的快乐源泉。

老年大学是一所奇特的大学,它从最初的休闲娱乐走到课堂授课,不仅满足了老年人学知识的愿望,也提升了老年人的生活品质,使老年人找到了摆脱情感社交孤独的方式。有的老年人还利用老年大学的学习机会,继续发光发热,更多地融入社会、适应社会和回报社会。老年大学成了不少老年人享受退休生活的首选目标,老年人追求健康向上的晚年生活现象,令人欣喜之余,也对办好老年大学,满足老年人的需求,提出了更高的要求和挑战。

据报道,老年大学“一座难求”的现象在不少地方都较突出。办好老年大学,破解“一座难求”,需要加大老年大学建设的投入,多层次拓展老年教育产业的发展空间。公共决策部门还应以敬老思维和长远规划,引入更多社会资本与社会力量,开门办教育,共同做大做优老年大学。

办好老年大学,解决老年人的网瘾问题,不只是让老年人的生活多姿多彩、充满活力,也等于为更多年富力强的中青年 人解除后顾之忧,让他们集中精力、专心致志地投入到高效率、高质量的工作中。让更多老年人在老年大学中有作为、有进步、有快乐,值得各地为此不懈努力。



社会篇

开发老年玩具以便“老有所乐”

樊树林

前不久有媒体报道,北京通州有一家“老有所玩老年玩具店”,小人书、铁环、投壶、铁皮青蛙、记忆棋等东西都摆放在店内,该店卖玩具并吸纳老年人办会员卡,成为会员就可以免费玩店里的所有玩具。据说这是国内首家老年人玩具店,被形容为“老年星巴克”“老年人的解忧杂货店”。一些老人每天来喝茶、晒太阳。不少老年人专程坐近一个半小时的公交车来玩具店体验选购。也有人一到傍晚,就带着孙子一起来玩到天黑。

老年玩具店成为“网红”,从一个侧面也反映出老年群体对玩具的心理依赖和需求。据报道,这家玩具店分为“益智休闲区”和“健身运动区”,有投壶、陀螺、记忆棋、九连环、木牛流马等400多种玩具,这些玩具恰恰是老年人儿童时期的“老物件”,老年人在玩这些玩具时无疑能唤醒他们的童年记忆。

另外,很多玩具还有益于老年人活动大脑,增强大脑的专注度、记忆力和肢体的灵活性,能够促进身体协调,激发身体活力,有利于老年人保持身心健康,延缓衰老,提升生活质量。同时,老年玩具店也是老人们的特殊社交场所,“玩家”们在这里互相交流,互相陪伴,排遣寂寞,能让他们的银发时代收获更多友情和快乐……人们将其称之为“老年人的解忧杂货铺”,一点也不夸张。

要拯救“网瘾老人”,我们的社会不妨多开办一些老年人玩具店。其实,在国外,这样的玩具店并不少见。比如日本商家从中找到商机,开发了各类有助于训练老年人大脑的拼图、知识卡片、棋类、牌类、桌游等老年玩具,推出后很受“银发族”欢迎。相对于其他国家老年人玩具市场的成熟,中国老年玩具市场近乎还是一片空白,一片有待挖掘的“蓝海”。

“老有所玩”也是对老年人的关爱和体贴。尽管儿童是最大的玩具消费者,但老年人也是一个庞大的玩具消费群体,老年人需要拥有属于老年群体的更成熟的玩具市场。这就需要相关部门积极引导和支持,把培育老年人玩具市场纳入银发产业发展规划,而企业也需要根据市场需求,投身于老年人玩具市场中,在创造自己利润的同时发挥积极的社会效益。