

那些学用手机的老年人： 人到七十被验证码难住，人生第二次学着独立

数字鸿沟正横亘在老人与时代之间，打车、挂号、缴费……年轻人3分钟可以完成的操作，老人们需要半个小时才能学会。在他们手里，手机中的每一个操作步骤，都需要经历反复确认、自我怀疑与快速遗忘。

最近，一部名为《我们这5年》的纪录片记录下了人们与衰老的抗争：有的老人，为了不麻烦子女，重新走进课堂学手机；有的老人，五年来不仅让自己走出困境，也向更多老人施以援手……而依靠手机课堂这一桥梁，老人们完成了这人生中艰难的第二次独立。



老人帮老人的手机课日常

记忆之柜

蓉姐已经74岁了。每天6点半，她会准时起床，安排当天的清洁展示柜的任务，今天擦一层抽屉，明天擦一块玻璃。按她目前的身体状况，完成这点任务就要耗费一天。

蓉姐的家里有一个巨大的展示柜。这个展示柜是她的宝贝，里面摆满了她几十年来的珍藏——学生时代在操场上吹过的口琴、女儿4岁时练过的手风琴、市面上找不到的旧藏书……柜子里装满了她还未老去时的记忆。

盘起的灰黑色头发和脖间讲究扎起的丝巾，搭配一件橘色风衣外套，你很难看出她的真实年龄。但许多衰老的痕迹只是被她藏了起来：黑头发是因为每个月都染一次，橘色风衣也是因为身体衰老发胖，穿不下其他外套才拿出来穿的。

因为有糖尿病、高血压，身体难受时，家里地板常常一个月都很难擦一次。蓉姐爱干净，以前容不得地板有一点灰尘，现在只能无力地看着灰尘慢慢在地板上积累，一如衰老慢慢覆盖她的生活。

很多对年轻人来说轻而易举的事，现在已经成为了需要挑战的难关。比如出门，年轻人怎么走都行，不论是自己导航去，还是网约车、刷地铁码。但对于蓉姐这样的老人来说，手机上的功能使用得越频繁，他们需要跨越的鸿沟就越大。

蓉姐的姐姐家在北京牛街，过去的公交线路，加起来时间在1个小时左右。有一次，她在返程路上被大雨困住，她想在路边招手上车，但在雨中等了40多分钟都没有一辆车为她停下。最后还好等来了公交车。

后来她知道了，现在大家都在手机上打车，招手已经不管用了。

面对数字鸿沟，过去再独立的人，都不得不直面一个残酷的现实——自己终会成为最需要帮助的那个人。

代价之痛

衰老带来的负面效应，远不止这些表象，这是一个残酷的倒退过程。小时候，我们学会走路、说话，随着逐渐独立，收获爱与尊严。然而，当步入老年，过去那些习以为常的能力开始失控。人的独立性，也在这个过程中逐渐瓦解。

如今，互联网产品对生活的全面接管，则加剧了这个过程。

70岁以前，蓉姐还没有真的觉得自己变老了。直到2年前，她到医院检查出了宫颈癌，一切都改变了。

蓉姐前后总共经历了三次手术，最后一次是直接摘除子宫。有两次，女儿都直

接放下了手里的工作从外地赶回来，出院以后，女儿又在家里照顾了她12天，每天都会给她做上馄饨、鱼汤。

相比人的一生，12天不过转眼。但蓉姐觉得这太漫长，漫长到她觉得自己是拖累。

以前，蓉姐家里有八个姐妹轮流照顾瘫痪的母亲，就算一周里每天轮到一姐妹，也还会余出一位空闲。但现在，唯一的女儿只能一个人来承担照顾她的“重任”。也是从这时起，蓉姐不敢忽视身上任何一点小毛病，她担心小病最后拖成大病，又要“麻烦”女儿不知道多少个12天。

同样担心成为孩子累赘的吴秀敏，今年年过八十，家住北京四环外。出门看病，吴秀敏只能打电话让女儿打车，到了上车点她不敢走动一点，必须等着女儿告诉她车牌号、等多久。

由于车牌号不好记，等车的时机也不好，为此吴秀敏没少站着晒太阳吹冷风。以前她喜欢帮助别人，现在，她觉得自己“连手机都不会用，成了最没用的人”。

重建之桥

过去5年，社区不起眼处发生的一个变化让这种情况慢慢出现了转机。

早上九点半，在北京朝阳区世茂奥临社区，一群老年人涌入贝壳公益社区手机课堂，他们头发花白，大家来社区课堂的目的只有一个——学手机。

年轻人可能无法想象，最简单的“填验证码”环节，对老人们来说就是个巨大的挑战。

这几天，手机“初学者”吴秀敏，正在学习如何用高德打车和用114小程序挂号，本想按照讲师的分解步骤一步步走下去，她却在第一步犯了难。挂号需要登录账号，但跟着提示输入了手机号码，她却找不出刚刚发来的验证码去了哪里。

除了不断冒出的新问题，学过就忘在老年人群体里普遍存在。在学习手机的过程中，吴秀敏在短短3分钟里说了不下5遍自己“老了”、“太笨了”，刚刚学过操作过的步骤，下一秒就可能被忘记。

能够战胜这些阻碍的，只有耐心。

扎根手机课堂5年，吴淑萍见证了老人们的成长。过去5年，吴淑萍迭代了40多版教材，针对基础不同的学员，课程也从满足基础生活需求的课程，延伸到高级一点的影集制作、视频剪辑——所有的工作都是为了帮助老人重新走向独立。

为了能够让更多老年人听得懂手机课，她还发明了一套“手机黑话”：“放大镜”是搜索功能，“小扇子”是无线Wi-Fi，“小齿轮”是设置功能……久而久之，吴淑萍成了所有学员共同的“淑萍老师”。

除了春节，吴淑萍的闹钟每天10点半准时响起，为了给各个群的老人发布“每

日一答”——这是她针对老人爱遗忘的问题，制作出来的图文攻略。

同样，每天她也会收到来自不同老人的早晨问候：“早上好。”一位阿姨告诉她，这对老人来说是一件具有重要意义和仪式感的事：这是一种默契的打卡，告诉别人，今天的他们，还活着。因此，这也是一种老人给予她的莫大的信任。

二次独立

现在，老人们一度因为互联网被压缩的世界，又慢慢扩大了边界。

学会了手机之后，蓉姐的生活发生了巨大的变化。比如，她开始用打车费来计算自己的出门活动半径：去最近的银行来回需要4000步，打车就是起步价；去最近的医院高峰期打车费得40元，中午只要19元……

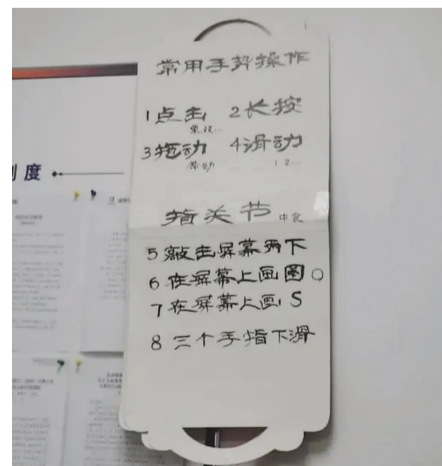
虽然不能走太远，但蓉姐的世界也在手机上被拓宽了。之前，她组织了一场发小之间的聚会，在景山，她见到了几十年没见的发小们。她们从小一块长大，结婚、工作以后渐渐失去了联系，有的插队到了新疆，有的去了内蒙古，如今再次相见，彼此都已经年过七十。蓉姐热情地拥抱了每个离别多年的朋友。

回家后，蓉姐还在翻来覆去地看相片里熟悉却又陌生的小点、小莲们，她连着几天熬夜到两点，给发小们制作电子影集，这也是在手机课上学会的。

之前，她觉得遗憾：“感觉时光飞得太快了。”但她通过手机，成功又组织了一次过队日的活动。70多岁的老小孩们，重新来到北海公园过队日，统一戴着红领巾在湖中划船，嘴里唱的是“让我们荡起双桨”。那一刻，所有老人都开心得像孩子。

为了能够二次独立，老年人拿起手机走向课堂，找回了过去失去的关系、秩序和价值。

如今，蓉姐开始计划把自己送进养老院，同时学习画画、吹口琴、弹手风琴，而且，她还能教其他老人像自己一样使用智能手机。（来源：每日人物社）



银发志愿者自制的教具