

数字时代不缺席，银发族拥抱智能新生活

“You are very smart.”
“你真聪明。”在山西老年大学，59岁的张大爷正学习如何使用AI(人工智能)进行实时翻译。这是“常见AI软件实操”课堂的日常，年轻老师带领大龄学员学习AI技能，成为一道温暖风景。

在各地的老年大学里，AI课程正成为“爆款”，银发族拥抱智能时代的热情持续升温。越来越多的老年人正主动跨越数字鸿沟，积极融入AI大潮，在感受数智技术便捷的同时，追赶时代前行的脚步。



摄影老师为老年摄影爱好者举办AI摄影知识科普活动。(光明日报)

协同破题

构建全龄友好数字生态

“AI是一个超级助手，但不是决策者，真正的决策者是我们自己。”每讲一款AI软件的法，王娇雪都要跟学员郑重强调。

跨过数字鸿沟，如何让老年人守好安全底线、规避应用风险成为智慧助老路上必须答好的关键题。

面对AI换脸、语音克隆、敏感数据收集、健康误导等各类新型风险隐患，授之以鱼也需授之以渔，提升媒介素养是关键。“当下，网络诈骗、虚假信息层出不穷，我们在教学中时刻提醒大家注意自我保护，一旦涉及身体健康和财产安全，要立刻停止相信AI，去问专业的人。”王娇雪说。

在引导老年用户认清AI潜在风险的同时，如何扩大智慧助老覆盖面，让AI惠及更多老年人也是亟待破题的问题。

“数字时代不该有‘被遗忘的角落’。”杨晓琴感慨，如今城市老年大学AI课程“一席难求”，而偏远县域、乡村的优质师资与系统培训依旧匮乏，针对农村老人、失能老人、高龄老人的定制化课程更是稀缺，资源分布不均的问题仍然突出。

为此，杨晓琴将课程搬上了云端，让无法到达现场的老人也能共享优质教学资源。相关短视频播放量已超过900万，直播课点击量达842.3万人次。王娇雪则积极动员学生组建志愿服务队，计划深入社区、乡村开展公益辅导，让AI知识突破校园围墙。

“从技术层面来看，AI产品适老化改造仍有短板，同样制约着银发族真正融入数字时代。”宋春花说，目前市面上多数AI工具和设备界面复杂、功能冗余，专为老年人设计的方言交互、离线操作、一键直达等实用功能普及率不高，技术供给与老年需求之间仍存在明显错位。

相关人士表示，老年群体拥抱AI，从来不是单方面的“追赶”，而是整个社会对银发族的温柔适配。只有多方协同发力，让教育更贴心、技术更暖心、社会更用心，方能帮助老年人跨越数字鸿沟，在智能时代拥有更独立、更便捷、更有尊严的晚年生活。

（光明日报）

AI课堂

点燃银发族数字求知热

“‘常见AI软件实操’课程很受欢迎，这学期我们在主校区和分校都增设了班级，名额很快就被一抢而空。”山西老年大学教务部工作人员杨妙男介绍，除AI实操课外，手机摄影、图片后期处理、手机多媒体制作等课程，都是老年学员的“香饽饽”。

为何银发族对AI学习如此热忱？

“我喜欢旅行，用AI做攻略很好用，我想看看AI还能做些啥。”

“辅导孙子写作业，难题用AI拍照查询，既能解题还能讲透思路，太实用了。”

“就连去买菜，我都让AI应用帮我看看哪个更新鲜呢。”

75岁的学员王端和坦言，未来是AI的世界，老年人不能被时代抛下，要赶上这波“新时髦”。

独居老人希望在AI帮助下让生活更独立便捷，退休老人想用AI修复老照片、创作短视频……藏在“学AI”背后的，是老年人对融入数字生活、实现自我价值的真切渴望。

“我希望通过这门课，消除老年学员对AI的陌生感与畏惧感，让他们学会把AI变成生活助手。我也更想引导大家把AI融入创作、社交与健康管理，真正提升他们的晚年生活质量。”授课老师王娇雪说。

“相比大学生，面向老年群体的教学要更注重实用易懂。”作为山西工商学院传媒学院的一名教师，课堂上，王娇雪语速缓慢，没有晦涩的专业术语，而是将复杂操作拆解为简易步骤。

“AI不是年轻人的专属。”王娇雪说，“课堂上，老年人更愿意与AI多次对话，反复沟通需求、打磨作品，这份专注与热情格外动人。”

在太原开放大学，老年学员的AI应用课程同样火热。课上，学员们正展示着自己的学习成果——用AI创作一首送给自己的歌。

“还记得周四的课堂/您笑着教我们用软件写乐章/说AI也能唱出

心中所想/眼里的光暖了白发苍苍/您总说慢慢来别慌张/把新技术拆成温柔模样。”一首《送给晓琴老师的歌》响起，让授课教师杨晓琴倍感温暖：“我原本想让大家用AI为自己写歌，鼓励他们多关爱自己，没想到叔叔阿姨把这份心意送给了我。”

早在2016年初，太原开放大学就开设了“老年人轻松学手机”课程，从那时起，杨晓琴就深耕在智慧助老一线。多款AI应用横空出世后，AI应用课程顺势推出。

“现在的老年学员不仅身体硬朗，心态也格外年轻，他们在精神层面的需求丝毫不亚于技能学习需求。”杨晓琴表示，她的课堂始终注重人文关怀，让技术成为传递爱与温度的载体。“我会建议大家注意学习AI的交流方式，先共情、再表达，把这种沟通逻辑用到日常生活中。”杨晓琴笑着说，“不少学员反馈，自己和家人相处都更融洽了。”

多元场景

打通适老服务“最后一公里”

银发族拥抱数字生活的热情，没有止步于校园。在山西，智慧助老的触角正从老年大学延伸至社区、乡村，逐渐走进老年人的日常。

晋中市老年大学的“银龄优学”智慧助老项目，把AI课程直接办到了老年人家门口。学校为社区量身开设“网络购物与智慧出行”“智能手机与数字生活”等定制化课程，精准满足城市老年人的实际应用需求；老年科技志愿者队伍则前往灵石、榆社等地，为农村老年人提供面对面的AI实操辅导。

晋中市老年大学四级调研员杨志斌介绍，学校还专门设立了智慧助老热线、微信群，教师在线答疑，及时帮老年人解决网约车出行、线上挂号、身份认证等现实难题。

向外延伸的不只是教育，当课堂的暖意沁润至广袤乡村，AI技术也为老年人打开了全新的农业生产空间。

“小麦‘一喷三防’用啥药好？”运城盐湖区东古村农户解国杰正站在田埂上查看自家小麦的生长情况。他随手点开农机云平台微信小程序，跟AI聊起了农技事儿。

“选择上午9点前或下午4点后

喷药，喷完6小时内如果遇上下雨，记得补喷。”讲完了药肥用量和混配顺序，AI还不忘贴心提醒。

“现在留在村里种地的大多是老年人，我们针对农村老人不会打字、不熟悉复杂操作等实际情况，为他们量身训练了农业AI大模型。”农机云平台负责人、运城市盐湖区农滴滴农机服务专业合作社理事长郭勇革介绍，这款小程序支持语音交互，老年人只需动动嘴，便能快速查询农技知识、预约农机服务。“我们还让AI学习运城方言，训练AI用老年人听得懂的大白话解答技术问题，让老人用起来也顺畅。”郭勇革说。

贴合农村实际、适配老年群体，AI应用把数字技术转化成了实实在在的生产便利，让田间地头的大爷大娘也搭上了数字快车。

在城市社区，AI为社区养老、居家养老开辟了新的路径。

午餐时段，走进晋中市大学城第一社区的智慧社区居家养老服务中心，科技感裹着烟火气扑面而来。智能炒菜机器人烹制出标准化营养餐，老人仅需将菜品放入智能餐盘，就能实现自动结算。

“炒菜有锅气，完全尝不出是机器炒的。”常来吃午餐的姜阿姨说，“在这里七八块能吃饱，十几块就能吃好，种类丰富，营养美味。”

类似的AI机器人，已在多个环节“上岗”：智能体检机器人、中医号脉机器人、理疗机器人等各类设备应接不暇，老人不出社区就能享受到专业的康养服务；床位上的毫米波雷达，能全天无感监测老人身体数据，一旦发现异常，便能第一时间呼叫帮助。

“AI机器人的加入，让老年人能享受到精准、舒适的养老服务，也能让他们感受到更多尊重与关怀。”中心办公室负责人宋春花说，“未来的养老将更体面、更有尊严。”



（光明日报）