



“乌鸦反哺”，是中国人熟悉的一则孝亲典故。进入数字社会，这个故事有了当下的版本——“数字反哺”。

截至2025年6月，中国60岁及以上网民已达1.61亿人。为父母绘制“外卖软件说明”，建立“家庭辟谣群”，教爷爷奶奶挂号、导航、用AI……许多年轻人自觉当起“家庭媒体经纪人”，用数字技能帮助长辈跨越数字鸿沟。

当然，同辅导孩子作业类似，数字反哺的过程也免不了反复。但更多时候，是两代人之间的看见、共情、和解。这场“教”与“学”的双向奔赴，不光是数字技能的传递，更是代际之间动人的情感纽带。

温情托举 数字反哺弥合代际距离

视角转换，读懂老年人内心需求

一个普通的周五上午，北京市天坛街道市民活动中心，一堂手机摄影课即将开始。不一样的是，台上的“老师”是一名大三学生，而台下的“学生”，则是两鬓染霜的退休老人。

“叔叔阿姨好，今天我们来说说，什么是‘黄金时刻’与‘蓝调时刻’……”青年志愿者、北京体育大学新闻与传播学院学生赵倩温声开讲。

这是大学生公益组织“夕阳再晨”的活动现场。成立15年来，这一以数字助老为使命的青年志愿者团体，已免费进行1.5万场公益授课，服务累计覆盖和影响上百万名社区老人。

台下，30多位老人把社区图书馆挤得满满当当，大家伙听得入神、紧盯屏幕：透视、色温、饱和度、白平衡、快门速度……生怕漏掉一个知识点。

一到实操环节，安静的教室顿时热闹起来。记者

心想：手机摄影，不是挺简单？旁听一阵才发现，问题真不少——

有的是路径复杂：同一个“裁剪”键，有时在相册首页，有时藏在下拉菜单，有时要右滑才能找到；

有的是功能不清：按钮小小一个，又没有文字提示，图标形状令人费解；

有的则是界面差异：苹果系统一个样，安卓系统一个样，不同品牌更是“千机千面”，分分钟把人绕晕……

原来，年轻人得心应手的操作，对老年人其实是“拦路虎”。对此，“夕阳再晨”负责人、北京邮电大学信息与通信工程学院副教授张佳鑫深有感触。“很多产品都默认面向年轻人，适老化往往只停留在‘大字版’，而老年人面对的其实是一整套由抽象符号、陌生词汇构成的新规则。”在他看来，跨越数字鸿沟第一步，就是真正站在老年人的视角，读懂他们的使用习惯与内心需求。

双向成长

不断提升自我效能感

数字反哺的核心，远不只是技能传递，更是帮助老人战胜对未知和衰老的恐惧。

做公益时，张晨雨有个明显感受——很多老人爱把“老了，不中用了”挂在嘴边，习惯给自己贴上“老人”标签，默认自己落后于时代。

这反映出许多老人的真实心理。哈佛大学心理学教授艾伦·兰格认为，衰老很大程度上是一个被灌输的概念，社会文化常常对变老抱持固有印象，如认为老年人是虚弱、需要帮扶的对象。北京师范大学心理学部教授彭华茂指出，需要打破各种关于老年期的刻板印象，建立对生命更灵活、更有弹性的认知。

因此，提升自我效能感往往成为数字反哺的关键。

“真棒阿姨，就是这样！”“您看，这不是一下就搞定了，其实很简单！”……课堂上，赵倩倩常常使用鼓励式话语。她认为，要让老人建立自信，让他们慢慢放下顾虑，走上自我赋能的正向循环。

数字反哺是一场双向成长。老人学会放下“面子”，主动求助；年轻人也放下自大与急躁，学会平等陪伴。数字反哺，正成为当代年轻人理解亲情、承担责任、弥合代际差异的新方式。

“上课时，我们并不把老人当成需要教导的学生，或者需要哄的小孩，而是以平等的视角、尊重的态度，和他们一起探索数字世界的乐趣。”张晨雨分享。不少学者认为，家庭成员借助数字媒体开展的跨时空互动，正在促成一种新型的代际互惠关系。

如今，中国每2位老年人中就有1位“触网”，越来越多的老年人借助互联网展现风采、收获快乐。但“触网”并非必需品，是否需要掌握复杂数字技能，最终还得看老年人自身的需要。

“对于许多老人而言，真正的需求并非冷冰冰的数据，或者是数字化空间的强行覆盖，而是被理解、被倾听和被陪伴。”北京大学新闻与传播学院教授胡泳表示。周裕琼也指出，数字反哺的核心意义并非“授技”，而在于“赋能”。

“古诗有云‘盛年不重来，一日难再晨’，人们往往把老年人比喻为夕阳。但我们相信，老年人也能像年轻人一样绽放光彩。”张佳鑫说，“夕阳再晨”这个名字，正是他们的初心——用青春的力量陪伴银发群体，让每一位老人都能在数字时代重焕朝气。

(来源：人民日报海外版)

贴近生活，数字助老不能“自说自话”

2011年夏天，还是大学生的张佳鑫和同学第一次到社区讲课，顶着烈日兴奋地骑车赶来，现场却空无一人。好不容易请来几位在小区里溜达、下棋的老人，可一听讲的是Word操作、电脑原理，老人兴致平平。特意买的水果，最后也剩下大半。

“自那以后我们就明白了，数字助老不能‘自说自话’，必须贴近老年人的实际需求，用他们听得懂的语言，教他们用得上的技巧。”张佳鑫说。

如今，团队已有了一套专属教学秘籍：“单击”比作“打招呼”，“双击”就是“打招呼后再握个手”，

输入网址像“拨电话号码”，点击回车就是“拨通了”……一个个生动的比喻，凝结着志愿者的经验和心血。

“教会老人数字技能并不难，难的是培养数字素养。”“夕阳再晨”志愿者、首都师范大学大三学生张晨雨说，要帮助老年人真正理解操作逻辑，学会举一反三，这样才不会学了就忘。

现在，“夕阳再晨”已成为拥有两万多名志愿者、覆盖100余所高校的公益组织，活动走进全国500余个社区。每次上完课，赵倩倩总会被老人们热情地包围道谢。

授人以渔，一场考验耐心的“拉锯战”

除了社区，数字反哺的更多场景发生在家庭内部。而这，常常是一场考验耐心的“拉锯战”。

今年春节，记者带父母出门旅游，高铁上小憩片刻，母亲则在一旁用新买的平板追剧。半小时后记者醒来，母亲才开口：“帮我看看耳机插哪儿？”原来，她找不着新设备的耳机孔，又不忍打扰，就一直静音看字幕。

深圳大学传播学院教授周裕琼，长期研究“数字反哺”现象。她指出，许多子女直接为父母设置好一切电子产品参数，跳过费时费力的“授人以渔”环节，直接“授人以鱼”。从长远来看，这种“代理式反哺”限制了年长者对数字化生活的深度体验，不利于真正的数字融入。

数字反哺不是教一回就完，往往是一场“持久战”。在某网络平台，一位网友分享了自己的故事：假期返乡，自己花5天教会80多岁的外公外婆很多

手机功能，本以为一切搞定，没承想几天后，一款App自动更新，外婆习惯性点了确认，用户信息全部重置。

多项研究显示，随着年龄的增长，老年人反应能力变慢，接收与处理新信息的速度相应放缓。而这意味着，在学习使用电子产品时，老年人可能会出现反复、健忘等现象。

在北京工作的95后王女士，就曾因教长辈使用手机而耐心耗尽。一个简单的复制粘贴操作，教了好几遍父母也没记住，就忍不住提高了嗓门，但事后心中又颇为愧疚。

“有时我忽然惊觉，印象中那个一直年轻、为我遮风避雨的爸妈，怎么转眼就到了健忘、戴老花镜的年纪。”王女士坦言，自己的烦躁情绪，或许是潜意识里不愿意接受父母衰老的现实。于是，她渐渐调整了心态。