

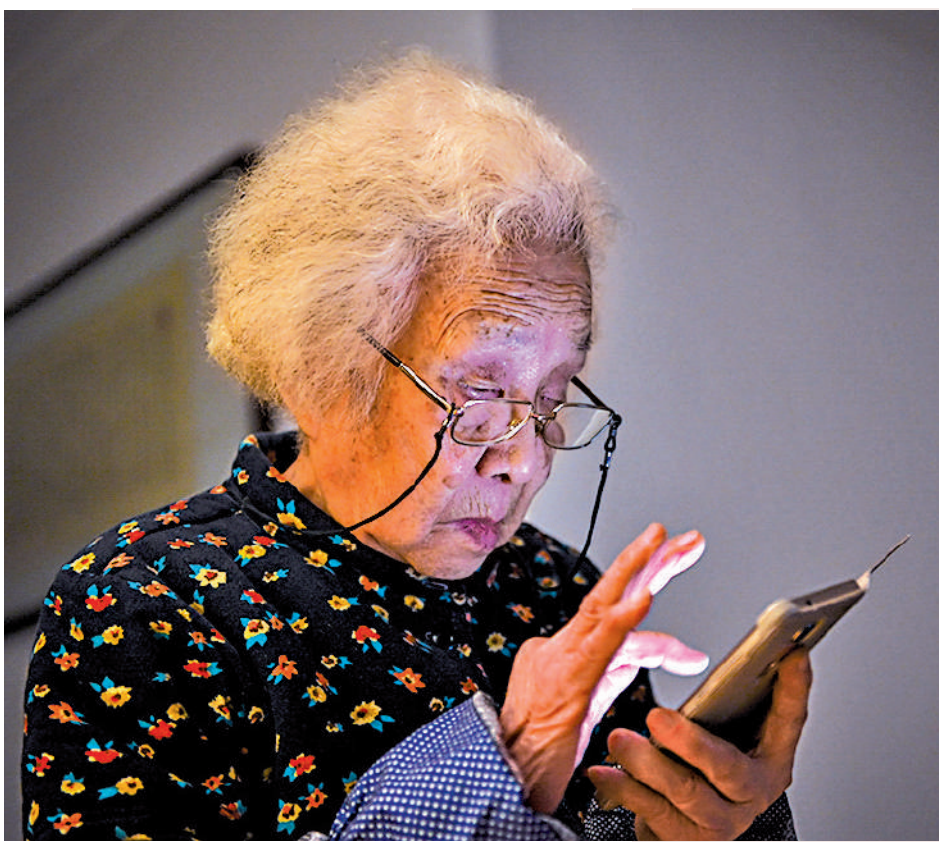
# 紓緩孤獨感 沉溺短視頻

# 日碌手機10粒鐘 銀髮族迷網

上網成癮

從微信到抖音，從拉親戚朋友「砍一刀」到閱讀賺金幣，從不「觸網」的老年人跳出數字鴻溝後，又成了「銀髮網癮族」。據《2020老年人互聯網生活報告》顯示，中國或有超過10萬名老人使用手機日均超10小時；60歲以上的老年用戶日均使用時長達到64.8分鐘，平均每個老年用戶一天登錄5次App（流動應用程式）。互聯網不再僅僅是年輕人的世界，數字化產品正在越來越多地滲入老年人的日常生活，讓越來越多老年群體成為數字時代的「夕陽移民」。

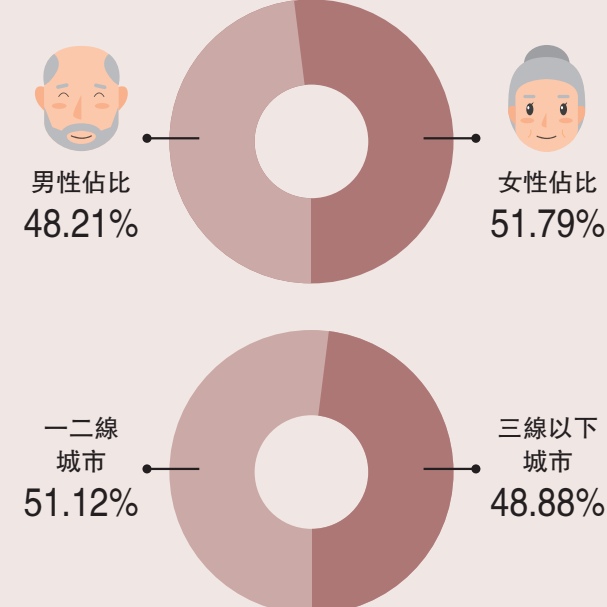
大公報記者 曾萍



▲《2020老年人互聯網生活報告》顯示，中國或有超過10萬名老人使用手機日均超10小時。網絡圖片

## 銀髮老人上網數據

### 六十歲以上用戶數據



「過去父母擔心你成為網癮少年，影響學習；如今風水輪流轉，退休在家的父母每天抱着iPad、手機不願意放下，真是令人頭疼。」今年30歲的李娜手機微信震動提示有信息，她拿起來一看，原來是媽媽從微信公眾號上轉發的「吃素養生」的文章，李娜無奈地攤攤手表示：「父母辛苦了一輩子，現在退休了，平時休閒時玩玩手機本來無可厚非，但是網絡資訊魚龍混雜，我們年輕人也經常很難分辨真假，老年人更是難以甄別各類網絡信息的虛實。」李娜感嘆自從父母學會玩微信之後，不僅是相信一堆沒有科學依據的「養生謠言」，更是要讓身為女兒的她一起相信，令她頗為苦惱、擔憂。

### 騙局防不勝防 子女憂心忡忡

去年，年過六旬的江西阿姨迷戀抖音上的假「斬東」，跟老公鬧離婚的新聞引發全網熱議。短視頻的興起讓互聯網使用門檻大幅降低，中老老年人在短視頻上的使用時長呈直線上升的趨勢。隨着觸網的中老年人越來越多，中老老年也成為短視頻謠言、騙局的「易感人群」。「現在每天晚上吃完饭，爸媽就會癱坐在沙發上刷短視頻，有時候甚至刷到凌晨一兩點還不肯睡覺。」王麗的母親由於喜歡開燈熬夜玩手機，最近總說視力模糊，這讓王麗頗有微詞。「也不是不讓他們玩，但是一方面沒有節制沉迷手機短視頻會影響健康，另一方面我也很擔心父母被短視頻平台上各類謠言所騙。」

### 熱衷「剁手」貪小便宜易受騙

「麻煩各位家人幫我點一下砍價，謝謝。」今年剛滿60歲的黃麗群眯着眼睛，將手機舉到一臂遠的地方，慢慢鍵入一行字，然後發送到家族群中。自從下載了拼多多，1.99元（人民幣）的紙巾、5.9元的拖鞋、9.99元的醬油……看到低廉的價格黃麗群總忍不住「剁手」的衝動，不同的品牌的醬油都買了好幾瓶。「動動手指上網想買什麼都有，價格



▲越來越多老年群體成為數字時代的「夕陽移民」。網絡圖片

還挺便宜，現在上網購物習慣了，都不愛逛市場了。」黃麗群告訴記者，雖然網購也「踩過雷」，被兒子抱怨「貪小便宜買劣質貨」，但是她依然享受網購的便利和實惠。

去年，阿里巴巴發布《老年人數字生活報告》顯示，疫情以來，中國60歲以上的銀髮群體加速擁抱數字生活，老年群體消費金額三年複合增長率已經達到20.9%，疫情期間消費增速位列第二，僅次於「00後」。與其他群體相比，老年人的消費支出主要用於孫輩、保健養生、醫療護理、休閒服務、飲食和居住空間品質改善方面。數據顯示，食品是銀髮群體網購時的偏愛品類，線上食品支出高於其他群體3.6%。

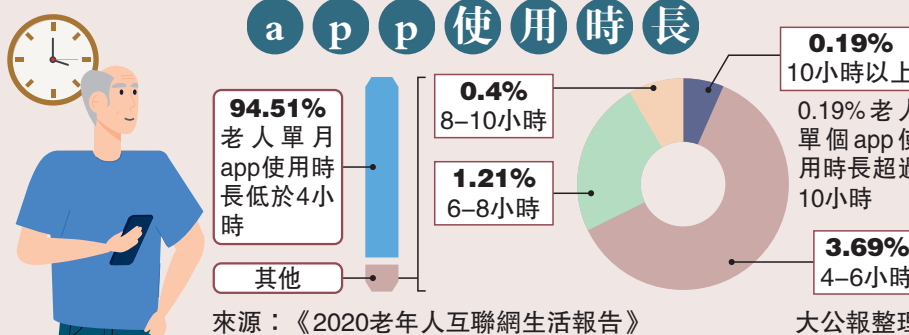
## 日均打卡次數



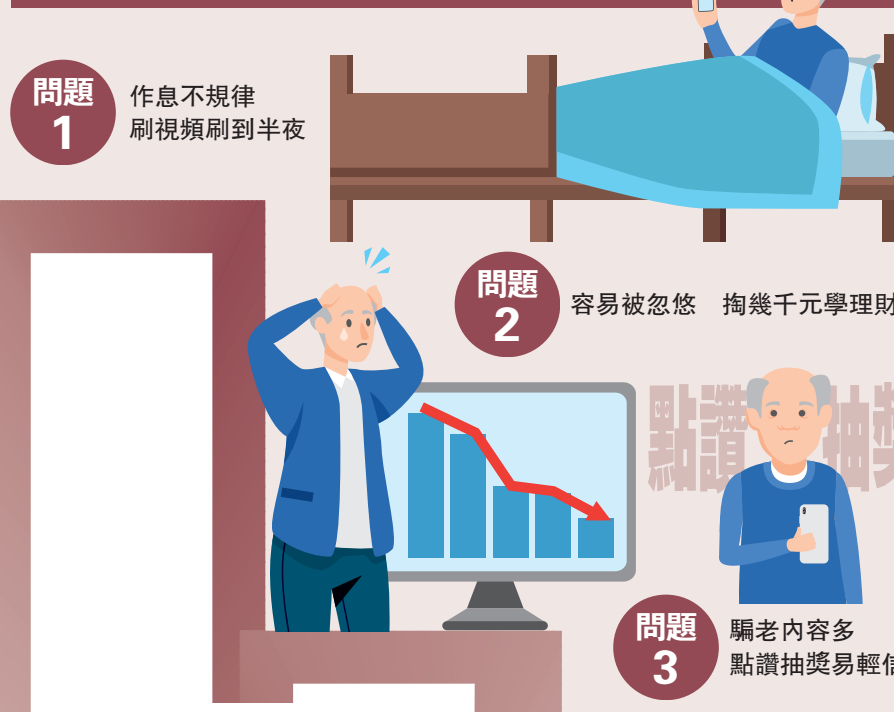
## 各時段最愛內容



## app使用時長



## 老人沉迷網絡隱患多



## 微言Net語

曾萍

## 讓父母戒網癮 陪伴關愛是良方

近日，「父母沉迷手機怎麼辦」成為年輕人社交的熱門話題。隨着智能手機的普及，老年人沉迷網絡的瘋狂程度遠超年輕一代的想像。刷抖音、追綜藝、等直播……在社會老化程度加深的背景下，空巢獨居老人數量增加，網絡技術的便捷快速、娛樂化加深了老年人對互聯網的依賴。

據了解，2022年開始老年人口進入快速上漲階段每年增加近1千萬，這種情況會持續20年。預估2045年左右，老年人口達到4.8億。而那個時候，有測算模型算過，空巢老人的比例是90%。和年輕人上網成癮不同，老年人依賴網絡的背後，是說不盡的孤獨。

有的老年人退休後失落感強烈，子女忙於工作疏於交流，在生活中又沒有玩伴，精神得不到寄託時，便很容易沉迷網絡；也有的老人為了兒女，到新的地方生活，離開了自己熟悉的生活圈，因為生活習慣、語言的不同，使老年人感到空虛和孤獨，因此他們只能通過網絡打發時間。

誠然，正確的、適當的「觸網」，有助於擴大老年人社會參與的廣度和深度，享受社會發展紅利，有利於老年人自我實現、自我表達，保持身心健康。然而，過度沉迷於網絡顯然無論是生理還是心理上，對老年人而言都是弊大於利。要讓老年人「戒網癮」，子女首先要多與老人進行情感交流，多抽時間陪伴老人，滿足其精神需求；同時還要幫助老人培養新的興趣愛好，注重線下生活參與、體驗。

## 長輩模式 加速「觸網」

隨着互聯網的深入發展，人們對「老年人不會上網、不會用智能手機」的刻板印象正逐漸消失。使用微信是最基礎的技能，許多中老年人已經開始拍短視頻、玩消消樂、求人「砍一刀」和蹲點看直播帶貨……網癮不再是年輕人的「專利」，隨着app「適老化」（適合老年人）改造完成，「銀髮族」在享受app帶來便利的同時，也沉迷其中難以自拔。

塞上無限藍牙耳機，早起散步的易大爺打開有聲書app，選擇戲曲曲藝，一邊散步一邊愜意地跟着哼唱。「我讓兒子設置成了大字模式，app即可聽戲曲、新聞，還能聽小說，散步遛彎時也不會感到無聊了。」易大爺告訴大公報記者，現在app雖然功能簡單，但用起來確實「省力更省心」。

支付寶推出「長輩模式」，相比普通版，支付

寶長輩模式除了字體、圖標放大外，還隱藏了很多其他的功能。百度推出「大字版」修改了UI界面，還加入了不少專門為長輩設計的功能。每個功能模塊都用了明亮的大色塊加大字體設計，簡單明瞭，上手幾乎零門檻。

### 「子女工作忙 上網磨時間」

隨着app進行適老化和無障礙改造，老年人使用各類app的門檻越來越低，於是父母不再和子女「沒話找話」，而是逐漸把注意力從子女轉移至手機。「子女工作都忙，孫輩也上學了，平時除了偶爾和老同學喝喝早茶，也沒什麼事幹，只能上網消磨時間。」易大爺說完又低下頭，打開專門聽廣播的app，一邊聽着一邊繼續健步走。



## 銀髮族沉迷網絡難自拔

甘肅蘭州網友 褚韻琴(90歲)

網絡給我帶來的樂趣太大了，我寧可少吃飯，我也要（每天）先起來先把它打開。

84歲網友的兒子

父親每天（玩）三五個小時，有時還包夜，享受那個雙殺、三殺、四殺、五殺的感覺。

陝西西安網友 張先生(65歲)

就是控制不住，每天晚上得有兩個多小時，三個小時（在玩手機）。

黑龍江哈爾濱網友程先生

玩到九、十點鐘吧，玩玩就睡着了，睡着它自動關機了。

大公報整理