

浙江烏鎮智慧互聯網造福「銀髮族」 84歲網紅奶奶

潮酷養老



◆胡暉奶奶在養老服務中心的智能設施上玩遊戲。網上圖片



◆胡暉奶奶(中)與她的老年舞蹈隊。

受訪者供圖



◆胡暉奶奶(左)經常與椿熙堂的年輕工作人員探討手機的最新應用。



◆84歲的胡暉奶奶被大家稱為「網紅奶奶」。網上圖片



◆午休期間，胡暉奶奶(中)向老年舞蹈隊的隊員們分享手機裏的雙十一「購物車」。香港文匯報記者俞畫攝

「我最近都在抖音上買東西，這次雙十一活動力度還是蠻大的，兩條裙子包郵才98塊，試穿不好還能退，要不要我發個鏈接給你們？」走進位於烏鎮銀杏社區的椿熙堂居家養老服務中心，84歲「網紅奶奶」胡暉的聲音從三樓的活動室遠遠傳來。她正捧着最新款的智能手機，與舞蹈隊的老夥伴們圍坐在一起，分享雙十一「購物車」。「我已經換了四台智能手機了，現在這個能面部解鎖，很好用的。」

智能手環、線上訂餐、遠程課堂、直播跳舞、購物拼團……這些適用在當下年輕人身上的名詞，是浙江烏鎮老人們晚年生活的真實寫照。◆香港文匯報

記者 俞畫
浙江烏鎮報道

胡暉奶奶頂着一頭微鬢的銀髮，化着淡妝，標誌性的蘭花指配上爽朗的笑容，是養老中心的「開心果」。「她們都說我年紀最大，腦袋最好。」胡暉笑着說，在她的「威逼利誘」下，養老中心的老人們都安裝了微信，還學會了自拍，平日裏經常在群裏「鬥圖」、搶紅包、拼團購物，玩得亦不樂乎。2018年，胡暉奶奶在網上註冊了直播賬號，發一發烏鎮的水鄉美景，或是舞蹈隊的表演視頻，高峰時有一萬多人在線觀看。

跟着新潮流 學習新科技

在烏鎮全覆蓋的5G網絡加持下，胡暉奶奶早已把時下流行的App都逛了個遍——淘寶、抖音、拼多多、美團秀秀，甚至還有年輕人聚集的Bilibili。「現在浙江正在進行數字化改革，浙裏辦、微嘉園這些微信小程序我也都有，幾乎什麼事情都可以在手機上辦，很少要特意出門去辦事了。」胡暉奶奶頗為驕傲地揚了揚手機，「兒媳送我第一台智能手機的時候，我連開機關機都不利索，現在上網『衝浪』玩得可熟練了！」

午間休息後，胡暉奶奶走到活動室的一角，熟練地把手機安裝在支架上，開始了她每日的舞蹈直播。「666是什麼意思啊？」一旁的朱瑾奶奶看着屏幕下方的留言，不禁疑惑道。「這是誇我們跳得好，給我們點讚呢。」胡暉奶奶立馬「翻譯」出了這句網絡術語，順手回了句「老年人也可以YYDS」(YYDS網絡用語，漢字「永遠的神」的拼音縮寫，編者註)。這一來一回問的「暗語」溝通，正如她的賬號簽名所寫：年齡已八十，童心尚未泯。學習新科技，跟着新潮流。

智能設備齊上陣 實時護衛健康

時間倒退回三十多年前，胡暉奶奶跟隨在桐鄉市電力局工作的丈夫來到烏鎮，那時這裏還只是一個交通閉塞的古鎮。「我出生在寧波慈溪，嫁給現在的丈夫後，坐了大半天的汽油船才到烏鎮，一下船就後悔了。這地方連條公路都沒有，還不如老家慈溪呢。」如今再問後不後悔，胡暉奶奶連連擺手，「自從有了世界互聯網大會，烏鎮越來越智能了，老年人在這裏生活很有安全感，家裏的親戚們羨慕我還來不及呢。」

談話間，胡暉奶奶舉起了左手的一個智能手環，這個被稱作「按護寶」的手環如今是烏鎮老人們的標配。與年輕人喜歡佩戴的智能手環不同，「按護寶」的界面上只有兩個按鈕，一個是通話鍵，另一個則用橙色標識着「SOS」。一旦老人們按下「SOS」按鈕，24小時在線的服務平台就會有工作人員接聽詢問，如果沒有得到回應，工作人員會根據手環的定位，安排距離最近的醫護人員趕赴現場，進行及時救助。

「前幾年我家老頭子突發高血壓，我就趕緊按下手環上的『SOS』按鈕，服務平台的工作人員詢問情況後，立馬聯繫了醫生上門。」胡暉奶奶告訴香港文匯報記者，除了主動呼叫，手環還有被動監測功能。「之前我們舞蹈隊裏有一位獨居老人白天在家摔倒了，動彈不得。幾小時後，服務平台接到手環的系統提示，發現老人的手環長時間沒有移位，判斷可能發生意外，便派工作人員上門，對老人進行了及時的救助。」

不僅如此，社區在獨居老人的房門上安裝了「生命感應器」，如果老人在12小時內沒有進出過房門，感應器就會自動向服務平台發出警報，工作人員會立刻撥打老人電話，如果沒有應答則會上門查看情況。像胡暉奶奶這樣的高齡老人，即使不是獨居，社區也在她家的大門上安裝了一套門磁設備，大門打開15分鐘以後還沒有關上就會發出提示音，避免老人因忘記關門，發生生命危險或是遭受財產損失。

人手一張「生活卡」 娛樂學習兩不誤

在椿熙堂居家養老服務中心裏，一張綠色的卡片引起了香港文匯報記者的注意——許多老人把它與手機放在一起，到哪裏都攜帶在身邊。「這張卡叫『樂享生活卡』，烏鎮每一位超過60歲的老人都能免費申請，裏面記錄了持卡老人的個人基本信息和健康信息，包括老人的姓名、年齡、最近一次的心率、血壓，以及緊急聯絡人電話等等。」馮詔軍是椿熙堂的負責人，見證了互聯網為烏鎮養老帶來的日新月異的變化。

「2014年，第一屆世界互聯網大會在烏鎮召開，與會人員的探討及現場展示的黑科技，讓我們看到了『互聯網+養老』這種服務模式的可行性。」馮詔軍是椿熙堂養老服務管理中心的負責人，2015年該公司成為了烏鎮居家養老服務中心的運營方。「成立初始，我們只有銀杏社區這一線下服務中心，智慧養老綜合服務平台的服務只有健康管理和緊急呼叫，老年人的數據量也不多。」

七年過去了，椿熙堂運營的養老機構構建為一家居家養老服務中心、24家居家養老照料中心、35名養老護理員，實現了烏鎮所有村(社區)全覆蓋，數據量則囊括了烏鎮全體2.6萬名老人及3,000餘名殘疾人。「你可以看到我們這塊實時更新的數據大屏，每當一位老人刷卡時，這裏就會留存紀錄，包括她今天在中心吃了什麼、玩了什麼、接受了哪些服務等等。」

「只要不下暴雨我天天來！」除了與老夥伴們跳跳舞、聊聊天，中心的智能設施也是吸引胡暉奶奶每日打卡的原因。「我喜歡用體感裝置玩這裏的動感高爾夫遊戲，雖然並不是在草坪上真實揮桿，但扭腰、揮桿的體感是一樣的，能鍛煉身體的反應力。」此外，與中心合作的電教老年大學，通過互聯網將遠在幾十公里甚至幾千公里之外的名師「請進」烏鎮，也讓胡暉奶奶受益匪淺，「我的毛筆字就是在這裏學的」。

特稿

走出喪子之痛 擁抱新生活

看到胡暉奶奶如今的樂觀模樣，香港文匯報記者很難想像，僅僅是在九年前，她的生活還是「黯淡無光」的。2005年，胡暉奶奶剛退休不久，本想着含飴弄孫、頤養天年，卻沒想到兒子在某天出門時遭遇車禍，經過搶救雖然保住了性命，但因腦幹死亡成了植物人。「我第一次接觸互聯網，是為了給兒子尋醫問藥。」胡暉奶奶回憶道。那時她聽說，通過網絡能聯繫到全國各地的名醫，便買來一台電腦，自己琢磨着學會了上網。

「學習電腦對年輕人來說可能不算什麼，可對我一個老太太來說絕對是一大挑戰。但為了兒子，沒有什麼做不到的！」然而，2013年，胡暉奶奶的兒子還是離開了人世。在他走後的很長一段時間裏，胡暉奶奶都沉浸在悲痛中無法自拔。「我們不能一直生活在黑暗中，活着就要往前看啊……」一次晚上散步回來，老伴終於把憋在心裏許久的話說了出來。「當時我就想，兒子肯定也不想看到我這個樣子，我要好好活着。」

重拾愛好 組建老年舞蹈隊

看到周圍的同齡人都在跳廣場舞，胡暉奶奶也動了心，她開始對着電腦學跳舞，學會一支舞蹈就跳給鄰居們看，大家一致稱讚她跳得好，還張羅着要跟她學習。懂事的兒媳送來了一部智能手機：「媽，這個比電腦方便，可以隨身攜帶，你想學什麼舞，裏面都可以搜索和播放。」就這樣，胡暉奶奶捨棄了年輕時喜歡的越劇，還牽頭在烏鎮成立了一支老年舞蹈隊，成為了如今人們口中的「網紅奶奶」。

對於這段經歷，胡暉奶奶在直播中並不避諱談起，她甚至以此為例，鼓勵屏幕裏的粉絲們要珍惜生命，關愛身邊的老人。「如果說喪子之痛是為我的前半生關上了一道門，那麼接觸網絡就是為我的後半生打開了一扇窗，讓互聯網這束光射了進來。」每當互聯網大會在烏鎮召開期間，胡暉奶奶都會報名「烏鎮管家」，戴着小紅帽穿梭在大街小巷，向參會人員演示新落成的智能民生設施、宣傳烏鎮的智慧養老服務。

線上線下結合 居家養老更便捷

2015年，國家主席習近平出席了第二屆世界互聯網大會。在參觀「互聯網之光」博覽會時，習近平來到了「智慧烏鎮」的展台，他通過網絡攝像頭與椿熙堂的老人們視頻通話，向她們揮手致意，並祝老人們健康長壽。率先在烏鎮試運營的「互聯網+養老」體系由此進入全國視野。

數據可視化支撐上門服務

「無論是基於傳統思想，還是基於現實條件，大多數中國老人依然會選擇居家養老。以烏鎮為例，90%的老人都選擇了這種養老模式。」馮詔軍說，為了讓智慧養老更接地气，椿熙堂決定採用線上線下相結合的管理方式。「線上以智慧養老綜合服務平台為核心，組建會員管理、服務需求評估、照護服務管理、社區服務交互、服務數據分析5個系統；線下以照料中心為依託，開展社區集中照料和居家上門照料。」

「老人們可以通過手機，隨時選擇送餐、修剪指甲、健康體檢等多種上門服務，也可以一次性購買全年『打包式』服務。」而在服務平台的電子屏上，紅綠藍三種顏色的小光點閃爍其中——三種顏色分別代表當天上門服務動態完成項目，未

服務項目，正在服務項目。「通過數據可視化系統，我們能看到所有工作人員為老人上門服務的動態，也能查閱每個老人的信息。既保證了到達率，也能盡可能保證了質量。」

互聯網醫院在線問診三甲專家

烏鎮人民公園始建於1953年，依託世界互聯網大會所釋放的紅利，公園於2020年完成了智能化改造，以全新的面貌呈現在世人面前。「我最喜歡裏面的智能廣場舞互動大屏，想跳什麼舞，曲庫裏搜索一下就有舞蹈教程。邊學邊跳，還能通過大屏幕糾正動作。」正是在這塊大屏前，胡暉奶奶第一次嘗試跳了《卡路里》。「只有『燃燒我的卡路里』那個高潮部分能學會，其它實在是太快了，我跟不上。」

而落成於2015年的烏鎮互聯網醫院，開創了在線電子處方、延伸醫囑、電子病歷共享等先河，讓古鎮的居民們在線問診了大城市三甲醫院的專家，免去了舟車勞頓的辛苦。胡暉喜歡把這些點點滴滴的改變和體會都放到她的直播間裏，不遺餘力地向網友們宣傳烏鎮的「潮」和「美」。「互聯網改變了烏鎮，我也要通過互聯網，讓更多人看見烏鎮、喜歡烏鎮。」