

排兵布陣鬥智鬥勇 超百萬人觀看銀齡電競賽

爺爺奶奶打電競 解鎖網遊老來樂

「你玩得還不如我爺爺好」——這句遊戲愛好者之間的玩笑話，或許正成為現實。在近日由浙江杭州濱江區舉辦的銀齡電競大賽上，九支平均年齡62歲的戰隊在《永劫無間》中鬥智鬥勇，吸引了全網超百萬人觀看。老年人學電競的動力源自哪裏，又如何修煉自己的技藝？帶著這些疑問，香港文匯報記者走進此次比賽的冠軍戰隊——「武林天驕」，與老人們聊起了他們的故事。

● 文：香港文匯報記者 俞晝 杭州報道
圖：香港文匯報杭州傳真

「1號落單了，趕緊合圍，先把他滅了！」伴隨着隊長張進智的一聲令下，四位隊員迅速在遊戲地圖裏山谷的左側集結，各種「大招」一通招呼，對手瞬間被擊殺……「年輕人玩遊戲打到哪裏算哪裏，老年人手速做不到那麼快，但我們玩的是腦子，是策略！」又一局遊戲勝利後，隊員潘良干脫下特意買的防滑指套，頗有些驕傲地說。



● 張忠利和李愛霞攜手參賽。

「就想知道，網絡遊戲有什麼好玩的」

潘良干今年67歲，退休前曾是浙江日報的攝影記者。「坦白講，剛開始我學電競，是報着懷疑和挑刺的心態的。」潘良干向記者解釋道，十多年前他曾因工作去上海報道中國國際數碼互動娛樂展覽會，現場人山人海的場景讓他震驚的同時也感到了深深的擔憂，「十萬人的場子每天都擠滿了年輕人，他們看到遊戲路都走不動了，眼睛裏放着光，就差流哈喇子了。」

因此，當潘良干看到濱江區社區學院開辦銀齡電競班的海報時，第一時間便報了名。「我就是想知道，網絡遊戲究竟有什麼好玩的，能讓年輕人那麼沉迷！」話雖如此，真正上課後他依然拿出了工作時的認真好學，隨身攜帶的筆記本記得滿滿當當。「學都學了，總不能擺爛吧。」潘良干笑着說，「等老師講完課讓我們實操後，我發現自己還蠻有遊戲天賦的嘛。」

大廠夫妻退休 電競圓了「武俠夢」

60歲的張忠利和55歲的李愛霞是一對剛剛從大廠退休的夫妻檔，與潘良干不同，他們學電

競的初衷是為了圓年輕時的「武俠夢」。「我從小就喜歡看武俠小說，金庸、古龍、梁羽生的書不知道翻了多少遍，還會幻想自己是個身懷絕技的女俠。」日子一天天過去，李愛霞工作、結婚、生子，在忙碌的「兩點一線」間將自己的「武俠夢」擱置起來。

「你們年輕人可能不太能理解，像我這樣的『60後』女人，絕大多數把所有的時間、精力放在了工作和家庭上，自己的生活、愛好那都是靠邊站的。」李愛霞感慨道，退休前她一路打拚到了財務總監的位置，別說是看書了，很多時候連吃飯的時間都沒有，「企業融資期間，我經常飯吃到一半就得跟銀行聯繫，到現在胃都不太好。」

張忠利與李愛霞在一個公司上班，退休前是企業的總經辦主任，每天忙碌應酬，用他的話說起來，這輩子唯一玩過的電腦遊戲就是「掃雷」。2024年，相差五歲的夫妻檔幾乎同時退休，他們在迎來了久違的輕鬆的同時，也有些迷惘，不知道接下來的時間可以做什么。當他倆看到銀齡電競課程的開班海報時，便決定報名試試。

「我們的遊戲中的暱稱分別叫『狂俠』和『魔女』，他們是梁羽生小說中的男女主人公，沒想到年輕時『執手仗劍走天涯』的武俠夢在電競裏實現了。」李愛霞笑着說，如今她與愛人每天一起運動、一起打電競，反倒比退休前增加了更多的共同語言，「兒子知道我們現在在打比賽，舉雙手支持，還『贊助』了一台平板電腦，助力我倆日常練習。」

訓練「取經」大廠 拆解招式復盤戰局

「『武林天驕』的戰隊名稱是我取的，靈感也來

自梁羽生。」說起武俠小說，李愛霞的神情明顯興奮了不少，「與其他電競項目相比，《永劫無間》是一款武俠『大逃殺』生存類遊戲，玩家需要在地圖中收集和使用各種道具，消滅對手並生存到最後即為勝利。最特別的是，遊戲中的虛擬英雄、武器和防具有不少取材自中國傳統武俠小說，而他們的『大招』也由此應運而生。」

為了贏得勝利，李愛霞將大廠的運營模式完美地「復刻」到電競比賽的訓練中。「每出一名新的英雄，除了仔細閱讀他的說明書，我們還會結合武俠小說中該人物的性格和招式進行拆解，分析其戰鬥時的優缺點，再通過上手練習去進一步熟悉他的玩法。」李愛霞告訴記者，備賽期間戰隊每天會召開線上會議，討論戰術並進行數小時的合練，「哪裏沒做好我們再復盤和總結」。

對陣見精神「不到最後絕不言敗」

作為戰隊中公認的「劳模玩家」，潘良干也在不斷的練習中發現了電競的樂趣。「『武林天驕』有個特殊的集訓要求——隊員們除了熟悉自己常用英雄的操作，也要充分了解隊友和對手操作的英雄特點，知己知彼才能百戰不殆！」因此，潘良干每隔一陣子就會以單機模式把所有的英雄角色都玩一遍，並將他們的優缺點認真記錄下來，方便團隊討論。

「更關鍵的是，在遊戲中隊員們需要充分發揮團隊合作精神，或彼此掩護，或相互救援，或一起攻擊，這期間的排兵布陣非常考驗人。」有一次，遊戲過程中潘良干的隊友先後被擊敗，只剩下他一人維持着勝利的希望，「我和對手競爭到了最後，直到自己只剩下最後一點血，才將對手擊敗。這次經歷讓我發現，電競比賽同樣需要『不到最後時刻絕不言敗』的精神。」

訓練比賽都在下午 方便老人接娃放學

談及開班原因，濱江區社區學院培訓中心主任葉劍燁坦言，濱江區有多家高新技術和互聯網企業，吸引了很多年輕人來此創業就業，「我們在走訪中發現，當這些年輕人有了下一代後，他們的父母為了照顧孫輩也搬過來幫忙，這些老人既有打發空閒時間、拓展社交圈的需求，也有通過互聯網更加理解孩子的工作和生活的願景，由此我們便開啟了這樣的嘗試。」

2024年11月初，濱江區社區學校發布消息，招募55歲以上人士免費參加電競課程，並明確該課程沒有門檻。「最終效果遠超我們預期，有166人報名，其中年齡最大的已經80歲了！」葉劍燁告訴香港文匯報記者，電競班採用線上線下同時授課的方式，時間則從下午一點上到三點，「這個時間我們也是在徵詢老人們的意見後決定的，三點下課他們正好可以去學校接孫輩放學。」

培養興趣 擁抱數字生活

傅怡強是首期銀齡電競班的老師，來自南京傳媒學院電競專業。「考慮到學員們年齡較大，我在授課時會循序漸進地增加難度，

先讓大家對什麼是電子競技有個初步的了解，再開始一步步講遊戲的玩法，最後手把手教他們上手實操。」傅怡強坦言，「事實上課程的目的只有一個，即在培養老人們對電子競技興趣的同時，幫助他們更熟練地使用智能手機，擁抱數字生活。」

「老年人玩電競，在證明我們依然具備學習能力的同時，也加深了老年人與年輕

人之間的互動和理解。」潘良干以自己的親身經歷舉例道，「以前我是非常反對電競遊戲的，但現在我覺得玩電競並不等於玩物喪志，最重要的是有自制力，不可沉迷。而且我在線上隨機組隊的過程中發現，聯網打遊戲已然成為了年輕人的社交方式，我們堵是堵不住的，能做的是引導和疏通。」



● 濱江區社區學校首期銀齡電競班吸引了166位老年人報名。

▼ 67歲的潘良干在桐廬為老年人進行銀齡電競培訓。



▼ 潘良干手把手教老年人玩《永劫無間》。

「爺爺玩家」出師 數字世界「二次成長」

特稿

五節課程後，老人們便迎來了首屆「銀齡盃」電競比賽。「一切都是按照電競比賽的規格來準備的，燈光、網絡、攝像機全部就位，我們還請來了專業的裁判和解說，並將比賽過程在抖音、快手、B站等平台上進行直播。」葉劍燁告訴香港文匯報記者，最終這場比賽吸引了全網超百萬人觀看，「爺爺這波真牛」「奶奶還會放『大招』」等弹幕此起彼伏，許多年輕人留言點讚。

在這場比賽中，「武林天驕」戰隊以1.6分之差屈居亞軍。「事後我們進行復盤，認為主要是輸在了開始的『選點』和『跑圖』上，於是在集訓中便針對這兩個問題進行了多次的推演和改進，後面的比賽就所向披靡了。」潘良干笑着說。如今，這位好學又勤奮的「爺爺級」電競高手已升級成為多個社區銀齡電競課程的培訓老師。

以「老帶老」孵化師資隊伍

老年電競教學的難點，作為過來人，潘良干深有體會，「與年輕人相比，老年人的記憶力比較差，有時候上面老師剛講完，5分鐘後學員們就忘了，需要反覆講解和助教手把手演示，才能讓大家慢慢上手。」此外，電競遊戲中有不少專業詞彙，老年人很難理解，於是潘良干便將其改成通俗易懂的語言。

「比如，遊戲中最常見的詞彙『單排』『雙排』和『四排』，老年人聽了雲裏霧裏，於是我告訴他們，『單排』就是一對一單打，『雙排』就是二對二雙打，『四排』就是四對四團隊作戰，他們一下子就懂了。」據了解，目前相關部門計劃在杭州市全域逐步推廣「銀髮電競」，通過孵化老年電競師資隊伍，以「老帶老」的方式，讓更多的老年人在數字世界實現「二次成長」。

手遊微信小程序「銀齡」活躍用戶達1.13億

無獨有偶，在成都也有一支平均年齡65歲的「BSG」老年電競隊。據報道，該電競隊成立於2024年11月，主玩遊戲為《英雄聯盟》，每周三和周日進行系統賽訓，由四川電影電視學院電競專業帶教。事實上，近年



● 正在用手機打電競比賽的老年人。

來，老年人參與電子競技的實踐案例在杭州、上海、成都等地不斷湧現，折射出銀髮群體在數字化轉型中的主動性與創造性。

QuestMobile數據顯示，在中國，2024年50歲以上的銀髮人群月活上網用戶達3.29億，其中手機遊戲微信小程序活躍用戶1.13億，手遊App端5,692萬。也許有人會說，老年玩家只是人多，但充值估計不行，那麼OPPO發布的手遊報告的另一項數據則直接打破了這一偏見：《開心消消樂》「60後」玩家的人均充值金額是「00後」的3倍。

90歲UP主打遊戲 吸粉超30萬

此外，年輕人對玩遊戲的老年人，也越來越感興趣。B站有一名90歲的UP主@骨灰級遊戲玩家楊老頭，通過分享遊玩《黑神話：

悟空》《戰神》等3A遊戲，吸粉超過30萬。在評論區，除了「爺爺身體健康」的祝福外，更多的是年輕人表達的驚喜和期待，希望看到更多老年人加入遊戲行列。

伴隨着銀齡群體的隊伍日益龐大，品質養老逐漸成為大家的普遍追求。「在人們印象中，養老無非是買菜帶娃、釣魚遛狗，但養老其實有更多選擇。」葉劍燁坦言，濱江區社區學院通過開辦銀齡電競培訓班、舉辦銀齡電競大賽等活動的目的很簡單——我們希望讓社會看到，「銀齡玩家們」不僅能跟上時代發展的步伐，還能在數字世界中找到樂趣和歸屬。