

积极老龄化视角下 老年群体数字媒体使用与 促进研究

高私语

南京林业大学人文社会科学学院、生态文明传播学院，江苏 南京

收稿日期：2026年5月9日；录用日期：2026年8月21日；发布日期：2026年8月31日

摘 要

在人口老龄化与数字社会转型交织的背景下，如何弥合老年群体面临的数字鸿沟、促进其积极融入数字生活，成为亟待解决的问题。本文采用参与式观察与深度访谈相结合的混合研究方法，深入探析老年群体数字媒体使用中“接入难、使用浅、知识弱”的困境及其成因，并从政府完善适老化制度与教育体系、社区构建分层递进教学与互助网络、家庭实现从“代操作”到“教赋能”的反哺转型三个层面，提出多元主体协同共治的数字素养提升路径。期望对推动数字包容社会建设、实现积极老龄化具有理论价值与实践参考意义。

关键词

积极老龄化，数字鸿沟，数字素养

Research on the Use and Promotion of Digital Media among the Elderly from the Perspective of Active Aging

Siyu Gao

School of Humanities & Social Sciences, School of Ecological Civilization Communication, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: May 9, 2026; accepted: August 21, 2026; published: August 31, 2026

文章引用：高私语. 积极老龄化视角下老年群体数字媒体使用与促进研究[J]. 老龄化研究, 2026, 13(8): 662-669.
DOI: 10.12677/ar.2026.138606

Abstract

Against the backdrop of the intertwined population aging and digital social transformation, bridging the digital divide faced by the elderly and promoting their active integration into digital life has become an urgent issue to be solved. Adopting a mixed research method combining participatory observation and in-depth interviews, this paper deeply explores the predicament of the elderly in digital media use, namely difficult access, superficial application and weak digital literacy, as well as its underlying causes. From three dimensions—improving age-friendly institutional arrangements and education system by the government, constructing hierarchical and progressive training as well as mutual-aid networks by communities, and realizing the intergenerational support transformation from “proxy operation” to “empowerment guidance” by families—it proposes a digital literacy promotion path featuring multi-subject collaborative governance. This research is expected to provide theoretical value and practical reference for advancing the construction of a digitally inclusive society and realizing active aging.

Keywords

Active Aging, Digital Divide, Digital Literacy

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

人口老龄化与数字社会转型已成为当代中国并行交织的两大趋势。截至 2025 年末，我国 60 岁及以上人口为 32,338 万人，占总人口的 23%¹。截至 2025 年 12 月，我国 50 岁及以上网民群体占比为 34.4%，网民使用手机上网的比例达 99.6% [1]。在互联网飞速发展的信息时代下，以手机为代表的移动媒体成为老年群体获取信息、人际交流、展现自我等享有数字生活的最主要途径，“互联网+”养老迅速发展进步，数字媒体技术在满足老年人的需求方面有着重要意义。

然而，技术发展未实现普惠，在数字适老化改造推进过程中，大量老年人仍面临“接入难、使用浅、知识弱”的困境，且受数字沉迷与网络诈骗影响陷入新的脆弱处境。2021 年《中共中央 国务院关于加强新时代老龄工作的意见》²明确提出推进互联网应用适老化改造、提升老年人数字素养，标志着弥合老年数字鸿沟已上升为国家战略。

积极老龄化理念强调老年人的社会价值，核心是保障其健康、社会参与与自我实现，数字媒体在此框架下兼具赋能与风险双重属性。世界卫生组织提出的“积极老龄化”框架，以“健康、参与、保障”三大支柱为核心，为系统评估这种双重属性提供了理想的分析透镜。本研究将以此三维框架为依托，深入探析老年群体数字媒体使用现状与困境，并试图构建能够同时促进健康、赋能参与、强化保障的多元协同治理路径。本文采用参与式观察与深度访谈的混合研究方法(基本情况见表 1)，从积极老龄化视角探析老年群体数字媒体使用现状与困境，构建多元主体协同共治的数字素养提升路径，为数字包容社会建设提供实证参考。

¹https://www.stats.gov.cn/zfwck/sjfb/202602/t20260228_1962662.html

²https://www.gov.cn/gongbao/content/2021/content_5659511.htm

Table 1. Basic information of the in-depth interviewees
表 1. 深度访谈对象基本情况

编号	年龄	性别	受教育程度	居住方式	身体状况	家庭收入
A1	67	男	中专	居家非独居	良好	一般
A2	72	女	小学及以下	居家非独居	良好	一般
A3	74	女	小学及以下	居家非独居	良好	一般
A4	69	女	初中	居家非独居	良好	良好
A5	82	男	小学及以下	居家非独居	一般	一般
A6	78	男	中专	居家独居	一般	一般
A7	85	男	中专	居家非独居	一般	一般
A8	77	女	初中	居家非独居	良好	一般
A9	65	男	本科	居家非独居	良好	富裕
A10	66	男	本科	居家非独居	良好	良好
A11	82	男	初中	居家非独居	一般	一般

2. 老年群体数字媒体使用现状

2.1. 老年群体数字使用现状分析

在数字化浪潮的席卷下，数字媒体已深度嵌入老年群体的日常生活，智能手机成为他们连接数字世界的首选载体。驱动老年人跨越技术门槛的动因呈现出多元交织的复杂图景，生活场景的数字化重塑构成了强大的外部推力，医保码、移动支付等新型生活方式的普及，使融入数字生活逐渐演变为日常生存的一种必需。对信息的获取渴望则延续着他们对世界的求知与关切，数字媒体成为传统媒介式微之后的重要替代渠道。而同辈群体的规范压力 and 不愿被边缘化的心理期待，则构成了一种隐性的内在驱动。

当愈来愈多的人拥有了互联网接入之后我们应该将注意力投注于人们的互联网使用上[2]。从使用的类型与目的来看，老年人的数字足迹呈现出鲜明的层次分化和浅层化特征。社交类应用凭借其通讯功能和熟人圈社交属性，几乎成为老年群体进入数字世界的首要入口，维系着他们与家人、朋友之间的情感纽带。从“参与”维度看，这无疑是一种积极的赋能，帮助老年人在家庭与熟人圈中维持了社会性存在。短视频平台以其简单直观的操作逻辑和碎片化的内容形态，迅速填补了老年人相对充裕的闲暇时光，成为他们消磨时间、获取谈资的主要工具。然而，能够实现更高层次功能迁移的老人则寥寥可数，对购物消费、交通出行、医疗服务、外卖点餐等生活服务类应用的利用率始终维持在低位。“我手机里最熟的就是微信和抖音。跟女儿视频、看看小视频，天天都用。但你让我用它像我孙女一样网购、买票、挂号，我统统不敢碰。有时候不是学不会，是怕，怕万一弄错钱就没了。干脆不碰，省心。”(A6)这种“重社交、偏娱乐、浅工具”的使用格局，折射出老年群体在数字技能积累和数字思维养成上的深层局限，他们更倾向于重复简单的操作路径，而对复杂功能抱有持续的疏离与回避心理。

不仅如此，老年人的受骗可能性分数高于青年人，网络使用自我效能感分数低于青年人，且差异显著[3]。值得注意的是，老年人对数字媒体的心理认知呈现出一组耐人寻味的矛盾。一方面，他们普遍承认数字媒体的重要性，认可其在通讯联络和日常办事中带来的切实便捷，承认不使用数字媒体会使生活变得困难重重。另一方面，对安全性的担忧却如影随形，这种不安全感具体聚焦于资金安全和个人信息泄露两大领域。多位老年人在受访时流露出对网络诈骗的深度恐惧，由此衍生出一套自我防护的消极策略：不敢开通支付功能、手机中不绑定银行卡、对所有陌生链接保持高度警惕。这种“重要但不安全”的

认知裂隙，不仅抑制了老年人深度使用数字媒体的意愿，也使他们在面对数字红利时，始终保持着一种审慎、观望乃至戒备的复杂心态，从而在数字融入的道路上走得格外谨慎而缓慢。

2.2. 老年群体数字媒体使用影响因素分析

在积极老龄化进程中，老年群体数字媒体的使用并非发生于真空，而是受到个体特征、家庭环境与社会经济地位等多重因素的交叉影响。从健康、参与、保障等不同维度分析，可以更系统地审视数字媒体在每个维度上对老年人产生的双重影响。数字能力需求背后，呈现出各不相同的驱动力和制约因素，这意味着老年群体内部的数字分化远比想象中更为精细。

从健康维度看，数字媒体为老年人提供了获取健康信息、远程问诊、用药提醒和在线健康社群等前所未有的便利，有助于维持认知功能、扩展健康管理边界。身体状况与家庭收入是影响老年群体数字媒体使用需求最为广泛且稳健的两个因素[4]。在数字信息获取、在线社交、在线支付和在线娱乐等多项能力需求上，自评健康的老年人显著表现出更高的需求意愿，而身体状况较差的老人则普遍趋于保守。这一关联的背后，既有生理机能的直接制约——视觉衰退、手指灵活度下降使得操作触屏界面困难重重，也有心理层面的连锁反应——身体不适往往导致老年人缩小活动半径、降低学习新事物的意愿，进而弱化了数字技能的追求。经济状况较好的老人，其数字信息获取、在线社交、互联网安全意识、在线支付及在线娱乐等方面的需求均显著高于经济困难群体。这说明在数字化时代，经济资本仍然是撬动数字参与的重要杠杆，它不仅决定了老年人能否负担智能设备和网络资费，更在深层次上塑造着他们对数字生活的期待与信心。

在参与维度上，数字媒体拓展了老年人社会连接、文化娱乐和经济参与的空间。尤其是在互联网安全意识和在线娱乐能力两个维度上，年龄差异表现得尤为突出。“我才刚退休，闲不住。用手机看新闻、炒股，群里天天交流。防骗的文章我也常看，人老了头脑不能老。”(A10)低龄老人对网络安全知识的学习意愿更强，对在线娱乐的需求也更为旺盛，而高龄老人则明显趋于弱化。这既与低龄老人更晚退出职场、更早接触数字技术的社会经历有关，也折射出随着年龄进一步增长，老年人的生活重心逐渐从外部世界转向向内收缩，对新技术的学习动机和娱乐消费意愿随之衰减。居住情况仅在线娱乐能力需求上显现出显著影响，非独居和机构居住的老人相对居家独居者表现出略高的娱乐需求，但这一差异的力度有限，暗示家庭成员的在场和非正式支持对激发特定数字功能的使用确有一定推动作用，却不足以成为决定性的主导力量。

在保障维度层面，数字媒体的双重性更为鲜明。在数字信息获取、在线社交和在线娱乐能力需求上，受教育程度较高的老年人确实展现出了更强的需求意愿，这种差异与教育积累带来的认知能力优势、更开放的求知心态以及更丰富的信息解读框架密切相关[5]。一方面，数字技术使老年人能够便捷地触及社会保障服务、进行在线支付、接收安全提醒，提升了日常生活的安全感和自主性。另一方面，网络诈骗、隐私泄露、金融操作失误等风险对其财产安全与心理安全构成严峻挑战。即便是受教育程度较高的老人，面对不断翻新的网络诈骗手法和复杂的在线金融操作，同样可能感到无所适从。传统教育的知识储备在应对数字化风险领域存在明显的迁移局限，无法自动转化为有效的数字安全素养。而年龄与经济地位的分化进一步加剧了风险暴露，高龄老人安全意识趋弱，经济困难群体尽管互联网安全意识需求相对较低，可一旦遭遇诈骗，所受打击往往更为致命。这意味着数字技术在提供保障便利的同时，也制造了一个需要持续警惕的风险场域，而最需要保护的那部分老年人，恰恰处于数字保障链条最为薄弱的一环。

3. 老年群体数字媒体使用困境

在数字技术快速迭代的背景下，老年群体未能充分享有技术进步的红利，反而在多重因素交织下陷

入结构性数字使用困境。此类困境并非孤立存在，而是沿物理接入、技能运用至知识内化的梯度层层递进，最终形成复合型社会排斥形态。

3.1. 物理层面的接入障碍

物理层面的接入障碍是数字鸿沟的原始表现。尽管城市老年群体智能手机普及率较高，但接入不等于有效使用。生理机能衰退构成天然阻碍：视力模糊导致屏幕文字难以辨认，听力下降弱化语音交互功能，手指灵活度减退增加触屏操作难度，使部分老年人陷入“有设备却难使用”的困境。“儿子给我换了最新款的手机，说字可以调大。可我调来调去，该小的还是小，那些图标我看半天也不知道哪个是哪个。有时候手指头点上去没反应，多戳两下又跑到不知道哪里去了，心里一急就更弄不好了。”(A2)对于老年人而言，内部因素(自身能力)的缺陷，更应当通过外部因素(产品设计)的优化进行弥补[6]。与生理衰退相叠加的，是智能设备硬件设计本身的不友好。市场上的主流智能产品在设计之初便将年轻用户设定为默认受众，追求更窄的边框、更大的屏占比、更精简的物理按键，这些在美学和科技感上的进步，恰恰构成了老年人的使用障碍。过于灵敏的触摸屏容易引发误触，取消物理按键使得开关机、调节音量等基础操作变得不够直观，光滑的金属或玻璃机身在老年人因手部干燥或颤抖而握持时更易滑落。这些设计细节看似微小，却在老年人的日常使用中反复放大，形成一种持续性的使用摩擦，消磨着他们本就有限的耐心和信心。

更关键的是，技术设计往往忽视老年人生理特点，所谓的老年手机大多功能简陋，仅保留通话和基础通讯功能，无法满足当下老年人日益多元的数字需求。而功能齐全的智能手机又几乎不将老年人纳入目标用户画像，极少有厂商愿意在主流产品线上为这一群体进行专门的硬件改良。这种供需之间的断裂，使得老年人陷入一种尴尬的两难处境：要么选择功能残缺的老年机而被数字时代拒之门外，要么勉强使用通用型手机却在操作中不断受挫。当数字世界的入口从设计之初就未曾为衰老的身体预留通道，物理层面的接入便不是一道可以轻易跨越的门槛，而是一堵需要持续攀爬却始终难以翻越的高墙。

3.2. 技能层面的使用浅层化

所谓使用的“浅层化”，集中表现为“会用却用不深”。观察老年人的数字使用轨迹可以发现，老年人的数字技能多停留在发送语音、刷短视频等简单重复性操作，面对多步骤组合、跨应用切换或弹窗提示等复杂任务时易陷入困境。这些行为本质上是对固定套路的机械复制，而非对数字产品运行逻辑的真正理解。一旦操作的边界超出这套熟悉的路径，他们便迅速陷入无所适从的境地。

“微信发语音、看看抖音我都会，天天都在用。但你让我用手机挂号、转账，我搞不来，步骤太多了，一会儿要验证码，一会儿要人脸识别，弄到一半就不知道下一步该点哪里了。上次想约个专家号，折腾了一上午也没挂上，最后还是跑医院排队去了。”(A6)多数老年人依赖死记硬背记忆操作流程，未形成对数字产品运行逻辑的深层认知，导致软件更新、界面改版时原有操作经验失效，陷入“学忘交替、畏难退缩”的循环，长期徘徊于数字使用浅水区。

在更深层次上，它割裂了老年群体与数字社会之间的有机联系，使他们永远只能以旁观者而非参与者的身份存在于数字空间之中。当数字技术日益成为获取公共服务、参与社会讨论、表达个人诉求的主流渠道时，技能的浅层化便意味着老年人被系统性地排斥在这些数字公共领域之外，逐渐丧失数字时代的社会话语权。

3.3. 知识层面的素养赤字

如果说技能层面的浅层化决定了老年人“用不深”，那么知识层面的素养赤字则从根本上解释了为

何他们“辨不清”。老年群体的核心困境主要为数字风险辨识能力不足。海量网络信息中，真假资讯混杂、算法精准推送使老年人难以辨别，无法有效区分正规资讯与虚假广告、诈骗链接，也难以理解个人信息采集的商业逻辑，部分老人对算法推送的“精准性”产生不安感。“抖音上老刷到一个小孩叫我奶奶，叫我给他弄小红心。推荐一个什么排结石的药，我叫我孙子给我买，他说这个小孩是AI的就是为了卖药的，药也不是真的。我哪晓得啊？”(A8)老年人由于长期浸润于传统媒介环境中，更倾向于将“印在纸上的”“屏幕上显示的”信息默认为经过核实的可靠内容，对于信源的追溯、信息的交叉验证缺乏基本的意识和方法。他们往往仅凭标题是否惊悚、图片是否逼真、内容是否符合既有认知来判断真伪，这使得精心包装的虚假广告、断章取义的误导性报道极易在他们中间传播开来。

因此，数字安全知识的匮乏进一步加剧了老年群体的脆弱性。网络诈骗分子往往比技术开发者更“懂”老年人，他们熟知老年人的心理弱点，并有针对性地设计骗局话术。风险防御能力薄弱使老年人成为网络诈骗高发群体，医疗保健品推销、虚假理财等骗局屡有发生，且受害后多因金额较小或羞于启齿选择沉默，进一步助长骗局蔓延。

数字媒体不仅是工具，更是一种塑造认知、影响态度的文化力量。当老年人缺乏对媒介内容建构性的理解时，他们便容易被煽情叙事所裹挟，被对立情绪所感染，被带有特定意图的信息所引导。这种批判意识的缺位，使老年人在数字空间中的社会参与停留在被动接收的层面，难以形成独立、理性的意见表达，更无法在更广阔的公共领域中争取和捍卫自身的群体权益。素养赤字由此不仅是一个个体能力问题，更是一个关乎老年群体数字公民身份能否真正确立的社会性议题。

4. 老年群体数字媒体使用促进策略

4.1. 政府层面的老年群体数字媒体使用促进策略

国内数字素养教育多从课程和技术入手，图书馆、政府、社会参与度不够[7]。弥合老年数字鸿沟是一项系统工程，政府作为顶层设计与资源统筹者，发挥着不可替代的核心作用。面对老年群体数字融入的多重困境，单一市场调节或家庭支持难以从根本上破解问题，唯有政府从战略规划、制度供给、公共资源配置等维度系统发力，才能为老年群体数字化进程筑牢制度根基。

政府需推动数字强国与积极应对人口老龄化战略深度耦合，实现顶层设计双向赋能。长期以来，数字化政策侧重技术普及与效率提升，老龄政策聚焦养老保障与医疗服务，二者协同不足。对此，需在数字基础设施规划中嵌入老龄化视角，将适老化标准纳入智慧城市、数字政务等重大工程设计前端；同时，将数字素养提升纳入老龄事业专项规划，明确其作为积极老龄化的核心内容，避免“技术先行、老人掉队”的政策滞后性，让老年群体成为数字社会建设的预设参与者。

完善法律制度是保障老年人数字权利的基础防线。当前，老年群体面临的个人信息泄露、网络诈骗、算法歧视等风险日益突出，但专门保护法规尚不健全，现有法律执行与救济渠道难以满足需求。政府需加快细化个人信息保护法在老年场景的落地，明确数字平台对老年用户的特殊注意义务，严管算法诱导消费、敏感信息收集等行为；同时建立便捷低门槛的权益申诉与救济机制，降低老年人维权成本，消除其数字探索的后顾之忧。

弥合老年数字鸿沟，既要着眼于线上适老化，不断发展年龄友好智能技术；也要关注线下适老化，完善非数字公共配套服务机制建设[8]。面对市场主体适老化改造动力不足的问题，政府需通过财政补贴、税收优惠、政府采购等政策，激励企业开发适配老年需求的产品服务，并将适老化成效纳入行业评价。

当前老年数字教育内容零散浅表，难以满足系统化需求。政府应将其纳入终身教育与公共文化服务体系，制定分层教育大纲，培育专业师资，开发适配老年人认知特点的教材课程，内容从基础操作延伸至信息甄别、安全防护等深层素养，助力老年人实现从“不敢用”到“会用、善用”的转变。

4.2. 社区层面的老年群体数字媒体使用促进策略

社区作为老年人日常生活的核心场域,是弥合老年数字鸿沟最具可及性的前沿阵地。要统筹“三社”建设,发挥为老服务组织、老年人协会等在基层社区中的非正式权威作用,在一定“半径”内增强数字信任感,培育社区微信群、公众号运营等数字化的社会资本,调动在地高校师生和社区志愿者与老年人进行数字化互动,利用“时间银行”粘合推动社会成员间的公益互助活动[9]。

社区教育在内容设计上需突破浅层操作教学,转向系统的数字素养培育。应建立分层递进、常态化的教学机制,依据老年人数字基础差异设置梯度化课程:针对零基础老人聚焦入门技能;针对有初步基础的老人,延伸至实用功能;针对数字素养较高的老人开设进阶内容。这种分层模式尊重老年群体内部差异,可避免课程与学员水平错配导致的学习动力衰减。

同时,借助邻里熟人关系消解老年人的学习畏难情绪,形成“同伴互助”的学习氛围。这种基于地缘与人情纽带的学习共同体,相较于外部专业人员的单向知识灌输,更具持久性与人文温度。为使“同伴互助”从理念走向实践,本文结合调研经验及观察所得,设计了一套可操作的“银龄数字伙伴”计划运作机制,涵盖伙伴招募、赋能培训、结构化互助活动以及持续激励等多个环节。

在伙伴招募环节,由社区居委会牵头,面向55至70岁的低龄老人公开招募“数字伙伴”志愿者,优先选择退休教师、干部、社区积极分子,要求性格耐心、沟通能力强、能熟练使用日常应用,原则上每十名学员匹配一名伙伴。随后进行标准化赋能培训,邀请高校志愿者或专业社工提供岗前培训,内容涵盖老年人常见数字困难图谱、情绪安抚与沟通技巧、基础故障排除指南等。

结构化互助活动将技能传授融入日常生活,设立三类常态化活动:每周两次的“十五分钟茶话会”,以轻松形式解答高频小问题;每月一次的“主题工作坊”,聚焦预约挂号、识别谣言等实用主题,由伙伴演示后一对一辅导;以及“数字急救助手”热线或微信群,当老年人遇到手机死机、误删应用等紧急问题时,可呼叫轮值伙伴获得快速协助。

为保障志愿者长期参与热情,社区建立积分激励机制,伙伴每次服务获得积分,可兑换生活用品或优先享受便民服务,每季度评选“银龄助人星”并公示表彰。同时定期收集学员反馈,评估互助效果并优化活动内容。通过上述机制,“同伴互助”成为可复制、可推广的社区实践,将邻里温情转化为老年群体跨越数字鸿沟的实在助力。

4.3. 家庭层面的老年群体数字媒体使用促进策略

家庭作为老年人情感归属的核心载体,亦是数字反哺最具自然性与高效性的实施场景。家庭是老年群体数字化学习最便利的场所,也是信任度最高的场所,因此子代对亲代开展数字反哺能有效提高亲代的数字化能力[10]。当老年人在数字环境中遭遇困惑、挫折或恐惧时,家庭成员往往是其首要求助对象,也是其顺利度过数字学习阶段的核心支撑力量。因此,激活家庭数字反哺功能,是推动老年群体实现数字融入的关键路径。

技能层面的数字反哺,核心在于实现从“代劳”向“赋能”的教学方式转型。实践中,部分子女在协助父母解决数字问题时,常采用直接代操作或跳过流程直达目标功能的快捷方式。此类做法虽看似高效,实则剥夺了老年人动手实践、理解操作逻辑的机会,不利于其形成自主操作能力,科学的反哺方式应是子女放慢指导节奏。比如任务拆解式教学,将复杂数字任务拆解为可记忆的步骤,引导老年人亲手完成操作,并及时给予纠偏与鼓励。“我孙女给我写了个怎么在手机上交水电费的小纸条,贴在我们家冰箱上,每次要交我就拿出来照着弄,弄过几回我就会了。”(A3)以“如何用微信缴水电费”为例,子女可将流程拆解为“打开微信→点击‘我’→进入‘服务’→找到‘生活缴费’→输入户号→确认支付”六个步骤,并为每一步截图标注,制作成“个人专属操作手册”。当老年人通过反复实践建立操作记忆后,其应

对新数字功能的信心将显著提升。这种从“代操作”到“教操作”的转变，虽增加短期时间成本，却能为老年人构建可持续的数字自立能力。

还可采用兴趣驱动式教学，针对喜欢广场舞或戏曲的老年人，以“如何找到更多《红楼梦》选段”为切入点，引导其学会“搜索”、“收藏”、“订阅”，在兴趣驱动下自然掌握 App 基本操作。这比孤立地教“什么是搜索框”效果更好。同时，还可再延伸至虚假信息识别、隐私权限设置等安全知识，实现技能传授与兴趣激发的有机结合，推动老年人从被动学习转向主动探索。

最后，在家庭聚餐、外出购物等真实场景中，使用场景嵌入式教学。比如在付款或“扫码点餐”这种低压力的数字媒体使用场景时，把这一步操作交给他们，这种高成就感的“临门一脚”，能极大增强老年人的自我效能感。

因此，消弭老年人“数字鸿沟”也必须充分发挥老年人自身的主体作用，从老年人自身主体出发，主动适应信息时代的变化与发展，主动融入我国科技发展浪潮之中^[11]。

5. 结语

数字化与老龄化深度交织，老年群体的数字媒体使用已超越单纯技术普及，成为关乎社会公平与积极老龄化实现的核心议题。数字媒体为老年人拓展了信息获取与社交空间，但因生理机能衰退、适老化设计缺位与数字素养薄弱，他们普遍陷入“接入难、使用浅、知识弱”的结构性困境。

破解困局，需政府、社区与家庭多元协同。政府应从战略层面推动数字强国与老龄政策双向赋能，将适老化标准纳入智慧城市和数字政务的前端设计，完善老年数字权利的法律保障与救济渠道，并将数字素养纳入终身教育体系，实现从“不敢用”到“善用”的基础托举。社区作为老年人生活核心场域，须发挥近邻优势，建立分层递进的教学机制与同伴互助网络，把数字学习融入邻里交往和真实生活场景，让技能习得与情感联结相生相长。家庭是数字反哺最温暖的场所，子女应完成从“代操作”到“教赋能”的转变，耐心引导长辈亲手实践以建立操作自信，同时以包容接纳化解其“学不会、怕添乱”的深层焦虑，在陪伴中培育健康用网习惯。三方协同发力，方能弥合数字鸿沟，让数字融入不再是老人孤独的跋涉。

参考文献

- [1] 中国互联网络信息中心. 第 57 次中国互联网络发展状况统计报告[R]. 北京: 中国互联网络信息中心政策与国际合作所, 2026. <https://www.cnnic.net.cn/NMediaFile/2026/0304/MAIN1772588317069TUXN3827X8.pdf>
- [2] 韦路, 张明新. 第三道数字鸿沟: 互联网上的知识沟[J]. 新闻与传播研究, 2006(4): 43-53, 95.
- [3] 刁春婷, 曾美娜. 老年人网络自我效能感与网络诈骗应对的关系[J]. 中国老年学杂志, 2020, 40(10): 2204-2206.
- [4] 张硕. 中国城市老年人电脑/互联网使用影响因素研究: 基于北京市朝阳区的调查[J]. 国际新闻界, 2013, 35(7): 51-61.
- [5] 周裕琼. 数字弱势群体的崛起: 老年人微信采纳与使用影响因素研究[J]. 新闻与传播研究, 2018, 25(7): 66-86, 127-128.
- [6] 黄珊, 董华, 花敏. 影响老年人使用移动应用的认知因素[J]. 工业工程与管理, 2016, 21(5): 123-128.
- [7] 朱红艳, 蒋鑫. 国内数字素养研究综述[J]. 图书馆工作与研究, 2019(8): 52-59.
- [8] 杨一帆, 潘君豪. 老年群体的数字融入困境及应对路径[J]. 新闻与写作, 2021(3): 22-29.
- [9] 麦理浩. 积极老龄化背景下高州市老年群体数字贫困问题研究[D]: [硕士学位论文]. 桂林: 广西师范大学, 2024.
- [10] 陆杰华, 韦晓丹. 老年数字鸿沟治理的分析框架、理念及其路径选择——基于数字鸿沟与知沟理论视角[J]. 人口研究, 2021, 45(3): 17-30.
- [11] 武媛媛. 我国老年人“数字鸿沟”破解路径研究[J]. 数字通信世界, 2021(8): 41-43.