

有声周刊  
声入你心

青岛早报《常青树》周刊“有声阅读”自2022年推出以来,深受广大中老年读者的喜爱,成为银发族文化消费的新选择。周刊的主要文章配有一个有声二维码,读者用手机扫描二维码,就可以倾听有声新闻。新闻内容由专业播音员以舒缓清晰的语调录制。“耳朵阅读”正悄然改变着银发族的文化生活方式,让知识获取不再受限于老花镜和纸质书,真正实现“闭目可享,开耳即听”的文化养老新体验。来吧,来到《常青树》有声周刊,体验声声入耳、心心相印的精彩,一起感受美好城市“声”活!



扫码倾听  
本版有声新闻

# 别让“科技孝心”变成妈妈的压力

健康手环、智能机器人等登上母亲节热门礼物榜单 比“买了”更重要的是“教会”

今年母亲节,健康手环、一键呼叫器、智能陪护机器人等又一次登上了“热门礼物”榜单,越来越多的子女选择用科技表达孝心。然而,当这些礼物跨越了代际,从年轻人的购物车递到母亲手中之后,故事才真正开始。她们会用吗?用得开心吗?带着这些问题,记者走访了多位收到智能礼物的母亲,一起聊聊在智能养老时代,如何让这些科技产品真正成为母亲的“好帮手”。



老人们在社区开办的公益培训班学习使用智能手机。资料图片

老化”,核心其实聚焦于两件事:一是降低学习成本,二是尊重老年人的使用习惯。不是试图“改造”老人去适应科技,而是让科技去适应他们。去年在第十届中国山东(青岛)国际康养产业博览会上,来自10多个国家和地区的300余家行业领军企业及创新力量参展,众多高科技养老新产品亮相。智能防摔马甲、智能心电衣等柔性可穿戴设备实现生命体征实时监测,先进家用医疗设备助力慢病管理,智能床垫、爬楼机等产品解决老年人生活难题……这些创新成果的集中亮相,正是以老年群体真实需求为核心的生动实践。科技创新正持续释放动能,推动康养产业加速升级,不仅为老年人带来更有品质、更有温度的生活体验,更成为丈量社会文明进步的重要标尺,让“老有智享”的美好愿景逐步照进现实。

与几位母亲聊下来,会发现一个有趣的共同之处:她们珍视子女送的礼物,但更珍视的是收到礼物之后的那段时光。陈阿姨记得很清楚,女儿送机器人那天,不是用快递寄给她,而是自己拎着盒子上门,“陪我拆箱,教我充电,帮我连WiFi,还把与外孙女视频通话的功能设置好,让我试了一遍又一遍。”陈阿姨高兴地回忆。刘阿姨也提到,每次智能健康手环推出新功能或者需要更新时,儿子不会只给她发个电子教程了事,而是会在周末回家时当面教她或亲自帮她调试。这些细节印证,对母亲们来说,科技礼物最好的“配件”是子女的耐心和时间。

## / 延伸 / 智能礼物购买指南

综合受访老人和专业人士的建议,记者整理了一份“给子女的智能礼物购买指南”。

**第一步:**买之前先询问,问妈妈是不是真的需要。有些妈妈喜欢智能手环,而有些妈妈却觉得戴着不舒服。尊重妈妈的意愿,比“我以为她需要”更重要。

**第二步:**选对的产品,而不是选最贵的。优先考虑语音交互、大字显示、按键少的产品。功能多不等于好用,对妈妈来说,“够用”就是“最好”。

**第三步:**当面拆,慢慢教。陪妈妈一起拆箱、充电、联网。把每一步操作写下来或画下来,字要大,图要简单。

**第四步:**建立“求助通道”。告诉妈妈:学不会很正常,忘了也没关系,随时打电话问。不要让她觉得“问了就是给孩子添麻烦”。

**第五步:**保持耐心,反复教。别忘了“低科技”的陪伴。智能设备是帮手,不是替代品,定期回家吃饭、经常打电话聊聊天,这些不需要任何技术的陪伴方式,永远是母亲节最好的礼物。

今年母亲节,如果你送给妈妈的礼物是一件智能设备,那不妨再多做一件事:坐在妈妈身边,耐心地教她用,然后陪她聊聊天。因为每一位母亲都值得被温柔以待,无论是在数字世界里,还是在真实的生活里。

本版撰稿 青岛早报/观海新闻记者 杨健



扫码入群  
早报银龄  
俱乐部

## 智能机器人成了妈妈好帮手

68岁的退休市民陈阿姨,在母亲节收到了女儿送的一台智能陪护机器人。这台机器人能通过语音控制家电、设置用药提醒、进行日常交流等。“刚开始我很发怵,按键那么多,说明书那么厚。”陈阿姨笑着回忆。但她没打退堂鼓。女儿周末回来教了她一下午,她把操作步骤详细记在了一个本子上——字写得很大,还配了简笔画。现在,陈阿姨每天都会通过机器人语音点播听歌曲和京剧,按照机器人的提醒定时吃药,还能查询天气……“我现在出门买菜前都会先问机器人一句‘今天天气怎么样’,比看电视天气预报方便多了。”陈阿姨说道。

更让陈阿姨开心的是,在女儿的指导下,她成了姐妹圈的“技术顾问”。“我经常教大家用智能手机拍视频、发视频、网上购物比价等。懂得这些技术让我觉得自己还挺厉害的,不是那种被时代落下的人。”陈阿姨认为,老年人学习智能设备最大的障碍不是智力衰退,而是心理上的畏难情绪。“好在街道和社区经常组织一些智能设备使用的志愿服务活动或者培训,我都会积极参与。街道社区卫生服务中心也有一些智能医疗康复设施,我也常常去体验一下,让自己保持学习的热情。”今年4月,陈阿姨所在的市南区湛山街道盐城路社区手机摄影公益培训班正式开课,通过多期课程的系统教学,帮助老人们掌握手机摄影的核心要领,让每个人都能成为生活的记录者,陈阿姨也报名参加了,并且陆续创作了许多精彩作品。

## 健康手环搭起母亲“连心桥”

每天清晨6点,刘阿姨的手环轻轻震动,发出如晨鸟般的温柔提示——正在缓缓苏醒的她血压处于正常范围内。与此同时,刘阿姨儿子的手机屏幕亮起,收到一条信息:母亲已开启新的一天。这一刻,科技不再是冰冷的数字,而是跨

- 关于学习:** 最大的障碍不是智力衰退,而是心理上的畏难。
- 关于设计:** 不是试图“改造”老人适应科技,而是让科技适应老人。
- 关于陪伴:** 科技礼物最好的“配件”,是子女的耐心和时间。
- 关于功能:** 对老人来说,“够用”就是“最好”。
- 关于本质:** 智能设备是帮手,不是替代品。

越距离的拥抱。前不久,收到儿子送的健康手环时,刘阿姨也经历了一段摸索期,“最开始总忘记充电,出门想用时经常发现手环没电了。”后来她学会设定充电提醒,让智能手环成了自己的健康管家。

如今,刘阿姨几乎是手环不离身。“手环的‘久坐提醒’功能特别实用,我以前看电视时,经常一坐就是一下午,现在手环一振动,我就站起来走走。每次周末户外活动时,我也会通过手环功能进行计步、测心率、配速等,方便儿子了解我的身体情况。”刘阿姨说道,“更有意思的是家庭群里的健康打卡,比如,大姐晒出她走了8000步,二姐展示她的深睡眠曲线……科技让我们每天的沟通更密切了,彼此牵挂、彼此加油,共同享受老年生活的美好。”

## 智能药盒反成了老人负担

当然并不是所有的智能产品都能顺利融入母亲们的生活。72岁的退休会计周阿姨就有一段不太愉快的体验。去年生日,女儿送了她一款智能药盒。这款药盒可以提前分装一周的药量,到设定时间会发出提示音并闪烁灯光,如果老人没有按时取药,还会通过手机App向子女发送提醒。女儿觉得这个设计非

常贴心——母亲每天要吃降压药、降糖药和钙片,三种药服用时间不同,容易搞混。“女儿想法是好的,但用起来太麻烦了。”周阿姨叹了口气。药盒有7个独立小格,每个小格又有早、中、晚3个小隔间。光是分装一周的药,就需要把每种药从瓶子里倒出来,数好粒数,再一粒粒放进对应的小隔间里。分装一次药至少要花20分钟,手还要够稳。更大的问题是操作细节,药盒的每个小隔间盖子是按压式的,要用指甲抠开,每次都要费好大劲。而且提示音只有30秒,可能上个厕所回来就错过了,灯也不闪了。一旦错过,女儿手机上就会收到“未按时服药”的提醒。

“有一次我去阳台收衣服,回来时听见手机响了。女儿在那头着急地问我怎么没按时吃药、是不是不舒服,我说没有,就是去收衣服了,没听见提醒。后来这样的事情发生了好几次,女儿总担心,我也觉得有压力。”周阿姨苦笑道。女儿这才意识到,自己看中的“智能”功能,对母亲来说反而成了一种负担。

## 礼物不是“买了就好”

周阿姨的烦恼并非个例,这也对智能产品的适老化设计提出了更高要求。那什么样的智能养老设备才是老年人真正愿意用的?让智能养老设备真正“适