

北京市老龄协会

关于开展“我教老人用手机”公益行动的通知

市老龄委各成员单位、各区老龄办（卫生健康委）：

为进一步推进本市人口老龄化国情市情教育，市老龄办、市老龄协会委托北京市人口老龄化国情市情教育基地之一——北京市夕阳再晨社会工作服务中心（下称“夕阳再晨”）开展“我教老人用手机”线下活动。

各成员单位、各区可根据本系统、本区域老年人对智能技术设备的学习需求，安排活动场地，组织活力老人、骨干老人组成 20-40 人规模学员班，填写活动预约信息表（附件 1）发送至指定邮箱，与“夕阳再晨”预约协商活动时间，由“夕阳再晨”负责组织师资和志愿服务力量，前往活动点提供教学和科技体验服务。教学内容可参考附件 2，也可协商讲授其他手机使用课程。

服务需求反馈邮箱：seeyoungzc@163.com

联系人：“夕阳再晨”仝晓雪，62368496，13333029097

市老龄协会宣教处牟玉超，65395447

北京市老龄协会

2023 年 9 月 20 日

附件 1：活动预约信息表

序号	活动 预约 单位	活动时 间（计 划）	活动地 点(具体 地址)	授课 内容	活动 人数	联系 人	联系 电话	备 注

注：授课内容可在大纲中选择也可根据单位需求填写。填写后发送邮件至：**seeyoungzc@163.com**

附件 2：课程讲授大纲（参考）

“智慧助老”公益行动公开课大纲		
序号	课程名称	课程简介
1	我在这头，你在那头——微信的使用	1. 微信朋友圈的基本介绍及使用方法 2. 如何在朋友圈发消息、朋友圈和好友互动 3. 如何查看和下载表情 4. 如何收藏别人发来的自定义表情 5. 微信中如何添加好友和关注公众号 6. 微信聊天操作小技巧 7. 如何在微信绑定银行卡 8. 微信中如何收发红包及转账 9. 微信添加通讯录好友 10. 微信中如何设置朋友圈权限
2	关注大事记——央视新闻	1. 如何下载央视新闻 2. 央视新闻的基本功能 3. 如何使用央视新闻 4. 栏目和视频号的推荐
3	遇上更精彩的生活——抖音短视频的使用	1. 抖音的安装及登录 2. 抖音中如何转发、评论、点赞视频 3. 如何通过抖音录制、剪辑短视频 4. 如何关注和搜索好友

4	这样使用手机，快捷又安全	1. 手机的各种快捷模式 2. 如何设置快捷键或手势 3. 如何设置快捷拨号 4. 如何查看手机内存大小及使用情况 5. 垃圾软件的危害 6. 网络安全的重要性 7. 手机的紧急求助功能 8. 如何给智能手机设置密码
5	坚持锻炼，跳出健康——微信视频号直播	1. 找到视频号直播入口并观看 2. 在视频号中与主播互动 3. 如何为直播点赞
6	手机学习应用软件和使用的技巧教学	1. 网易公开课的下载安装 2. 软件的登录与注册 3. 网易公开课的使用教程
7	手机购物应用软件和使用的技巧教学	1. 网络购物软件和购物软件的注册 2. 购物软件的使用 3. 微信购物小程序的介绍
8	美味零距离，做菜更容易——下厨房	1. 如何下载及注册下厨房 2. 如何搜索及分享菜谱或食材 3. 如何查看浏览历史
9	相册影集应用软件和使用的技巧教学	1. 了解何为云相册及其优势 2. 如何注册使用云相册

		3.相册储存和智能制作
10	手机广播应用程序和实用技巧教学 课件	1.手机广播应用程序是什么？ 2.如何收听广播和电视？
11	手机追剧应用程序和实用技巧教学	1.手机追剧应用程序的下载、登录及使用 2.如何找到自己喜欢的电视剧或电影； 3.如何继续观看之前看过的电视 4.如何投屏观看电视剧 5.如何下载电视剧及电影
12	手机听歌应用程序和实用技巧教学	1.如何注册登录音乐软件 2.如何搜索到自己喜欢的歌曲并建立属于自己的歌单 3.如何进行听歌识曲
13	手机唱歌应用程序和使用技巧教学	1.什么是唱歌软件 2.举例及实践 3.与好友互动
14	有声阅读应用程序和使用技巧教学 课件	1.有声阅读 APP 的下载安装及登录注册 2.如何在有声阅读 APP 中听书及互动 3.如何新建自己的书单
15	舞蹈教学应用程序和实用技巧教学	1.舞蹈教学软件的介绍、下载与登录 2.快速开始练舞的三大方法 3.练舞界面的功能

		4.其他界面的功能
16	手机反诈应用软件和实用技巧教学	1.什么是网络诈骗，诈骗实例介绍 2.如何下载和使用手机反诈应用软件
17	手机挂号应用软件和实用技巧教学	1.手机挂号软件是什么？ 2.如何注册登录？ 3.如何在手机挂号软件上挂号？
18	电信网络诈骗基础知识与防范	1.什么是电信网络诈骗？ 2.常见诈骗类型 3.防诈宣传三大神器
19	网上问诊应用软件和实用技巧教学	1.了解网上问诊应用软件 2.问诊类诈骗的基本特征 3.实例模拟掌握软件使用
20	手机惠民服务应用软件和实用技巧教学	1.手机惠民服务软件的下载与注册 2.手机惠民服务软件的基本功能 3.手机惠民服务软件的其他功能
21	手机导航应用软件和实用技巧教学	1.手机导航软件的基本介绍 2.通过导航软件了解周围好玩的地方 3.开启手机导航软件长辈版
22	手机P图应用软件和实用技巧教学	1.“美图秀秀”软件中的拍照功能介绍 2.“美图秀秀”软件如何设置视频美颜

		3. “美图秀秀”软件中的图片处理
23	网上购票应用软件和实用技巧教学	1. 外出旅行如何买票（以铁路 12306 为例） 2. 铁路 12306 如何查找列车信息 3. 铁路 12306 如何查看已定车票信息
24	打车应用软件和实用技巧教学	1. 常见打车软件的基础介绍（以滴滴出行为例） 2. 如何注册登陆打车软件 3. 如何使用滴滴出行打车 4. 如何使用滴滴出行查询路线 5. 如何在打车软件中设置紧急联系人
25	图文创作应用软件和实用技巧教学	1. 图文创作软件的下载与登录（以美篇为例） 2. 图文创作软件的基础界面 3. 如何制作一篇美篇 4. 如何收藏他人的美篇 5. 如何删除与分享美篇
26	网上订餐应用软件和实用技巧教学	1. 如何在网上订餐（以美团为例） 2. 美团软件的功能介绍 3. 如何查看商家口碑
27	手机 NFC 功能	1、常见的公交卡充值方式 2、如何在手机上进行公交卡充值、挂失办理

		等业务 3、手机刷公交卡方式拓展
28	手机运动应用软件和实用技巧教学	1、基于 Keep 具体功能，简述老年运动的好处以及现有的运动方式 2、结合 Keep 内涵的不同运动，介绍 Keep 的主要功能——记录运动 3、实践操作——以 Keep 中的一种运动作为实例，教老年人运用 4、介绍一些适合老年人的运动
29	学习强国的使用	1、教授如何下载、注册和登录学习强国应用 2、探索学习强国的学习资源，如文章、视频、音频等 3、教授如何收藏和管理学习资源，以便后续学习和复习 4、解释学习强国的积分和排名系统，鼓励用户积极参与学习竞赛 5、演示如何个性化设置学习强国的学习偏好和推荐内容
30	手机记账应用软件和实用技巧教学	1.介绍记账鸭软件 2.如何下载记账鸭 3.记账鸭的注册登陆 4.使用记账鸭进行记账的流程：点击主页右

		下角“+”号、选择支出/收入类别、输入金额、点击完成
--	--	----------------------------