

中老年人网络素养提升实践及效果报告*

中国人民大学人口与发展研究中心课题组

课题组成员：翟振武 靳永爱 陶涛 唐丹 周祝平 刘甲楠 张洋 赵梦
晗 张现苓 李竞博 黄卓 段雨薇 李怡 姚顺 胡文波 石培廷 钟雨奇

2024年10月

* 调研获得了华中科技大学社会学院、广西大学马克思主义学院和西南财经大学社会发展研究院师生的大力支持；此外，来自中央民族大学、复旦大学、华东师范大学、上海社会科学院、上海海洋大学、湖北大学、中南财经政法大学、湖北经济学院、湖南大学、湘潭大学、西安交通大学、云南民族大学、江西中医药大学、哈尔滨工程学院的同学参与了各地的调查；公开课也获得了河北省邢台市新河县南马庄村“银杏家园”公益站点的支持。在此一并致谢。

目 录

目 录.....	1
第一章 背景.....	1
1. 关注老年人用网健康和用网安全	1
2. 帮助中老年人提升网络素养——“智慧夕阳”网络素养公开课.....	1
3. “智慧夕阳”网络公开课授课及调查概况.....	2
第二章 老年人互联网使用特点.....	5
1. 老年人上网以娱乐、社交为主.....	5
2. 老年人互联网使用熟练程度处于中等水平、使用态度积极.....	6
3. 老年人互联网使用遇到困难多求助于子女.....	7
第三章 老年人短视频使用情况.....	9
1. 大多数老年人短视频使用时长较为合理.....	9
2. 适度使用短视频对老年人网络素养提升具有积极作用.....	9
第四章 老年人网络素养提升的重点.....	12
1. 识别内容真实性、抵御网络诈骗是老年人网络素养提升的重要目标.....	12
2. 八成以上的老年人有明确的触网风险判断.....	13
3. 老年人网络安全知识多通过线下传统方式获取，线上学习具有较大拓展空间.....	14
第五章 “智慧夕阳”网络公开课效果评估与社会反响.....	16
1. 老年人对课程给予高度正面评价.....	16
2. 课程有效提高了老年人的互联网使用熟练程度和防诈骗意识.....	17
3. 课程内容通过抖音持续扩大受众及影响范围，获得积极社会反响.....	19
第六章 结论与建议.....	20
1. 短视频可成为老年人网络素养知识学习的重要渠道.....	20
2. 通过直播丰富老年人学习和交流的形式，加深学习效果.....	21
3. 提升老年人网络素养并非一方之责，而需家庭、社区、互联网平台等社会多主体共同协作.....	21
4. 鼓励老年人自身应与时俱进，拥抱数字化生活.....	22

第一章 背景

1. 关注老年人用网健康和用网安全

随着数字化社会的发展，互联网持续向老年人群渗透，我国老年网民规模不断扩大。中国互联网络信息中心的数据显示，截至 2024 年 6 月，我国 60 岁及以上老年网民规模达 1.57 亿，占网民整体比例的 14.3%、占 60 岁及以上老年人口的 52.95%，老年人口的互联网普及率进一步提升。相比 2023 年 12 月，我国新增网民 742 万人中 50-59 岁、60 岁及以上群体的增长尤为明显、分别占 15.2%和 20.8%，越来越多“银发族”积极融入数字时代。

老年人在享受互联网便利与红利的同时，也面临着诸多网络风险。不法分子针对老年人设计各种网络陷阱诱骗其财产，虚假信息、误导性广告在网络空间泛滥，都对老年人的身心健康造成了消极影响。中国银联发布《2023 年移动支付安全大调查报告》显示，超过 7 成的大龄群体遭遇过虚假购物、虚假网络投资理财、刷单返利等类型诈骗，《中老年人反欺诈白皮书》进一步发现 45 岁以上的中老年人被骗举报 20000 余次。

2. 帮助中老年人提升网络素养——“智慧夕阳”网络素养公开课

2021 年 11 月 18 日发布的《中共中央国务院关于加强新时代老龄工作的意见》（以下简称“意见”）指出，要扩大老年教育资源供给，促进有条件的学校开展老年教育，推动行业企业、高校参与办学。

为贯彻落实党中央意见、提高老年人数字素养、推动实现积极老龄化和健康老龄化，加快互联网在中老年群体的普及，提升中老年人的网络使用能力、网络信息甄别能力，中国人民大学人口与健康学院、中国人民大学人口与发展研究中心于今年 7 月发起“智慧夕阳”网络素养公开课（以下简称“课程”），向银发群体普及网络安全知识，帮助他们识别网络风险、提高风险防范意识和能力。

课程内容涉及老年人如何科学上网、安全上网、健康上网和目前网络诈骗的主要形式，除线下授课外，课程同步于抖音平台上进行播放。在内容上，《科学上网，老年人也能玩转互联网》围绕科学上网的益处、安全上网的技巧

和健康上网的注意事项三个方面展开，科普了正确上网的基本方式、推动老年人使用互联网便利日常生活；《九大诈骗骗局》介绍了虚假保健品、冒充公检法、假扮客服等九类常见的互联网诈骗，每类诈骗首先通过真实案例引入、然后揭露具体的诈骗套路并归纳对应的反诈技巧、最后以便于记忆的精简反诈口令总结，拓展了老年人对网络风险的认识、增强了老年人对互联网诈骗的辨别力和抵抗力。在呈现形式上，为增加课程的专业性、生动性和趣味性，课程以高校教师讲授为主，同时穿插短视频播放、学生情景剧表演、民警和医生现场科普、抖音老年创作者在线分享经历等环节，并发放了与课程配套的宣传手册以巩固、促进上网操作和网络安全知识的理解和记忆。



图 1.1 《科学上网，老年人也能玩转互联网》



图 1.2 《九大诈骗骗局》

3. “智慧夕阳”网络公开课授课及调查概况

综合考虑中国各区域的老齡化现状、互联网普及水平和地理位置等要素，选择 6 个省份——湖北、湖南、上海、广西、河北、四川开展授课，并于课程前后进行了问卷调查，还对部分老年人进行了深入访谈。课程前调查涉及老年人互联网使用偏好、互联网技能熟练度和网络安全知识等内容，共收集了 646 份有效问卷；课程后调查包括互联网技能熟练度、网络安全知识和课程评价三个部分，收集了 366 份有效问卷，其中 283 份问卷为前后匹配样本。

根据课程前调查结果，参与课程的老年人来自邢台、上海、武汉、长沙、遂宁和南宁六个城市，平均年龄为 64.7 岁，女性占 69.04%、男性占 30.03%。受教育程度为小学及以下、初中、高中和大专及以上学历的参与者分别占比 14.24%、30.96%、34.98%和 19.20%。在婚者占比 85.45%；非农业户口者占比 73.84%；在

业者占比 18.58%；身体健康者占比超过一半。近 3/4 参与者的年收入在 5 万元以下；使用互联网的参与者为 584 人、占比 90.40%。

表 1 参与课程的老年人的社会人口学特征

变量	样本量/均值	占比/标准差
年龄	64.70	8.46
性别		
女	446	69.04%
男	194	30.03%
缺失	6	0.93%
受教育程度		
小学及以下	92	14.24%
初中	200	30.96%
高中	226	34.98%
大专及以上	124	19.20%
缺失	4	0.62%
婚姻状况		
在婚	552	85.45%
不在婚	84	13.00%
缺失	10	1.55%
户口		
农业户口	159	24.61%
非农业户口	477	73.84%
缺失	10	1.55%
就业		
目前有工作	120	18.58%
目前无工作	517	80.03%
缺失	9	1.39%
健康状况		
健康	356	55.11%
一般	230	35.60%
不健康	56	8.67%
缺失	4	0.62%
收入水平		
1 万以下	155	23.99%
1 万~2.5 万（不含）	126	19.50%
2.5 万~5 万（不含）	200	30.96%
5 万~10 万（不含）	122	18.89%
10 万及以上	20	3.10%
缺失	23	3.56%
城市		
邢台	29	4.49%
上海	171	26.47%
武汉	111	17.18%

长沙	104	16.10%
遂宁	114	17.65%
南宁	114	17.65%
缺失	3	0.49%
互联网使用		
上网	584	90.40%
不上网	62	9.60%

第二章 老年人互联网使用特点¹

1. 老年人上网以娱乐、社交为主

参与调查的老年人使用的互联网功能涉及休闲娱乐、便利生活、医疗健康和学习工作多个领域。

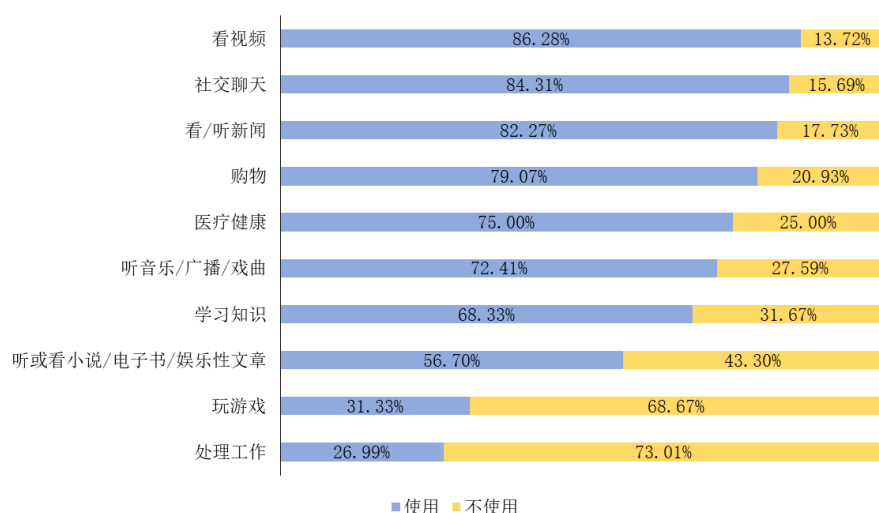


图2 老年人互联网功能使用概况

一些老年人在访谈时表示会使用互联网学习新知识，包括紧跟时政动态、汲取健康养生智慧、掌握烹饪技艺及参与音乐舞蹈等艺术活动。

“首先，上网固定的事情是学习时政，通过学习强国进行每日固定的学习，每天争取刷满分。其次，是看新闻。”（陈阿姨，65岁，南宁）

“因为患有疾病，平时会留意一些医养方面的信息，知道如何在网上搜索健康知识和信息、网络预约挂号等，不过没有使用过在线咨询和问诊等服务。”（刘阿姨，65岁，南宁）

“比较喜欢做菜、唱歌和跳广场舞，所以经常找这些视频看。”（萧阿姨，62岁，南宁）

在休闲娱乐方面，老年人会使用互联网听音乐、看短视频、玩游戏和看小说等。

¹ 使用课程前调查中使用互联网的样本进行分析，样本量为584。

在社交方面，互联网便利了老年人与亲朋好友的沟通交流，巩固了老年人的社会网络，帮助他们维持情感纽带、获得社会支持。其中，微信是最常用的社交聊天软件。

2. 老年人互联网使用熟练程度处于中等水平、使用态度积极

参与课程的老年人对自己互联网使用熟练程度的打分均分为 6.03 分（选项为 1-10 分，1 分表示非常不熟练、10 分表示非常熟练），约 55% 的老年人打分低于均分、45% 左右的老年人打分高于均分，具体分布见图 3。

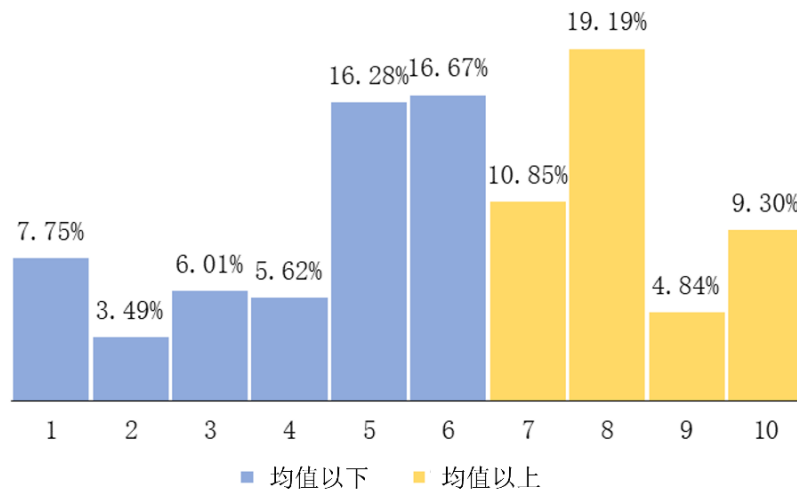


图 3 老年人对自己互联网使用熟练程度的打分

目前，老年人互联网使用熟练程度还有一定的提升空间。与此同时，他们表现出了积极的互联网使用态度，认为互联网有利于日常生活、愿意拥抱数字新时代。但网络谣言、网络诈骗和虚假广告等内容对老年人的上网体验和上网态度造成影响。

“互联网整体来说还是比较好，方便了我们的生活。像我还会在抖音上刷刷连续剧，就很有意思。负面的话，有些软件会打广告宣传信用贷款，说‘一分钟下款’、‘超低利息’引诱下载软件借款，但实际上根本不是这样，这些软件太坑人了。”（郑阿姨，80岁，遂宁）

“手机上网给我们带来了很大的便利，虽然有些功能我自己还是不大懂，但是很欢迎的，它让我的生活更加有了色彩。由于互联网的使用处于基础阶

段，我个人会对手机里弹出的一些莫名消息比较敏感，不好辨别哪些是真的，哪些是假的，所以也是经常问周边的朋友，怕自己不留神点了，给自己和家人带来不必要的麻烦。”（黄阿姨，61岁，南宁）

3. 老年人互联网使用遇到困难多求助于子女

当遇到互联网使用方面的困难时，老年人主要选择求助于子女及其子女的配偶（64.86%），有1.55%的老年人面临无人可以求助的困境（见图4.1）；当上网遇到不确定的信息时，超过70%的老年人会选择向家人/亲戚/朋友确认（见图4.2）。家人/亲戚/朋友作为老年人日常生活中经常接触且较为信任的对象，是他们在使用互联网过程中重要的帮助者。除此之外，村委会/居委会工作人员也积极发挥自身作用、耐心帮助老年人掌握网络技能。

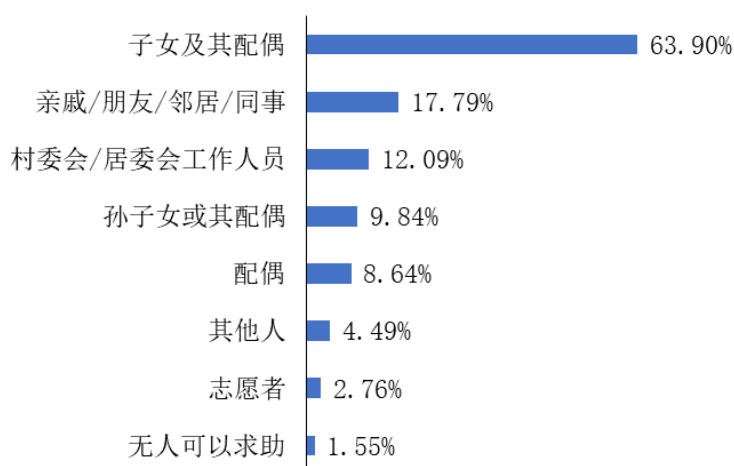


图 4.1 参与课程的老年人遇到互联网使用方面困难时选择的求助对象

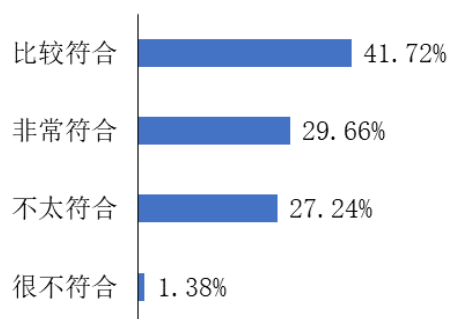


图 4.2 参与课程的老年人上网时遇到不确定的信息会向家人/亲戚/朋友确认

“我文化水平不高，有些字不认识，学了很长时间上网才会些简单的操作，太复杂的还是要问问女儿和孙子孙女才行。”（黄阿姨，61岁，南宁）

“平时在网上碰到不确定的信息的时候有时候会问朋友或者子女家人。”
（刘阿姨，65岁，南宁）

“反正就比较不管我们有什么事情，就跟他们打个电话，他们（社区工作人员）还蛮热情，像手机不懂的话也可以问他们，他们会教你用。”（胡阿姨，62岁，南宁）

第三章 老年人短视频使用情况

1. 大多数老年人短视频使用时长较为合理

参与调查的老年人中，71.08%表示自己看过短视频。其中，七成以上的老年人过去一周平均每天使用短视频的时长在2小时以内，情况适度。上网时段灵活，多在“饭后”、“晚上”和“睡前”等闲暇时间。

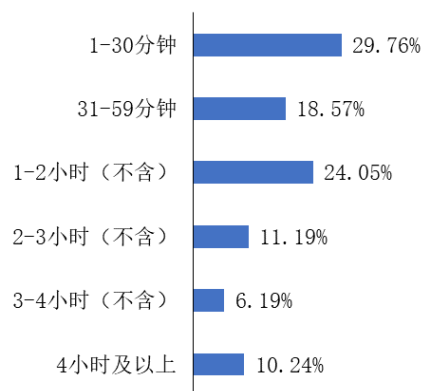


图5 老年人过去一周平均每天使用短视频的时长

“上网时间不固定，无聊的时候就会上网，一般家务之余或者睡前就会看短视频，消磨时间。”（陈阿姨，65岁，南宁）

“上网主要是在晚上吃完饭之后，还有周末的下午。这些时候比较悠闲，可以放松一下看看新闻、视频什么的。”（王阿姨，72岁，南宁）

2. 适度使用短视频对老年人网络素养提升具有积极作用

短视频不仅丰富了老年人社交、学习和娱乐的渠道，有效减轻孤独感，提升生活质量；还助力老年人紧跟时代潮流，提升互联网使用能力，更好地接触新事物、融入新环境。

一方面，短视频平台上汇集了大量帮助老年人跨越数字鸿沟、提升网路素养的知识性内容，例如如何下载软件、使用导航、网上购票、网上挂号、拍摄和剪辑视频等互联网使用技能，通过短视频更加通俗易懂地展示出来，方便老年群体查看和理解。另一方面，短视频平台也成为各级公安进行反诈宣传的重

要阵地，讲解诈骗案例并广泛传播出去，帮助老年人在内的广大网友认识和警惕各类电信网络诈骗。

此次调查结果显示，在互联网使用熟练程度上，看短视频的老年人的均分为 6.38、不看短视频的老年人的均分为 5.10，且经统计检验前者在 95%的置信水平上显著高于后者（具体得分分布见图 6.1）。

使用技能的提升，让老年人感受互联网的丰富和便利，一定程度上提升了老年人接受和学习新技术的自信，成为他们进一步提升网络素养的动力。数据显示，看短视频的老年人比不看短视频的老年人参与互联网使用培训、安装国家反诈中心 APP 以及多渠道了解诈骗知识的比例更高，多渠道、多形式提升自身网络素养的态度更积极（具体参与比例见图 6.2）。

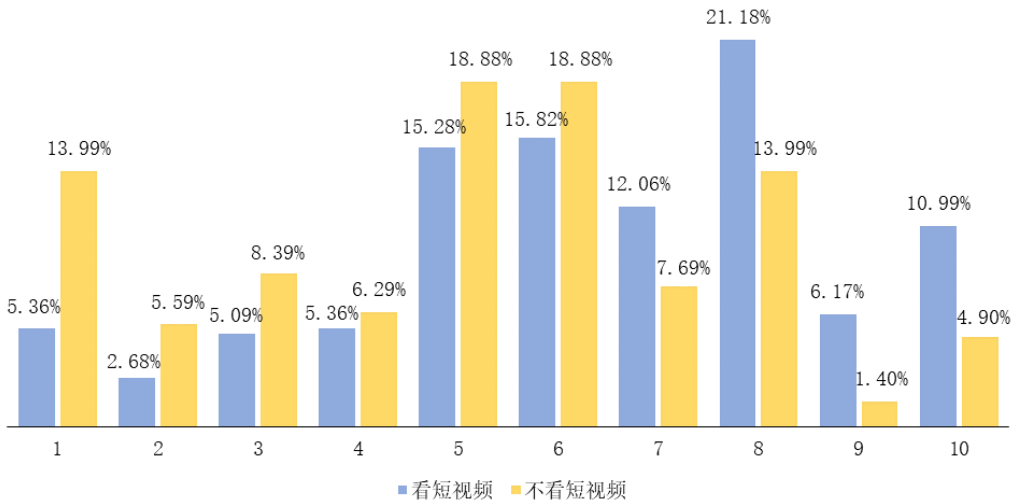


图 6.1 看短视频和不看短视频的老年人对自己互联网使用熟练程度的打分

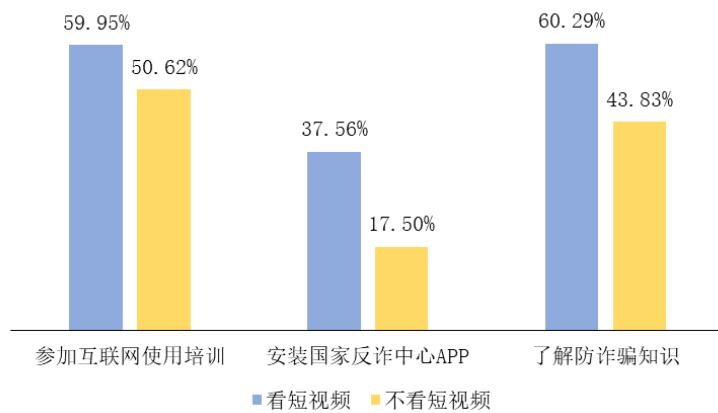


图 6.2 看短视频和不看短视频的老年人参与网络素养提升活动的比例

除了观看短视频，还有不少老年人成为短视频的创作者，通过抖音等短视频平台发挥余热、展现个人魅力、发展兴趣爱好，展现了“银发族”的多元风貌，成为老有所学、老有所乐、老有所为的代表，推动了积极老龄化的进程。

“退休后开始接触自媒体。首先是喜欢。我比较喜欢璀璨的历史文化，我也喜欢让不了解北京风土人情的这些外地的朋友了解一下北京的人和事儿，这是一方面。还有一个就是我喜欢写一些优美的文字，做一个文案。正因为喜欢，所以我就坚持到现在。另一个原因就是弥补我当年没有选文科的一个缺憾，这其中包括了历史文化和文字方面的一些学习。因为退休了，想利用这个自由的舞台，这个自由的时间来弥补一下人生的缺憾。做自媒体带给我在历史文化方面的一个提高，在对北京人文了解方面有一个更深层次的加深；还有就是我通过自己在互联网上浏览，看一些一些信息，也充实了我自己。”（张阿姨，北京，抖音银发创作者，粉丝 200 万）

第四章 老年人网络素养提升的重点

1. 识别内容真实性、抵御网络诈骗是老年人网络素养提升的重要目标

虚假广告、网络谣言和网络诈骗是互联网使用过程中常见的外部风险。遇到过这三种风险的老年人分别占比 77.47%、71.60%和 62.50%。

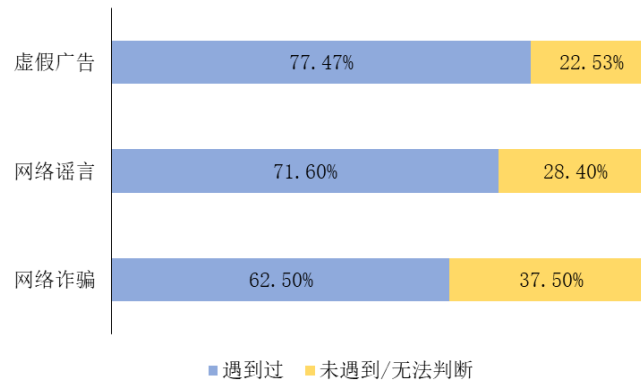


图 7 老年人遇到过的网络风险类型

对于经历过网络诈骗的老年人，最常见的五项网络诈骗类型依次是中奖诈骗（48.22%）、保健品诈骗（41.64%）、红包诈骗（38.63%）、投资理财诈骗（32.60%）和刷单返利诈骗（23.84%）。

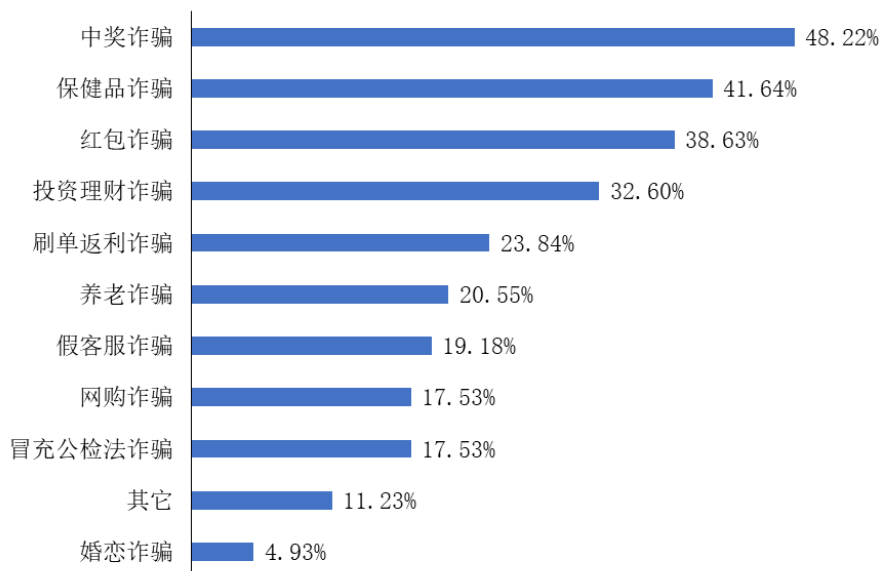


图 8 不同网络诈骗类型占比

根据深度访谈可知，及时在线下或打电话与亲友核实、咨询银行工作人员以及寻求正规平台的官方客服帮助查证是识别诈骗，避免遭遇金钱损失的重要方式。

2. 八成以上的老年人有明确的触网风险判断

判断互联网风险行为是抵御网络风险的重要前提。大部分老年人明确知道点开陌生短信中的网址、在陌生网址中输入隐私信息、购买包治百病的保健产品和使用超高年利率的投资 APP 是在使用互联网过程中应当避免的风险行为。

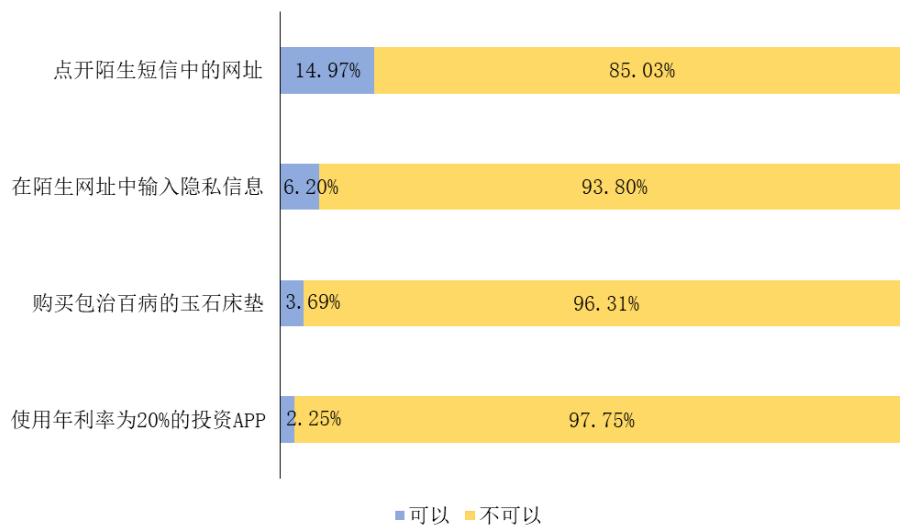


图 9 老年人对风险行为的判断

仍有部分老年人存在网络风险行为。具体而言，有过“在刷到的网页里面下载应用程序”、“不核实来源直接扫描广告宣传中的二维码”、“在网上向不熟悉的人告知自己的真实信息”、和“将短信验证码告诉其他人”行为者分别占比 31.03%、27.26%、11.94%和 9.71%。

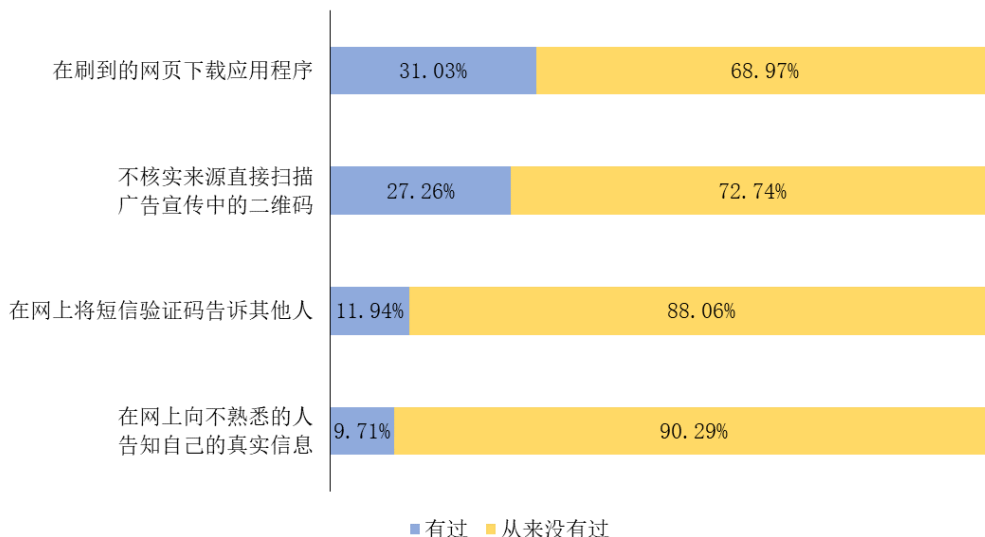


图 10 老年人仍然存在的风险行为

3. 老年人网络安全知识多通过线下传统方式获取，线上学习具有较大拓展空间

如图 11 可见，老年人反诈知识主要来自于民警、居委会/村委会工作人员、子女亲朋等传统形式。公安部门、村委会和居委会高度重视老年人反诈宣传工作，采取了张贴海报、举办讲座和滚动播放标语等措施向老年人普及反诈知识，提升了老年人的反诈意识。同时，家庭也发挥了重要的支持和保护作用，子女不仅提供上网技能指导、还帮助辨别网络风险，逐步构建起一道坚实的家庭防线。

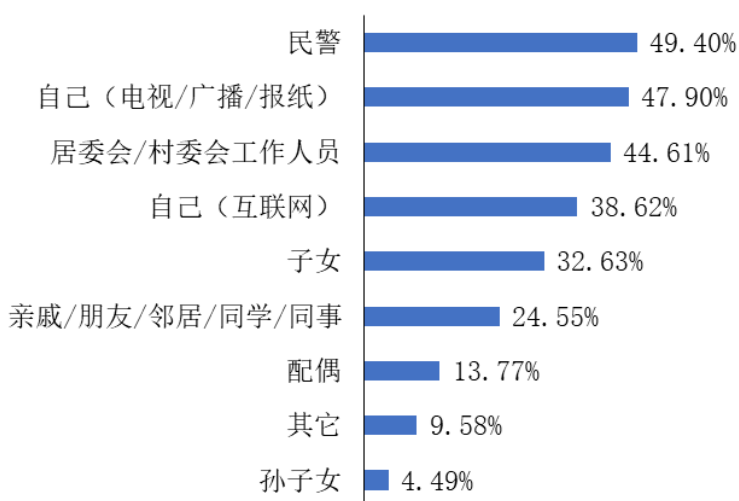


图 11 老年人防诈骗知识来源

“社区会不定期组织相关讲座，宣讲很多防诈知识点和受骗案例，让老年人提高警惕。”（郑阿姨，80岁，遂宁）

“社区工作人员和民警经常过来做反诈宣传。”（林叔叔，69岁，遂宁）

“平时的防诈骗知识都是子女讲的。”（吴阿姨，67岁，遂宁）

第五章 “智慧夕阳”网络公开课效果评估与社会反响

1. 老年人对课程给予高度正面评价

超过四分之三的老年人明确反馈，他们能够轻松理解并掌握课程中的大部分乃至更多内容（见图 12.1），反映了课程内容的通俗易懂与良好的教学效果。同时，课程内容被普遍认为具有实用价值，65.85%的老年人表示课程内容“非常有用”，22.68%的老年人认为“比较有用”，这一比例合计接近九成，充分证明了课程内容的实用性和针对性（见图 12.2）。课程不仅显著提升了老年人的互联网使用熟练度，帮助他们跨越数字鸿沟，还极大地增强了他们的防诈骗意识，有效降低了网络诈骗的风险（见图 12.3、图 12.4）。超过八成的老年人表达了再次参与类似培训课程的强烈意愿（见图 12.5）。

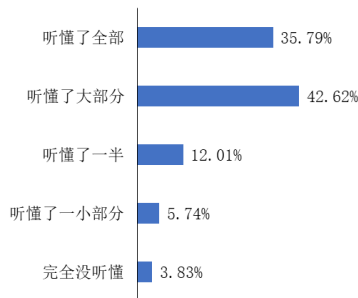


图 12.1 课程听懂程度

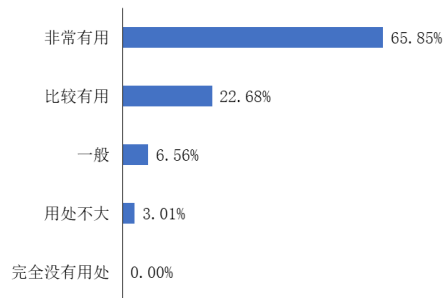


图 12.2 课程有用程度

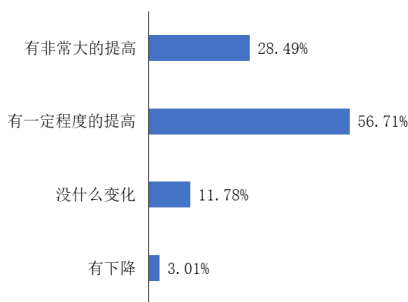


图 12.3 参与课程后上网熟练程度变化

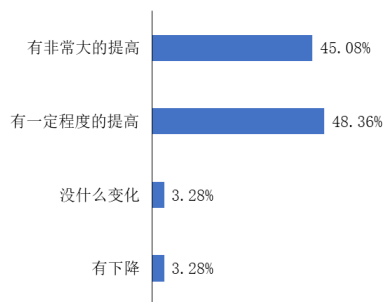


图 12.4 参与课程后防诈骗意识变化

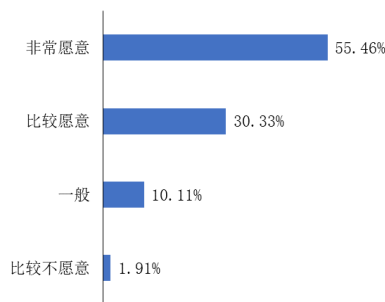


图 12.5 类似培训课程再参与意愿

参与课程的老年人表示，课程内容朴素易懂，通过生动的案例和多样的形式，很快记住了主要诈骗套路和识别技巧，课程的设计充分考虑到老年人的接受能力与学习需求，语言表述既生动又贴近生活，确保了信息的有效传达与理解。

“关于咱们这个课我是觉得真的很有用，我刚才就一边听的时候都给拍照了，都放我们家群里头了。很有必要让我们家人都要知道这些，因为也都网购嘛，所以必须得要让他们知道这些，然后到时候再给他们再讲讲。我觉得这个真的要一定要普及，否则的话现在骗子太厉害了。”（孙阿姨，北京）

“我觉得收获很多，尤其是关于互联网的健康使用技巧方面，专家教授讲的那个 20-20-20 法则提醒了我，因为我做自媒体时常盯着电脑和手机，有时候超过一个小时、两个小时，这个我觉得我会用到。”（张阿姨，北京）

“听了你们的课我才真正认识到社会骗子太多了，手段太高明了，我总以为只要密码没给对方钱就不会被转走，太大意了，真是要谢谢你们的帮助啊。”（萧阿姨，62岁，南宁）

2. 课程有效提高了老年人的互联网使用熟练程度和防诈骗意识

课程前后对比调查结果显示，老年人参与课程后的互联网使用熟练程度自评得分分布更多集中于 7 分及以上（见图 13.1），且这一变化经统计检验在 99% 置信水平下显著。

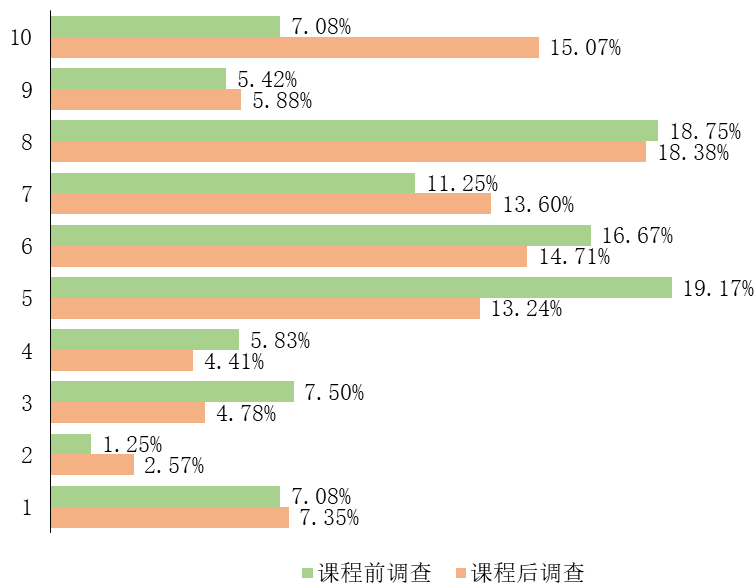


图 13.1 课程前和课程后调查老年人互联网使用熟练程度自评得分对比

除此之外，以具体网络安全情景测试为例，面对“如果您收到了如下能领取奖品的短信，您会点链接看看到底是怎么回事吗？”这一问题，在课程前调查中选择“会”的老年人占 16.37%，而这一比例在课程后下降为 10.25%（见图 13.3）。经过统计检验，这一差异在 95%置信水平下显著。



图 13.2 防诈骗意识情景题背景信息

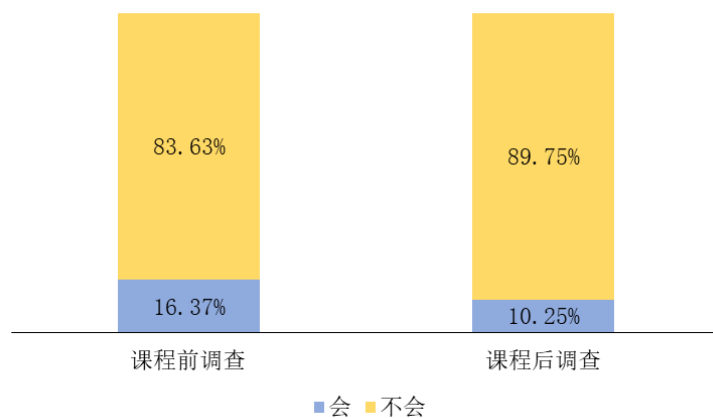


图 13.3 课程前和课程后调查老年人是否会点开中奖短信链接对比

3. 课程内容通过抖音持续扩大受众及影响范围，获得积极社会反响

除了线下进行的反诈培训课程外，课程还通过直播、短视频的形式在抖音平台进行传播，弥补了线下课程在场地、人数等方面的局限性，让课程内容突破时间和地域的限制，触达更广泛的人群，此外，众多公安、高校、公益组织、媒体、抖音达人给与课程关注和支持，他们通过各自的抖音号或发布课程要点，或跟进报道，或发表评述，进一步助力课程内容的传播，带动更多用户参与，在抖音平台形成了较强的敬老、助老氛围，有力地扩大课程的公益效应和社会效应。截止目前，课程相关内容播放量已经超 4200 万，且数字仍然持续上升。

第六章 结论与建议

随着数字技术的迅猛发展，上网成为各年龄层融入数字社会的新生活方式。无障碍触网、便捷上网、健康用网不仅可以帮助减轻老年人的失落感，缓解老年人的孤独感和空虚感，同时也是建立一个数字公平、数字共享和数字友好社会的必经之道，是实现积极老龄化的重要途径。然而，由于老年人接触网络较晚，数字素养较低，老年人网络信息的甄别、筛选能力仍比较欠缺，更容易成为网络诈骗等不法行为的目标。

为了帮助老年群体提高网络素养和防骗反诈意识，一方面，需要政府部门、社会组织、学术机构等，加大老年人网络安全和网络素养等专业知识供给；另一方面，通过线下、线上相结合的形式将内容传递出去，让专业的知识广泛、有效地触达受众群体。

结合此次课程实践经验，我们具体提出如下四点思考和建议：

1. 短视频可成为老年人网络素养知识学习的重要渠道

短视频具有内容简洁、易于理解、传播广泛的特点，是适合老年人学习的重要形式，也是知识传播的有效渠道。由于老年人网络素养水平存在差异，在设计短视频和直播内容时，需考虑不同层次老年人的需求，提供个性化、阶梯式的学习方案。

一位被访者同样提到：“我觉得还是真的有必要去普及一下，让更多人知道吧。可以通过短视频来宣传，大家愿意用这种短暂的时间获取更多的信息，尤其是抖音，抖音的覆盖的面会更广”。（廖叔叔，北京）

对于不熟悉智能手机或网络操作的老年人，从最基础的网络使用技能入手，逐步引导他们了解互联网的基本操作，例如可以制作一些简短的操作指南视频，以通俗易懂的语言进行讲解，并辅以直观的图示或操作演示，方便老年人观看并跟随操作。

对于已经有一定网络使用经验的老年人，可以提供更深入的网络安全和防诈骗知识，通过真实案例介绍、情景模拟以及问题探讨，加深对知识的理解并提升解决实际问题的能力。

对于已经熟练使用网络的老年人，则可增加老年人主体意识和主观能动性的激励，呼吁他们由“被动的互联网内容学习者”变成“主动的互联网知识的分享者”，拓展个人价值，惠己及人。

2. 通过直播丰富老年人学习和交流的形式，加深学习效果

除了短视频，直播互动作为一种互动性更强的线上学习方式，也可以大大提升老年群体的参与感和学习效果。

建议通过直播的形式，定期开展网络素养和反诈知识课程，由网络安全专家、法律顾问或具有专业经验的志愿者为老年人授课。课程围绕老年人实际需要的场景展开，如养老政策、网购、挂号、亲子交流、出行指南等。同时，设置互动问答环节，老年人可以实时提出问题，得到授课专家的针对性解答。

此外，还可邀请一些已经熟练使用网络的老年人，通过直播分享他们的网络使用经验，包括学习方法等。这种“同龄人分享”模式能够让老年人更加信任和接受所传达的信息，增强学习的积极性和效果。

3. 提升老年人网络素养并非一方之责，而需家庭、社区、互联网平台等社会多主体共同协作

虽然短视频和直播可以很好地覆盖到广泛的老年群体，但由于老年人对新技术的陌生，最可能在起初使用时遇到困难，需要子女、亲朋好友、社区帮助他们“走好第一步”。

社区作为老年人日常生活的重要场所，可以通过组织活动、提供学习设备等方式来鼓励老年人参与线上学习。帮助老年人安装并熟悉线上软件的操作，方便他们后续能够自主参与线上学习。

子女或年轻一代可以在日常生活中关注老年人互联网使用情况，帮助他们筛选高质量的教育内容，引导他们健康用网。通过家庭的帮助，老年人不仅能够提高学习效率，还能增进与家庭成员的交流互动，减轻对新技术的畏惧感。

企业及其他社会组织，建议推出老年人专属的内容频道或栏目，提供无广告干扰、知识性强的优质内容。并加大宣传力度，让更多的潜在受众能够了解和获取到这些学习资源与科普信息。

4. 鼓励老年人自身应与时俱进，拥抱数字化生活

一方面老年人要树立积极老龄观，勇于接受和学习新生事物，获取新的知识和信息，保持学习状态，与时代保持同步。另一方面，主动提升网络安全意识和媒介素养，识破网络谣言、避开网络陷阱，虚假内容不听不信不转发，遇事不明，主动向子女、社区工作人员或民警寻求建议和帮助。