

怎么能让“网瘾”老人放下手机？

社区适老化改造可带动老年人参与线下社交

不少“老漂族”为了帮子女带小孩，离开生活几十年的故土，往往容易出现水土不服、生活环境不适应、社交困难等问题，但同时又具有较高的社交需求。矛盾之下，不少老年人将需求寄予线上

老年人走出家门的活动也是一种锻炼，对老年人身心健康更有益处。并且，线下社交可以产出老年人相互间、代际间的邻里互助、守望相助、代际互助，在应急性、日常性的帮助上发挥作用

为了推动老年人“有所养、有所依、有所乐”，我国正紧锣密鼓推动适老化改造工程。不少小区通过适老化改造工程，帮助“网瘾”老年人开展线下社交，走出网络沉迷

社区应该多组织一些公共法律服务活动，比如加强普法，加大面向老年人的互联网使用宣传力度，提高老年人的风险防范意识，降低系猪盘、虚假投资理财、网络贷款等对老年人的权益损害



破解数字时代老年人社交困境

□ 本报记者 文丽娟 □ 本报见习记者 丁一 □ 本报实习生 郑婷

“以前老是喜欢玩手机刷短视频，现在在舞伴了，每天约着跳跳广场舞，既锻炼身体又能交到不少聊得来的朋友。”62岁的邱玲对自己现在的生活状态很满意。

邱玲住在广东省东莞市某小区，是一名空巢老人，儿子和女儿都在外地工作。为了方便联系，几年前，儿子给她买了部智能手机。学会操作后，用手机刷短视频、看直播就成了邱玲消遣时间的主要方式，有时甚至忘了吃饭。

一次儿子假期回家，看到母亲半夜12点还在玩手机，很是担忧：“长时间窝着看手机，影响身体健康，我妈妈落了颈椎病；此外，我平时省吃俭用，舍不得吃穿，却在直播间被主播诱导打赏了三四千元。”

把邱玲从“网瘾”状态拉出来的，是该小区不断推进的适老化改造。据了解，近年来，该社区投入资金200多万元，新建老年人户外活动长廊，配套老年人健身器材，组成动静皆宜的活动场所，同时开设老年社交支持小组，丰富社区老年人的闲暇生活，促进组员们互助。邱玲逐渐成了小区的“社交达人”，拥有广场舞领队、环保志愿者等多重身份，抱着手机刷不停画面的再也没出现过。

多名业内人士受访时说，数字时代，老年人的社交需要依赖线上线下双重互动空间，尤其是要发挥社区的作用，应加强法律政策的支持力度，推动社区室外设施建设回应老年人社交需求，组织活动为老年人营造良好的社交环境，推动老年友好型社区建设，保障广大老年人合法权益。

背井离乡社交困境 染上“网瘾”增加风险

“不玩手机比少吃顿饭还难受”“起床第一件事就是拿起枕边的手机”“熄灯后总要躲进被窝刷视频、看小说”“每天在App上打卡领金币、兑换小礼品”……《法治日报》记者近日随机采访北京、天津、湖南、广东等地一批老年人发现，不少人都有“网瘾”。

家住天津市河西区的刘兴旺今年73岁，刚学会使用智能手机的他很快被各种有趣的短视频所吸引。其儿子吐槽道，父亲每天看手机的时间至少8小时，有时甚至会看到凌晨一两点，第二天中午才起床，常常是早午饭一起吃，和家人、朋友交流的也少了，“常常沉浸在网络世界里，和现在的‘网瘾’少年没什么差别”。

在“网瘾”老年人中，不少是“老漂族”。他们为了帮子女带小孩，离开生活几十年的故土，往往容易出现水土不服、生活环境不适

应、社交困难等问题，但同时又具有较高的社交需求。矛盾之下，不少老年人将需求寄予线上，以寻求陪伴和情感支持。

王枫文一年前从老家湖南邵阳来到长沙帮忙带孙女，对她来说，来到长沙虽然“在家庭这个圈子享受到了天伦之乐”，但在大一点的圈子里，又感觉自己疏远了亲戚朋友，自我封闭了。没有朋友，没人可交流，对门的邻居都没有来往……提及外出社交，她更是有苦难言：“我们这个年龄再重新建立朋友圈很难，空闲时间也不多，忙着做饭、打扫、看孩子，只能在闲暇时刷刷手机。”

从南到北的地域跨度，让来自贵州遵义的林程在北京带孙子的日子过得并不舒服。“我说笑话，别人听不懂，出门回路都不方便，所以干脆就懒得出门了，就在家用手机看看视频或者小说。”

南京师范大学新闻与传播学院教授王曦在研究报告《新型城镇化背景下城市新移民的互联网社会支持》中指出，针对江苏部分区域60岁以上城市居住老年人的调查显示，随迁老人的信息支持需求占比最高，达61.1%；情感支持需求和陪伴支持需求占比最高，达45%。

面对面交流不可或缺 适老化改造意义重大

为了让母亲戒掉“网瘾”，假期，邱玲的儿子拉着她去广场结识了不少邻居，还带她熟悉各种健身器材。慢慢地，邱玲不再沉迷于网络，而是通过线下社交充实自己的生活。

华北电力大学人文与社会科学学院副教授刘妮娜及其团队一直关注老年人群体权益保障。她告诉记者，面对互联网的快速发展，发展老年人线下社交具有重要意义。

“人天然具有合群的、社交的需求，也就是人与人的交往，这是人的本能需求，是现实的而非虚构的。虽然互联网快速发展，可以辅助性、补充性地满足一部分老年人的社交需求，但是这不能替代线下社交。”刘妮娜说，社交关系可以为老人“护航”，心理学领域对于社会支持理论的相关研究表明，老年人的社会关系网络就像“护航者”，在步入老年后为老年人个体提供支持，以应对变老所产生的压力。

“老年人走出家门的活动也是一种锻炼，对老年人身心健康更有益处。并且，线下社交可以产出老年人相互间、代际间的邻里互助、

守望相助、代际互助，在应急性、日常性的帮助上发挥作用。”刘妮娜说。

更充实的面对面交流，更紧密的人与人交往，近年来，不少小区通过适老化改造工程，让更多老年人参与、扩大线下交友，也帮助不少“网瘾”老年人走出网络沉迷。

记者走访北京市朝阳区、东城区、石景山区多个社区发现，这些小区普遍进行了适老化改造，花坛、小公园旁边放置了不少公用椅子，很多老年人聚在一起，有的一边“遛娃”一边交流生活琐事，有的一边使用健身器材一边分享锻炼心得。

在北京市石景山区八角街道某社区中心位置，设置有一个集健身、娱乐、休闲功能于一体的文化广场，老人们在广场晒太阳、聊天唠嗑、锻炼身体。该社区西侧还建有一个绿荫口袋公园，棋牌桌、儿童乐园、健身器材、塑胶跑道等活动设施一应俱全。“社区适老化改造后，环境变好了很多，还有很多健身设施，现在大家都喜欢下楼来活动活动。”该社区居民王奶奶说。

在北京市东城区某社区，养老驿站工作人员陈女士告诉记者，驿站每个月会组织一次免费义诊活动，有专家为老年人讲授中医知识，在现场进行健康指导，“我们还会为一些失能、残疾老人免费理发、洗澡，其他老人有需要，也可以联系我们”。在该社区内，还有一所“老年大学”为老年人提供相关学习机会。

“原来我和其他楼栋，甚至自己居住楼栋的不少邻居也不过是‘打个照面’，现在社区经常举办活动，让我们的距离一下子就变亲近了，很多人成了好朋友，生活精彩丰富多了。”该社区居民李奶奶说。

改造应考虑实际需求 多组织法律服务活动

社区是老年人日常活动的重要场所，社交则是老年人在社区生活中的重要需求。

为了推动老年人“有所养、有所依、有所乐”，我国正紧锣密鼓推动适老化改造工程。住房和城乡建设部近日发布的数据显示，今年上半年，全国新开工改造城镇老旧小区4.26万个，惠及居民742万户。今年2月，国家卫生健康委、全国老龄办印发《关于开展2023年全国示范性老年友好型社区创建工作的通知》，明确今年将创建1000个全国示范性老年友好型社区。

由于社区数量庞大，各地经济水平差别较大等原因，目前部分小区的适老化建设尚存一些不足，很多小区的适老化建设也与老年人的实际需求存在一定的距离。

清华大学建筑学院教授周燕珉及其团队曾对北京市某社区持续跟踪研究发现，老年友好社区室外环境设计还存在一些问题，比如过于追求概念，存在形式主义。一些新建小区在总平面图中或者某些特定的视角创造新颖的设计点吸引眼球，增强冲击力，也为住户

带来了美的感受。然而，在老年人实际使用的过程中，这些新颖的形式反而给社交及正常的社区活动带来很多不便。

比如，一些老年人反映，社区内整齐排列的方形构图的树凳，实际使用中却发现光滑的面砖和坚硬的转角，导致休息时的舒适度不高，其布置形式也不利于形成围坐交谈的交往气氛。

调研还发现，部分社区将老年人和儿童的活动空间作为独立的设计对象进行创造性设计，但是二者距离较远，缺乏良好的互动，使得老幼活动被割裂开来。如社区的儿童游戏沙坑与老年人健身器材相隔较远，沙坑旁缺少为老年人设置的休息座椅。

“因此在社区室外环境的设计规划上，不同活动主题的场地可以相邻布置，形成‘广场群’，场地之间能互相守望。社区还应当配置一些可以多功能使用的装置，让人们自由地、创造性地使用，避免将装置的用法固化。”周燕珉建议。

刘妮娜从管理服务的角度出发，应鼓励老年人积极参与社区治理和社区服务，参与老年大学继续学习，到社区文化娱乐活动中丰富身心，还可以到社区提供互助志愿服务，参与到社区协商议事中共商共解社区难题等。

“社区应该多组织一些公共法律服务活动，比如加强普法，加大面向老年人的互联网使用宣传力度，提高老年人的风险防范意识，降低系猪盘、虚假投资理财、网络贷款等对老年人的权益损害。”刘妮娜提醒道。

“重视随迁老人的友伴支持，为其搭建线上线下双重互动空间。”庄曦说，“虚拟空间”不能完全取代现实生活，老年群体同辈之间的互相支持有赖于线上线下的同步推进。城市社区应发挥所长，以联谊会、外出采风、兴趣小组等形式随迁老人与本地老人友好地一起，帮助他们拓展新的同辈社交网络，进而得到更多的支持性资源。

广东省减贫治理与乡村振兴研究院研究员李颖奕认为，构建布局均衡、方便可及的老年友好型社区，离不开城乡一体统筹推进，社会工作可以更好介入乡村老年友好型社区建设。“乡村老年人的社会参与原本多为自然形成的邻里交往，主要满足社交需求，社工可通过多种方式扩展老年人社会参与的形式与层次。比如策划组织一系列文娱健康活动，丰富老年人的生活，并组织老人参与志愿服务。”

受访专家一致提出，社交是老年人在社区生活中的重要需求，目前国家正在大力推动老旧小区适老化改造，这是一个很好的契机。借社区环境改造的机会，不但要做好无障碍等方面的改造更新，也要为社区老年人营造良好的社交环境，从而真正推动老年友好型社区的建设，以回应老龄化、高龄化社会的到来。

（文中受访老人均为化名） 漫画/高岳

□ 本报记者 陈磊

在北京范围内，启动老楼加装电梯有了明确指引——法定多数业主参与表决，经参与表决专有部分面积四分之三以上的业主且参与表决人数四分之三以上的业主同意，即启动项目报建确认工作。

近日，北京市住房和城乡建设委员会等4部门编制并发布《北京市既有住宅加装电梯操作指引（试行）》（以下简称《操作指引》），明确老楼加装电梯申请、施工、运行管理的全套规范流程。

受访专家解读称，《操作指引》的发布，为老旧小区居民提供了一个规范的申请、施工和运行管理流程，更加合理地推进老旧小区加装电梯工作，方便老旧小区居民上下楼、出行。

加装电梯有了规范指引

今年67岁的蒋先生是北京市朝阳区居民，他所在的小区建于20世纪90年代，居民楼主要是地上6层、地下一层的板楼，没有电梯。

蒋先生曾患小儿麻痹症（即脊髓灰质炎），留下的后遗症包括右腿、右臂肌肉萎缩，使不上力气，属于肢体功能障碍者。他虽然住在二楼，但每次下楼都需要好几分钟，因为要用手扶着栏杆，一步步往下挪。对他来说，生活中最大的烦恼就是上下楼问题，“要是能有电梯坐该多好”。

蒋先生的期待在北京许多老旧小区已经变成现实。根据公开信息，自2017年起，北京市大力推进老楼加装电梯工作，截至今年8月底，累计完成加装电梯3370余部。

如今，《操作指引》的出台，意味着北京市推进老楼加装电梯工作有了政府部门发布的指引文件，老楼加装电梯从提出到落地有了全套规范流程。《操作指引》明确提出了老楼加装电梯的“三就工作法”，即一户申请就启动、达到比例就确认、协商一致就开工。

中国人民大学公共管理学院党委书记孙柏瑛认为，《操作指引》的发布，对北京社区既有住宅加装电梯的条件与技术标准进行了明确规定，这将给北京加装电梯工作产生积极影响。《操作指引》一方面建立了加装电梯的规范流程和技术标准，指明了社区公共设施供给的安全要求；另一方面，电梯加装能够解决老年居民群体上下楼难题，提高老年人群体的社会福利与生活质量，有助于“老破小”社区基础设施的改善。

在她看来，如果从超大城市基层治理视角分析，“老破小”社区加装电梯作为城市更新与设施改造的一项重大的公共事务，《操作指引》不仅助推电梯的加装与设施改造事务，而且加装过程为居民提供了一个围绕公共物品供给的民主协商讨论、达成合意共识、推进公共参与、发展自治治理，从而产生社区合作型集体行动的平台与场域。

北京市物权法学会研究会副会长毕文强认为，《操作指引》可以更加合理合法地推进老旧小区加装电梯工作，使老楼加装电梯流程更加规范、机制更加成型，解决了此前加装电梯过程中出现的问题，使老旧小区居民能够更加方便地上下楼。

“尤其是老年人，由于身体原因，上下楼梯存在一定困难，老楼加装电梯的需求日益增强。因此，不管从安全角度、改善老年人生活质量还是提高城市居住品质等角度，加装电梯都有较强的需求。”毕文强说。

一户业主可提加装需求

加装电梯实施流程的第一步是提出申请。

《操作指引》明确，单位（集体）或业主向房屋所在地街道（乡镇）或社区（村）提出加装电梯需求。相关单元具备加装电梯条件的，由街道（乡镇）、社区（村）启动征询相关业主意愿工作，做到一户申请就启动征询意愿工作。

毕文强解读说，《操作指引》明确了申请条件，一户业主即可申请，本质上是优化了流程。从整体上看，《操作指引》大大简化了过去复杂的申请和审批流程。

加装电梯实施流程的第二步是组织协商，即居民委员会（村民委员会）指导监督业主组织（业委会或物管会）组织业主进行表决。业主同意比例达到民法典第278条规定的由专有部分面积占三分之二以上的业主且人数占三分之二以上业主参与表决，经参与表决专有部分面积四分之三以上的业主且参与表决人数四分之三以上的业主同意，即启动项目报建确认工作。

“《操作指引》明确了组织业主表决的主体为社区居民委员会或村民委员会，并且明确了加装电梯的表决比例以及法律依据。”毕文强说。

根据民法典的规定，加装电梯虽然只需要取得法定多数业主同意即可，但也不能忽视因加装电梯而利益受损的一、二层业主，以免影响邻里和睦。

为此，《操作指引》明确，加装电梯受益业主可采取适当方式给予一、二层业主适当补偿，这些适当补偿方式包括：在业委会（物管会）组织业主共同决定的基础上，低层业主可优先选取停车位；加装电梯施工时，低层业主有户内局部改造需求的，实施主体、施工单位可帮助实施改造，并可给予相关费用减免等。

据毕文强梳理，《操作指引》强化了对老楼加装电梯的监管，包括施工质量、安全运行等方面，确保了电梯的安全性；允许引入第三方机构进行施工和运行管理，打破了过去只能由政府部门进行管理的模式等。

在他看来，《操作指引》作出的这些制度安排，整体上讲构成一个推动实操的规范性文件，有利于加装电梯工作的落地。

发挥居民积极性主动性

记者梳理发现，发布类似《操作指引》文件的地方，不只是北京，近年来，广州、上海等地已经发布过加装电梯指引。

2020年3月，广州市相关部门编制印发《广州市老旧小区住宅加装电梯指引图集》，以加强全市老旧小区住宅加装电梯标准化设计、安装、质量安全等方面的技术指导。

此外，还有一些城市发布了专门的加装电梯规定。例如，2020年6月，广州市政府办公厅印发《广州市既有住宅增设电梯办法》；2022年7月，福建省三明市政府办公室印发《三明市既有住宅增设电梯实施办法（修订）》；今年9月，重庆市政府办公厅印发《重庆市既有住宅增设电梯管理办法》……

毕文强认为，各地作出这种举措的背景是，随着城镇化达到一定水平，城市更新工作将成为一段时期内的重点工作，因此，各地依法进行城市更新，其中包括积极推动老旧小区改造升级，通过加装电梯等改善小区基础设施，以提高城市居民的生活品质。

“一些地方出台加装电梯指引，明确了加装电梯的程序、资金筹集方式、安全管理等方面规定，可以为其他地方制定相关政策提供借鉴。”毕文强说，特别是以地方立法的方式推动老旧小区加装电梯工作，不仅可以为加装电梯工作提供明确的法律依据，还可以根据当地的实际情况，制定出更加符合当地需求的规定。

不过，在部分受访专家看来，加装电梯是社区居民自主、自治事务，不宜过度上升为政府的法定责任。

“需要注意的是，既有住宅加装电梯，是社区居民、业主的事务，不是基层政府的责任。推动加装电梯工作是好事，但应该考虑财政的承受能力，同时不能把加装电梯工作变成对基层政府的考核指标。”北京联合大学应用科技学院教授李凌提醒道，加装电梯属于居民自治事务，不能“一刀切”并且以行政命令的方式推开，而应该尊重社区居民、村民的积极性、主动性和自主性。

李凌认为，在加装电梯过程中，政府应该保障所投入的财政资金使用的公开、合理、合规，同时切实做好电梯验收工作，把好电梯验收关，切实保障加装电梯的质量。

在孙柏瑛看来，政府只是改进小区基础设施的倡导者和推动者，而非电梯物品的直接提供者，地方政府可以提供倡导性的《操作指引》规范，引导社区居民就加装电梯进行协商，同时，更主张通过居民个人、市场与企业、社会组织等多元主体、多样化的共同生产机制，通过多渠道的融资途径，创新电梯等社区设施的供给模式。