



他的课堂 为银发学生打开智慧大门

老有所乐



■ 海都记者 陈逸之 梁展豪/文
通讯员 林绿丰/图

随着数字时代的发展,越来越多的老年人需要使用智能应用软件。卢戈是福州市老年大学的一名教师,为了更好地引导学生学习智能应用,从教八年来,他设计编写了一系列数字课程,引领老人们接触网络,过上数字新生活。

课堂之外,卢戈还与自己的银发学生成为朋友,为这群老人带来心灵温暖。



卢戈(前)正在给学生演示如何租借共享单车

“我从事这行,有偶然也有必然”

2014年年底,卢戈从培训公司离职后,便来到福州市老年大学从事教务工作,而一个特殊的契机,让他走进了学校的课堂,成为老年大学的一名老师。

“因为我的工作经历与老年大学想要开设的智能手机智慧课程非常贴合,所以我觉得我从事这行有偶然也有必然。”卢戈告诉记者,因为大学专业为计算机网络,毕业后在基层工作时常与老人沟通,还从事过培训行业,所以校方当时希望他试上一节电脑课。

没有完整教材以及教学方向的卢戈,从零开始,自己拟大纲,编教材。“我将自己所学知识写进教材,进行教学,意外发现上课的效果还不错。”

2014年,智能手机开始

广泛普及,而手机软件应用的使用问题也随之产生。“那时候我正着手研发手机相关的课程,开了一学期的课试了一下水,没想到课一直开到现在。”卢戈表示,由于智能手机普及的初期以安卓机为主,在经过一番钻研后,自己第一堂的安卓手机课在2015年9月开班,直至今日,依然是校内大热课程。

“很高兴自己的课能帮到他们”

在教学时,卢戈观察到,许多学生在课堂上对手机软件使用自如,但一走出课堂便被“打回原形”:以为展示付款码便能支付成功,打开地图却不知道怎么定位,点开淘宝不知道自己收藏的商品在哪里……

察觉到这一点,卢戈修改了教学方式,将课堂搬到生活中,引导学生在实际环境里亲

手操作。“我组织大家到附近商城,进门需要出示健康码,在小吃店要自己扫码点单,买喜欢的饰品时,要输入付款密码才能支付成功。”

不仅如此,在教授如何使用共享单车的课程时,卢戈还将附近不同品牌的共享单车抬进学校广场,让学生

们下楼体验扫码开锁。彼时正是课间,其他系的学生看到这新奇的教学方式,也纷纷上前围观。“很多学生来请教我怎么使用共享单车,有老人学会了,当下就解锁了一辆共享单车骑回家。”虽然那天忙到下午1点,但卢戈一点也不觉得累,“很高兴自己的课能帮到他们”。

在课堂内外 与银发学生共成长

当被问到教学至今最深刻的心得,卢戈回答:“学,我需要不停地学,这样才能跑在学生们的前面。”随着近几届学生的水平提升,他们对智慧应用的认识不再局限于发送微信消息、支付码付款等浅层功能,手机摄影、视频剪辑、抖音直播等功能已然成为老年群体追赶的新兴潮流。“有的学生不满足于手机视频剪辑,还问我能不能开设电脑

剪辑课程。”卢戈笑言,许多七八十岁的学生精力比他还旺盛,是老年大学里不折不扣的“三好生”。

近八年的教学生涯也让卢戈改变了不少。“从前比较意气风发,和别人意见不同的时候容易着急上火,语速也很快。”自从遇见老年学生后,卢戈逐渐改变自己的交流方式与为人心境。“慢、重复、耐心,是我们学校老师教学时最大的特

点,这样有助于帮助学生理解知识。我自己也在日复一日中变得更加沉稳了。”他说,自己在老年大学执教最大的收获,是成为了一个有同理心的人,“老有所学,老有所乐”一直是他的教学宗旨,他希望自己的课程能跟随时代的脚步不断创新,为学生们搭建进入数字时代的桥梁,让他们的生活更加充实有趣。



靠谱的 健康小知识

半夜进了急诊室 错把青光眼当感冒

■ 海都记者 吴臻

这几天,沉迷刷手机的康康,突然头痛不止,他寻思着可能是感冒了,自行服用了一些抗感冒药物,便早早休息了,谁知半夜里脑袋越来越痛。立即到医院检查后,康康才知道头痛是眼睛出问题导致的。

对此,福州市第二医院眼科住院医师郭超群表示,青光眼是世界排首位的不可逆性致盲眼病,其具有“隐匿性高、难以根治、无法逆转”的特性,有的患者早期无明显症状。建议高度近视眼、远视眼和有青光眼家族史的人群,以及过了40岁的人群要定期到医院检查眼健康。



建隆/漫画

康达人 养生狂热爱好者(虚拟人物)

神操作 吃了感冒药 头疼咋更厉害

康康:刷了一个下午的手机,头有点疼了。

康夫人:是不是感冒了?

康康:估计是,眼睛也有点不舒服,还想吐。

康夫人:要不要去医院?

康康:不用。头疼、眼睛酸胀不就是感冒的症状吗?吃点感冒药就好了。

康夫人:你不是去睡觉了吗?

康康:大半夜的,我被疼醒了。现在我的眼睛感觉更加胀痛,同时视力还变差了,还是去一下医院。

康夫人:还好来了医院。医生说你这头疼是急性闭角型青光眼导致,与感冒无关。

郭超群:急性闭角型青光眼是一种由于眼内压力突然升高导致视神经损害的病。如果得不到及时治疗,可能会在短期内导致失明。当感觉突然出现眼痛、恶心,伴有视力严重下降时,一定要第一时间到眼科就诊,进行眼部的详细检查并测量眼压。

医点通 抹黑刷手机 易引发青光眼

“前段时间,我就接诊了两位急性闭角型青光眼患者。”郭超群说,其中一位患者也被急性闭角型青光眼引发的症状迷惑,耽误了最佳治疗时间,导致其视力受损,只能模糊地看到极近距离的事物。

郭超群进一步介绍,对于先天眼睛房角窄人群来说,如果其长时间在黑暗环境里刷手机、熬夜,或情绪激动,就可能导致房角突然完全堵住,引发急性闭角型青光眼。值得一提的是,喝水也有可能诱发青光眼。人眼内都有“房水”,具有营养和维持眼内压力的作用。正常房水的排放有一定限度,如果一次性喝大量水后,对于本身存在前房浅、房角窄等解剖结构的人群,生成过多的房水来不及排出,就可能会诱发急性闭角型青光眼。

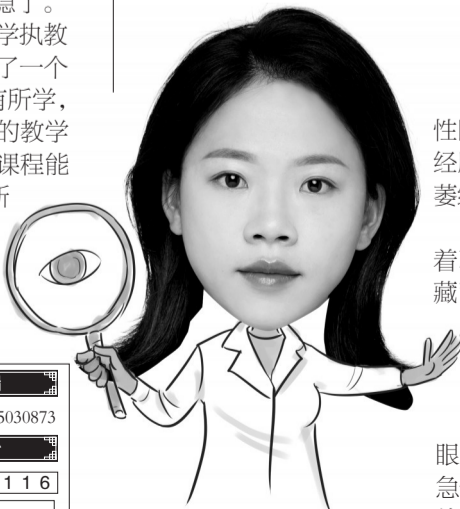
此外,有青光眼的人佩戴太阳镜要谨慎。戴了太阳镜后,进入眼内的可见光减少,瞳孔会自然开大,造成前房角狭窄,导致房水引流不畅,也易诱发闭角型青光眼的急性发作。

同是青光眼 脾气各不同

“青光眼和白内障、年龄相关黄斑变性是三大致盲性眼病。”郭医生介绍,青光眼是一种由于眼压超过视神经所能耐受的程度,从而引起视功能受损,导致视神经萎缩和视野缺损为共同特征的不可逆性致盲眼病。

据介绍,青光眼有几种类型,不同类型的青光眼有着不同的“脾气”。其中,原发性开角型青光眼“爱隐藏”,因其进展较为缓慢,早期无任何症状,当发现异常时,基本已“无力回天”;慢性闭角型青光眼属于“慢性子”,与原发性开角型青光眼十分类似,很多人在视野缩小、视力下降后才到眼科检查,还有些患者在检查其他眼科疾病时才发现该病,但是这种青光眼患者也会在看向灯光时,眼前出现红绿光圈,即虹视;急性闭角型青光眼属于“急脾气”类型,它会在某个瞬间使眼压陡然升高,导致眼睛发红发胀、感受强烈。

“青光眼可发生在任何年龄段,常见于中老年人,所以预防很关键。”郭超群说,建议高度近视眼、远视眼和有青光眼家族史的人群,以及40岁以上人群要定期到医院检查,及时排除眼疾。



郭超群

福州市第二医院眼科住院医师

分类广告 2022年9月11日 0591-87811583

声明公告

提单号: FUZLAXM84052; 船名: WAN HAI 103 航次: N409; 开航日: 2022-08-17; 卸货港: LONG BEACH, CA; 我司正本提单通过DHL快递寄出国外,在派送过程中不慎遗失,现登报声明作废。福州凯拓家居制造有限公司

房铺出租 五四北三盛国际公园香樟公馆 600平沿街店面招租 13799988692

收购邮票 诚信收购邮票,纪念钞等 13400577737

福州市台江区劳动人事争议仲裁委员会公告 福州市台江区联旺肉类批发经营部: 本委已立案受理申请人罗子林诉你单位有关确认劳动关系的劳动争议仲裁案件,因你单位作为本案被申请人且无法联系,根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条第三款规定,现依法向你单位公告送达本委台劳仲案字[2022]第440号《被申请人参加仲裁通知书》、《仲裁申请书》副本、证据副本、《开庭通知书》(开庭时间定为2022年10月21日上午9时00分)。限你单位自本公告发布之日起三十日内到本委(福州市台江区安南路18号群升商务中心五楼台江区人力资源和社会保障局法规仲裁科办公室)领取。逾期即视为送达,本委将依法审理。 福州市台江区劳动人事争议仲裁委员会 2022年09月09日

防水堵漏 福州公司专业疑难渗漏修补 13665030873

白蚁防治 白蚁专线★87601116